

いつまでも元気でいきいきと暮らすために フレイルチェックをしてみませんか？

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。

期日	会場
6月22日(月)	坂井輪健康センター
6月29日(月)	西総合スポーツセンター
7月2日(木)	内野まちづくりセンター



時間 午後1時30分～3時30分

人 西区在住の65歳以上の人 各回先着30人

持 動きやすい服装、運動靴、飲み物

問 西区健康福祉課 健康増進担当(☎025-264-7433)

申し込み	5月20日(水)～6月5日(金) 株式会社ヴァーテックス(新潟市受託機関) ☎025-250-0197(午前9時～午後5時30分 土日祝除く)
------	---

元気にすごすために今できること

『最近、外に出る機会が減った』『食事が簡単になりがち』そんな日々の小さな変化は、フレイルにつながる可能性があります。いつまでも元気に過ごすために、毎日の生活を少し見直すことが大切です。栄養・運動・社会参加を意識しながら、できることから始めてみませんか。

栄養

筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとり、よくかむ事を意識しましょう。また、友人や家族と一緒に、みんなで楽しく食事をしましょう。



運動

今より10分多く体を動かすように心掛けましょう。これまであまり体を動かしていなかった人は、けがをしないように簡単な運動から始めましょう。いつもより少し速く歩くだけでも効果が期待できます。



社会参加

社会とのつながりを失うことが、フレイルのきっかけになることも。地域活動に参加したり、自分が楽しめる趣味や活動を見つけたりしましょう。



HEALTH & WELFARE 健康と福祉

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 市ホームページ(下記二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み

6月	時間	定員(先着)	会場	申込開始日	新潟市ホームページ
9日(火)	午後1時30分～3時●★	20人	西地域保健福祉センター	5月12日(火)	
17日(水)	午前9時30分～11時●★	42人	坂井輪健康センター	5月20日(水)	

妊婦歯科健診

6月	受付時間	会場	定員(先着)	持
10日(水)	午後1時～1時30分	坂井輪健康センター	18人	母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 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
	午後1時30分～2時		17人	
	午後2時～2時30分		10人	

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

6月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
18日(木)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	坂井輪健康センター	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453 要申し込み
23日(火)	午前9時30分～11時30分	西地域保健福祉センター	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731 要申し込み
25日(木)	午前9時30分～11時30分	黒埼健康センター	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474 要申し込み

完璧な親なんていない！ Nobody's Perfect

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方

自分の時間がほしい

しつこくどうしたらいいの

一緒に子育てできる仲間がほしい



同じような年ごろの子どもを持ち、共通の興味や関心をもつ人たちに出会う事ができる場を提供するプログラムです。グループでお互いの体験や不安を話し、交流する中で、自分にあった子育ての仕方を学びます。

問 西区健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

日 6月10日～7月15日の毎週水曜 午前10時～正午(全6回)

場 坂井輪健康センター(7月1日のみ坂井輪地区公民館)

人 おおむね1～5歳児を子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選)

申 5月24日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



5月31日は新潟県知事選挙の投票日です

貴重な1票を無駄にせず、投票にいきましょう

問 西区選挙管理委員会事務局(西区総務課内)

(☎025-264-7112)

期日前投票を実施しています

日 5月30日(土)まで 午前8時30分～午後8時

場 西区役所健康センター棟、西出張所、黒崎出張所

期日前投票期間は、上記3つの会場で投票が可能です。



最終日は大変混み合います

期日前投票の最終日は大変混み合います。比較的すいている平日夕方以降に投票するなど、ご協力をお願いします。なお、区役所、出張所の開庁時間中は駐車場が大変混み合います。閉庁後の午後6時以降は比較的駐車場に空きがあります。

当日投票は、投票所入場券をご確認ください

当日投票は指定の投票所以外で投票できません。投票所入場券に記載の投票所を確認し、指定の投票所で投票してください。

入場券をよく見てね!



当日投票所で投票する場合は、入場券に記載されている投票所に行きましょう!

期日前投票を行う場合は、裏面の宣誓書に氏名等を記入してください。

新潟県知事選挙 投票所入場券		行政区	投票区
投票所	西区 太郎	000	7000
氏名	西区 太郎	000	00/00

確認

投票所入場券の見本

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。

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

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 ①～5月31日(日) ②6月2日(火)～14日(日)
- 受付時間 午前9時～11時15分、午後1時30分～4時15分
- 内 ①レインボーコマ ②ペーパープレー



●は直接会場へ、★は要申込

★タッチケアと産後ママのストレッチ

- 日 6月9日(火) 午前10時30分～11時30分
- 講 佐藤麻美(ベビーマッサージ、ベビーヨガインストラクター)
- 人 生後2か月～歩き始め前までの乳児とその保護者 先着15組(初めて参加する人のみ)
- 持 バスタオル2枚、飲み物、いつものお出かけセット
- 申 5月21日(木)～6月1日(月)に上記ホームページから申し込み

ぜひ、フォローしてください。

フォローはこちらから

