

自身の元気が気になる人 問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7433)

### フレイルチェックをしてみませんか?



#### 何をするの?

質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポーターと一緒に、ご自身の元気をチェックしてみませんか。フレイルチェックは、健康づくりの場としてはもちろん、参加者同士の交流の場にもなっています。

#### 『フレイル』とは?

健康な状態と要介護状態の中間のことです。兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができますと言われています。

	5月29日(金)	6月11日(木)
時間	午後1時30分～3時30分	午前10時～正午
会場	小針青山公民館	黒埼北部公民館
対象	西区在住の65歳以上の人 各回先着30人	
持ち物	動きやすい服装、運動靴、飲み物	
申込	5月7日(木)～5月19日(火)に電話で株式会社ヴァーテックス ☎025-250-0197 (午前9時～午後5時30分 土日祝除く)	

### はぐくみベビー教室 乳児期家庭教育学級

令和7年度から区内4つの公民館と西区健康福祉課が連携し、乳児期家庭教育学級『はぐくみベビー教室』を開催しています。赤ちゃんとの生活がより楽しく温かいものになるように、月齢に近い赤ちゃんの保護者同士で話し合い、交流しながら楽しく学びませんか。 問 坂井輪地区公民館 (☎025-269-2043)

開催日(全5回)	テーマ	形態
6月5日	金 ようこそ!はぐくみベビー教室へ	親子同室
6月12日	金 赤ちゃんのいる暮らし	
6月21日	日 知っておきたい入園手続き	保育付き
6月26日	金 もっと知りたいパパ・ママの気持ち	
7月5日	日 先輩パパの子育て体験談	
7月16日	木 (特別編)親子でゆったり絵本デビュー	親子同室

時間 午前10時～正午  
場 坂井輪地区公民館  
人 令和7年11月～令和8年3月生まれの乳児とその保護者 10組(応募多数の場合、第1子を優先のうえ抽選) 保育定員10人  
持 筆記用具  
申 5月17日(日)までにオンライン申請『e-NIIGATA』(右の二次元コード)から申し込み



今後の開催予定	
対象	開催月及び会場
令和8年2月～令和8年6月生まれの赤ちゃんの保護者	令和8年9～11月 黒埼地区公民館
令和8年5月～令和8年9月生まれの赤ちゃんの保護者	令和8年11・12月 小針青山公民館

### 市長とすまいるトーク in 西区

市長が市民の皆さんと直接対話し、意見を聴く『市長とスマイルトーク』を開催します。令和8年度の新潟市の取り組みについて『新潟の明るい未来を切りひらく』と題し市長が説明します。傍聴のみの参加もできます。会場では手話通訳・要約筆記を行います。 問 西区 地域課 地域振興担当(☎025-264-7180)  
日 6月2日(火)午後7時～8時20分  
場 黒崎市民会館(直接会場へお越しください)  
人 先着200人



中原 八一 市長

### 西区役所公式Instagram

西区の魅力を写真に乗せて、お届けしています。ぜひ、フォローしてください。あなたの西区おすすめ写真を「#にし暮らし」をつけて投稿してください。



## HEALTH & WELFARE 健康と福祉

### 安産教室 ウェルカム赤ちゃん講座

日 6月18日(木)午後1時30分～3時30分  
場 坂井輪健康センター  
人 令和8年8月～10月に出産予定の妊婦 先着12組(パートナー、家族と共に2人まで参加可)  
持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
申 5月20日(水)から西区健康福祉課 健康増進担当(☎025-264-7423)

### 6月の健診など

問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7423)

#### 股関節検診

人 令和8年2月・3月生まれの一部

#### 1歳誕生歯科健診

人 令和7年6月・7月生まれの一部

#### 1歳6か月児健康診査

人 令和6年10月・11月生まれの一部

#### 3歳児健康診査

人 令和4年12月・令和5年1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。

### 離乳食講習会

問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7433)

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)内の申込みフォームから申し込み



#### はじめての離乳食

6月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
3日(水)	黒埼健康センター	10人	5月4日(祝)
24日(水)	坂井輪健康センター	15人	5月25日(月)

時間 午後1時30分～2時50分

人 生後5か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)

#### ステップ離乳食

6月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
24日(水)	坂井輪健康センター	15人	5月25日(月)

時間 午前10時～11時20分

人 生後6か月以降で、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)

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、にしこはぐくみLINKなどでお知らせします。

### 骨粗しょう症予防相談会

日 6月15日(月) 午前9時40分、10時10分、10時40分、11時10分、午後1時10分、1時40分、2時10分  
場 黒埼健康センター  
内 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談  
人 骨粗しょう症治療中でない18歳以上 各回先着7人

申 5月18日(月)～6月10日(水)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、または新潟市役所コールセンターへ電話で申し込み (☎025-243-4894)



### 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)

#### 5月の休館日

毎週月曜の終日、7日(木)午後1時30分～3時45分、10日(日)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 ①5月15日(金)まで ②5月16日(土)～31日(日)

#### 内 ①カップけんだま

②レインボーコマ (工作時間は、午前9時～11時15分、午後1時30分～4時15分)

#### ●は直接会場へ、★は要申し込み

#### ●身体測定

日 5月15日(金)午前9時～正午 (身体測定は10時30分～11時30分)

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

ぜひ、フォローしてください。

フォローはこちらから

