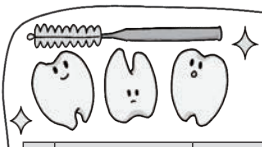


令和6年能登半島地震関連情報

街区単位の液状化対策を実施するための募集内容について説明会を開催いたします。詳しくは市報4面に掲載していますので、ご確認ください。



お口の健口セミナー

	日にち	内容	会場
1	10月17日 (金)	・ミニ講座(お口の機能、しっかり食べて 元気に長生き) ・お口の体操 など	坂井輪健康センター 2階 健診室
2	10月31日 (金)	・口腔ケアの方法 ・ミニ講座(健康寿命を延ばす運動) ・お口のワンポイントケア	坂井輪健康センター 2階 機能訓練室

時間 午後1時30分～3時(受付 午後1時15分から)

人 原則全2回参加可能な65歳以上の人 先着10人

持 筆記用具、飲み物

申 9月24日(水)～10月8日(水)に電話で
西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7433)



健康アップカレッジ

生活習慣病予防のための食事や運動
について学ぶ講座です。

開催日(全3回)	内容
10月24日(金)午後1時～3時30分	体組成測定、尿検査、栄養講義 ほか
11月6日(木)午後1時30分～3時	運動講義、実技
12月1日(月)午前または午後の1時間程度	体組成測定、個別栄養相談

場 坂井輪健康センター

人 西区在住で、以下①～③の条件全てに当てはまる人 先着10人

①血圧・脂質・血糖の薬を内服していない人

②医師から運動制限が出ていない人

③過去3年間の健診結果が下記表のいずれかに該当する人

項目	基準
血圧	収縮期 130 mm Hg 以上または拡張期 85 mm Hg 以上
脂質	空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c5.6%以上

申 9月24日(水)～10月3日(金)に西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7433)

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

10月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
2日(木)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
16日(木)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
23日(木)	午前9時30分～11時	黒崎健康センター 要申し込み	黒崎地域保健福祉センター ☎025-264-7474
28日(火)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 10月1日(水)から

10月	時間	定員 (先着)	会場	問い合わせ・申し込み
14日 (火)	午後1時30分～3時●★	20人	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
29日 (水)	午前9時30分～11時●★	36人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453

妊婦歯科健診

10月	受付時間	会場	定員 (先着)
8日 (水)	午後1時～1時30分 午後1時30分～2時 午後2時～2時30分	坂井輪健康 センター	18人 17人 10人
27日 (月)	午後1時～1時30分 午後1時30分～2時 午後2時～2時30分	西地域 保健福祉 センター	10人 10人 5人

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
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



1歳誕生歯科健診

人 令和6年9月・10月・11月生ま
れの一部

持 母子健康手帳、問診票、バスタ
オル(フッ化物塗布希望者は料金
1,020円)

問 西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します
★都合がつかない場合はお問い合わせ
ください



まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7161 地域課 企画・広報担当まで

地域と大学でつなぐ「健口の輪」 地域と大学連携事業

8月30日(土)、地域代表者と明倫短期大学生が集まり、元気ワークショップが開催されました。本プロジェクトでは、世代間交流の創出や地域活性化の事業を通し、真砂地区を起点にお口の健康を通じて全身の健康を守る「健口文化」を広めることを目指しています。初回は、地域課題の理解と解決に向けた今後の方向性を、地域と学生が一緒に考えるアイデアワークショップとして、グループワークと全体発表が行われました。

グループ発表では「世代を超えた交流イベント」「地域と学生が協力する新しい居場所づくり」など多彩なアイデアが出されました。地域からは「学生の新鮮な発想に刺激を受けた」、学生からは「地域の声を直接聞けて学びになった」との声があり、双方にとって有意義な時間となりました。

地域と学生と一緒に考えることで、互いの想いや立場への理解が深まり、「健口文化」を軸にした今後の活動がさらに広がっていくことが期待されます。



人権擁護委員による特設相談

困りごとや心配ごとなどがありま
したら「まちの身近なパートナー」人
権擁護委員へお気軽にご相談くださ
い。直接会場へお越しください。

日 10月4日(土)午前10時～午後3時
場 小針青山公民館 3階研修室
問 新潟地方法務局
(☎025-222-1563)

幼児期家庭教育学級 子育てひろば ペったん

問 西地区公民館 (☎025-261-0031)



期日	内容(全3回)
10月27日 (月)	子育てお話し～ちょっと したコツで脳育あそびと 絵本の読み聞かせ～
11月17日 (月)	子どもと一緒に子育て 防災
12月1日 (月)	観る・聴く・感じる クリス マス音楽会

時間 午前10時～11時30分

人 生後8か月～3歳の乳幼児とそ
の保護者 15組(応募多数の場
合抽選。抽選結果は10月16日
(木)以降に通知します)
11月17日のみ保育あり

申 10月13日(祝)まで
にオンライン申請
「e-NIIGATA」(右
の二次元コード)で
申し込み



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、にしこはぐみLINKなどでお知らせします。

さかいわ
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・10月の休館日

毎週月曜の終日、毎週木曜の午前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 9月30日(火)まで
工作時間は午前9時～11時30
分、午後1時30分～4時30分
内 牛乳パックのケーキ

●おたのしみTIME

日	内容
9月24日(水)	まこちゃん絵本読み聞かせ (11時頃から)自由遊び
10月1日(水)	自由遊びplus

時間 午前9時～正午

人 乳幼児とその保護者

●は直接会場、★は要予約

★歌とリズムのナビゲーターが贈
る親子の時間 秋のうたとリズムで
遊ぼう

日 10月15日(水)①午前10時～
10時30分、②11時10分～11
時40分

内 リトミック、わらべうた、歌のプ
レゼントなど

講 Yoko(声楽家・リトミック講師)
人 ①生後6か月～1歳3か月までの
乳幼児とその保護者 先着15組
②1歳4か月以上の幼児とその
保護者 先着15組

申 9月24日(水)から電話で坂井輪
児童館

健康増進普及講習会 少しの工夫でおいしく減塩生活

日 10月21日(火) 午前10時～正午
場 坂井輪健康センター 2階機能訓練室
内 栄養士のお話、調理実習(鮭の薬味ソースかけ、和風マカロニサラダ)
人 先着16人 **持** 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク
¥ 500円(材料代)
申 9月24日(水)～10月3日(金)に電話で西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7433)