

エンジョイスports in 北区 2020

主催 新潟市、新潟市北区スポーツ協会 (事務局 産業振興課内 ☎ 387-1195)

スポーツを通じて区民の皆さんの「**健康づくり**」をサポートします

競技別大会

種目・開催日	会場	内容および参加費	締め切り	申し込み・問い合わせ
テニス 10月11日(日) 予備日 10月18日(日)	豊栄総合 体育館 テニス コート	男子ダブルス・女子ダブルス (午前8時~) ミックスタブルス (午後2時~) ※両種目エントリー可 ¥1 種目3,000円/組(大会当日納入) ※2人とも北区以外のペアは4,000円/組。北区以外の方は参加制 限有。豊栄総合体育館に設置の大会要項を確認してください ※予備日に延期の場合は再募集します	10月6日(火)	北区テニス連盟 メール: kitakutennis@yahoo.co.jp ※氏名、所属、住所、電話番号、参加 種目を明記 (☎050-5241-4839)
ゲートボール 10月1日(木)	長浦農村公園 (浦木)	各コート5チームによるリーグ戦 (参加チーム数により変更あり) ¥1,000円/チーム(申し込み時に参加費を添えて事前納入)	9月23日(水)	北区ゲートボール協会 山田 (☎・ファクス 387-2174)
バウンドテニス 11月3日(祝)	北地区 スポーツ センター	クラス別ダブルス戦 Aクラス、Bクラス、Cクラス、ジュニアクラス ¥協会加盟者800円/人、未加盟者1,000円/人 ※中学生は半額、小学生は100円(大会当日納入)	10月23日(金)	新潟市バウンドテニス協会 黒川 (☎・ファクス259-4932) 新潟市バウンドテニス協会 川島 (☎ 090-5433-0118)

フロアカーリング交流戦

木製のターゲットを的にキャスター付きの木製のフロッカーを送球し得点を競います。子どもから高齢者まで楽しめます。

9月23日(水)までに北地区スポーツセンター (☎258-0200)

10月3日(土)午前9時~正午
北地区スポーツセンター
1チーム6人(小学生以上)



乳がん集団検診のお知らせ(要予約)

健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)

令和3年3月31日現在で、40歳以上の偶数年齢の女性(令和元年度に受診していない人も対象)
※新型コロナウイルス感染防止のため、**検診で使用するバスタオルを必ず持参**してください

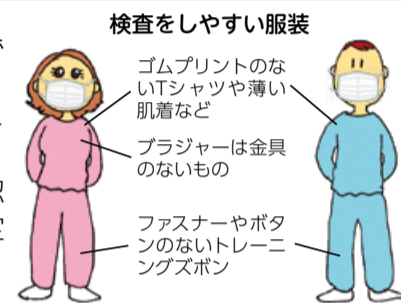
月	日	曜	会場	時間	予約期間
10	22	木	早通いすぎ荘	9:30~11:30	9月20日(日)~10月20日(火)
	29		豊栄健康センター	9:30~15:30	9月26日(土)~10月27日(火)

市役所コールセンター (☎243-4894)

午前8時~午後9時 年中無休 ※定員に達し次第、受付終了

集団検診を受けるときの注意事項

- 検査しやすい服装で来てください。検診着の利用は有料(200円)です。
- 検診前に体温を確認します。体温を測定してきてください。



はじめての子育て応援セミナー~親も子も十人十色~

最初はだれもが子育て1年生。自分なりの子育てを見つけましょう。(保育あり)

時間 午前10時~正午 豊栄地区公民館

各コース8人

(応募多数の場合2回参加できる人を優先に抽選)

- ①お友だちになりましょう、
- ②初めての子育てで大切にしたいこと

各期限までに市ホームページ「**かんたん申込み**」または電話で同館(☎387-2014)



かんたん
申込みは
こちら

コース	期日(火曜全2回)	対象	申し込み期限
1	10月6日、13日	令和元年 10・11・12月生まれの 第1子の保護者	9月15日(火)
2	10月20日、27日	令和2年 1・2・3月生まれの 第1子の保護者	9月29日(火)
3	11月10日、17日	令和2年 4・5・6月生まれの 第1子の保護者	10月20日(火)

健康と福祉のひろば

~高血圧に注目~

症状がないまま血管は傷み始めています

北区は、血圧が高い人の割合 区別ワースト1位です!

運動不足や食塩の取りすぎなどの生活習慣の積み重ねが生活習慣病の重症化を招きます。なかでも**高血圧**は、脳血管疾患の最大の危険因子です。

高血圧の要因となる生活習慣



いつまでも元気でいるためには...

生活習慣の見直し!
健康診断で早期発見! 早期治療!
が大切です。

血圧が高い

動脈にかかる負担が大きい

動脈内の細胞が傷つき動脈硬化が悪化

重症疾患のリスク増加

脳卒中

心筋梗塞

腎臓病

特に高血圧に弱いのが「脳」

高血圧を放っておくと脳梗塞・心筋梗塞などの重症な病気を引き起こします。

詳しく知りたい方はぜひ**血圧元気塾**にご参加ください!!

血圧 元気塾

10月14日(水)午後1時半~3時半 豊栄健康センター

医師による高血圧と減塩についての講話

※参加者全員に推定食塩摂取量測定を実施

先着15人 9月9日(水)から健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

10月12日(月) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~
③午前10時45分~ ④午前11時15分~

北地区保健福祉センター

骨密度測定(超音波式、素足でかかとを測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかたとに骨折や外傷のある人を除く

9月10日(木)から市役所コールセンター(☎243-4894)

ごさはなしレポート



400号を迎えた地域の情報紙

松浜地域などの身近な話題を載せた「松浜かわらばん」の発行が8月で400号を迎えました。地域の歴史や文化、産業などを、地域の人たちによる取材で紹介し、スポンサーの協力により松浜、南浜、濁川地区に無償配布されています。編集委員の上松鉄雄さんは「これからも皆さんに愛される紙面づくりをしていきたい」と話しました。



上)400号の見出し 下)左から編集委員の平田敬正さん、高橋北区長、上松さん

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。