

被災者向け西区こころとからだの健康相談

こころやからだ、食事について気になっていることをご相談ください。

10月6日(月) 午後1時30分～3時30分 1人30分程度

相談内容

保健師・栄養士による個別相談
体組成測定(希望制)

- 場 新潟市ささえあいセンター(緒立流通2)
人 先着10人
申 電話で西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

西区高齢者権利擁護セミナー

知っていますか? 成年後見制度

「成年後見制度」という言葉を聞いたことはあっても、「どんなときに必要なの?」「どんなことをしてくれるの?」「手続きはどうすればいいの?」と疑問に思う人も多いかも知れません。この講演では、この制度について、やさしく、わかりやすくお話しします。

自分や家族のもしものときに備えて、一緒に学んでみませんか。

- 日 10月4日(土) 午後2時～4時
場 黒崎市民会館 ホール
講 齊藤 正秀(新潟市成年後見支援センター 後見専門員)
高橋 直己(しなのがわ総合法律事務所 弁護士)
人 先着100人
申 9月11日(木)から24日(水)に申し込みフォーム(右の二次元コード)または電話で新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)



仲間と学び、元気に、地域とつながる場所

老人クラブでいきいきライフ

仲間と集まり、楽しくおしゃべりしたり、趣味や学びを深めたり、体を動かして元気に過ごす「老人クラブ」をご存じですか。健康づくりや地域とのつながりにもぴったり。参加をご希望の人は「新潟市老人クラブ連合会」へお気軽にお問い合わせください。お住まいの地区で活動しているクラブを紹介します。



新潟市老人クラブ連合会(☎025-246-5388)

新潟市では、老人クラブが元気に活動できるよう活動の補助金を交付しています。詳しくは、西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ(☎025-264-7330)へお問い合わせください。

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

9月の健診など

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

股関節健診

- 人 令和7年5月・6月生まれの一部

1歳6か月児健康診査

- 人 令和6年1月・2月生まれの一部

3歳児健康診査

- 人 令和4年2月・3月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。日時、会場、持ち物は、案内を確認してください。

はじめての離乳食

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7433)

10月	会 場	定員 (先着)	申し込み 開始日
1日 (水)	黒崎健康 センター	10人	9月1日 (月)
23日 (木)	坂井輪健康 センター	12人	9月23日 (祝)

時間 午後1時30分～2時50分

- 人 生後5カ月ごろのお子さまの保育者
持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(お子さま連れの人)
申 各実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



安産教室

すこやかママ講座

- 日 10月16日(木) 午後1時30分～3時

場 坂井輪健康センター

- 人 令和8年2月～4月に出産予定の妊婦 先着15人

持 母子健康手帳、筆記用具

- 申 9月17日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

ステップ離乳食

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7433)

10月	会 場	定員 (先着)	申し込み 開始日
23日 (木)	坂井輪健康 センター	12人	9月23日 (祝)

時間 午前10時～11時20分

- 人 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしているお子さまの保育者
持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(お子さま連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)
申 実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



食生活改善推進委員



健康づくりのお手伝い! 「食生活改善推進委員」、通称「食推(しょくすい)さん」は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食と健康をつなぐ活動をしているボランティアです。調理実習のお手伝いや食育活動などさまざまな場面で活躍しています。

健康増進普及講習会

10月3日(金)

① 午前10時～正午

調理実習あり

② 午後1時～2時30分

調理実習なし

栄養士のお話

食推さんによるレシピ紹介

午前 調理実習 午後 実演と試食

場 坂井輪地区公民館

人 各回先着15人

持 筆記用具、午前はエプロン、三角巾、マスク

¥ 午前500円(材料代)、午後無料

- 申 9月10日(水)～26日(金)に電話で西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

調理実習・試食
メニュー



鮭の薬味ソースかけ

和風マカロニサラダ

行こう! 認知症予防セミナー

認知症の基礎知識や予防のための生活様式など、6つのテーマを2回コースで開催します。



	日時	場所	定員(先着)
A	9月30日(火)	新潟脳外科病院	100人
B	10月21日(火)		
B	11月14日(金)	内野まちづくりセンター	50人
A	12月16日(火)		
A	1月13日(火)	坂井輪健康センター	50人
B	2月13日(金)		

	テーマ	講師
A	最近のアルツハイマー病治療について	医師
	認知症ってなんだ?	医師
	認知症の予防や進行させないための運動を紹介します!	理学療法士
B	脳の加齢性変化とアルツハイマー病	医師
	食べるちからと認知機能 美味しく食べて頭も元気!	言語聴覚士
	健康長寿を目指して 元気の源は食事から	管理栄養士

申し込み

9月10日(水)から新潟脳外科病院(☎025-231-5125)
受付時間 月～金曜午前9時30分～午後1時30分
(祝日及び12月27日～1月4日を除く)

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

さいわい じどうかん



開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間 正午～午後1時30分)

9月の休館日

毎週月曜の終日(祝日の場合翌平日)、毎週木曜の午前9時～正午、9日(火)午前9時～正午

問 ☎025-269-3154

坂井輪児童館の詳細は、区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



今月のイベント

●チャレンジ工作

- 日 ①9月2日(火)～15日(祝)
②9月17日(水)～30日(火)
内 ①大切な人へのプレゼント
②牛乳パックのケーキ

●は直接会場へ、★は要申込

●身体測定

- 日 9月19日(金) 午前9時～正午
(身体測定は10時30分～11時30分まで)
内 身体測定、自由遊び
人 乳幼児とその保護者
持 バスタオル、おむつ



「つながりではぐくむ」西区の子育て応援LINE にしっこはぐくみ LINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひ、ご登録ください。

登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索

