

フレイルを予防して、いつまでも いきいきとした生活を！

年を重ねて心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態を『フレイル』と呼びます。フレイルの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ることができるといわれています。

これってフレイルかも？



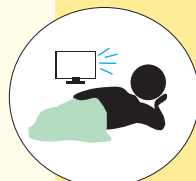
握力が弱く
なった



歩くのが
遅くなった



以前より
体重が減った



出かけるのが
おっくうになった

フレイルチェックに参加しよう

フレイルチェックでは、握力、筋肉量、活舌測定や、普段の生活について振り返り、体の状態を確認します。参加した人には、栄養、運動、社会参加に関するイベントや講習会などの情報をまとめた『フレイル予防ガイドブック』を配布しています。下記会場で開催していますので、これまでに参加されたことがある人も、初めて参加される人も、是非この機会に、ご自身の元気をチェックしましょう。

開催案内

日時	会場
11月30日（月）13:30～15:30	小針青山公民館
12月3日（木）13:30～15:30	坂井輪健康センター
12月9日（水）13:30～15:30	内野まちづくりセンター
12月11日（金）10:00～12:00	黒埼北部公民館

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

11月4日(水)～24日(火)に電話で
株式会社ヴァーテックス(新潟市受託機関)
☎025-250-0197(平日午前9時～午後5時30分)

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

安産教室 ウェルカム赤ちゃん講座

日 12月17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9年2月～4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 11月18日(水)から申し込みフォーム(右の二次元コード)、または電話で西区健康福祉課健康増進担当(☎025-264-7423)



12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8月・9月生まれの一部

1歳誕生歯科健診

人 令和7年12月・令和8年1月生まれの一部

1歳6か月児健康診査

人 令和7年4月・5月生まれの一部

3歳児健康診査

人 令和5年6月・7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

12月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
2日(水)	黒埼健康センター	10人	11月2日(月)
24日(木)	坂井輪健康センター	15人	11月24日(火)

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

12月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
24日(木)	坂井輪健康センター	15人	11月24日(火)

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)

11月9日から15日は

秋の火災予防運動を実施しています！

問 西消防署 予防課 予防調査係(☎025-262-2119)

暖房器具を使うこの季節、火の元の確認が必要です

11月9日(月)から11月15日(日)まで全国一斉秋の火災予防運動を実施します。これから寒い季節を迎え暖房器具を使用する機会が増えると思います。今一度、暖房器具の使用方法を確認していただき使用時に次のポイントに注意しながら火災予防をしていきましょう。



火災予防のポイント

- その場を離れるときは、必ず火を消す
- 給油するときは、必ず火を消す
- ファンヒーターの吹きだし口にスプレー缶を置かない
- 暖房器具の近くに布団や衣類などの燃えやすいものを置かない
- ホコリがたまらないように定期的に掃除をする

令和8年度西区功労者表彰式記念講演

西区の歴史『あれこれ』

問 西区 地域課 地域振興担当
(☎025-264-7172)

11月20日(金)
午後2時45分～3時45分

場 黒埼市民会館 ホール

講 小林 隆幸(新潟市歴史博物館みなとびあ副館長・学芸員)

西区功労者表彰式(同日午後1:30開式)を記念し講演会を開催します。古代から近代にいたるまで、新潟市を代表する古代遺跡・的場遺跡などを取り上げながら、新潟市西区の歴史を紐解きます。聴講を希望する人は、直接会場へお越しください。



(写真: 的場史跡公園)

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。

さかいわ じどうかん



開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間中は利用制限あり)

11月の休館日

毎週月曜の終日(祝日の場合翌平日)、7日(土)終日 問 ☎025-269-3154

清掃時間など、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。



これからのイベント

●チャレンジ工作

日 ①～11月15日(日)まで
②11月17日(火)～29日(日)

内 ①スパイラルストロー

②バスケットボール
(受付時間は、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

★子育て講座 あそびの中に『育つ』がいっぱい

日 11月26日(木)午前10時30分～11時30分

内 乳幼児の発達に合わせた親子遊び

講 渡辺 和美(NP, BPファシリテーター、子育てアドバイザー)

人 乳幼児とその保護者 先着15組

申 11月2日(月)～16日(月)に上記ホームページから申し込み

にしっこはぐくみ LINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。

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



西区バス・住民バスの「時刻表」 西区内公共施設に設置しています！



問 西区 地域課 企画・広報担当
(☎025-264-7161)