



母子保健だより

健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



♡妊娠前期の安産教室(要予約)

日 1月11日(木)午後1時半～3時 (受付:午後1時10分～)

場 巻地域保健福祉センター

内 妊娠中～産後にかけての食事、歯の話、助産師からの話、マタニティストレッチ ※骨密度測定あり(希望の人)

人 出産予定日が令和6年4月～8月の妊婦 先着10人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

日 12月20日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

♡ステップ離乳食(要予約)

日 1月15日(月)午後1時半～2時50分 (受付:午後1時15分～)

場 巻地域保健福祉センター

内 離乳食2回食・3回食の進め方、体重測定(希望の人)

人 生後6か月以降の乳児の保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている場合)

日 12月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

日 1月22日(月)午後1時半～2時50分 (受付:午後1時15分～)

場 巻地域保健福祉センター

内 離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)

人 生後5か月ごろの乳児の保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

日 12月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡育児相談会(要予約)

日 1月30日(火) (受付:午前9時半～11時)

場 巻地域保健福祉センター

内 個別相談、身体計測、栄養相談、歯科相談

人 区内在住の乳幼児の保育者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

日 開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【1月の健診のお知らせ】

- ・股関節検診
 - ・1歳誕生歯科健診
 - ・1歳6か月児健診
 - ・3歳児健診
- ※対象者には、個別に案内を送付しています

定例日健康相談会のご案内

| 1月 | 相談会場 | 相談時間 |
|--------|-------------|--------------------------|
| 19日(金) | 西川健康センター | ①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半 |
| 25日(木) | 岩室健康センター | |
| 29日(月) | 巻地域保健福祉センター | |

内 保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果、お薬手帳(持っている場合)、内履き、マスク

日 各相談日の2日前までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

親子の絆づくりプログラム(愛称:BP)

赤ちゃんがきた!参加者募集



初めての子育てを一人で頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての不安や困ったことなど、参加したお母さん同士で話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学びましょう。BP認定ファシリテーターが進行します。

| 期 日 | 時 間 | 内 容 |
|--------------|------------------|-----------|
| 第1回 2月27日(火) | 午前10時 ～ 正午 | 新しい出会い |
| 第2回 3月5日(火) | | 赤ちゃんのいる生活 |
| 第3回 3月12日(火) | | 赤ちゃんとの接し方 |
| 第4回 3月19日(火) | | 親になること |

場 巻子育て支援センター(世代交流館どんぐりの舎内)
人 令和5年10月～12月生まれの赤ちゃん(第一子)とその母親 先着10組程度
その他 テキストは貸し出します。
日 あす18日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ

連載 こんにちは!コミュニティ協議会です⑦

西蒲区にある9つのコミュニティ協議会、それぞれの取り組みを連載で紹介いたします。 日 地域総務課企画・地域振興グループ(☎0256-72-8156)

角田地区コミュニティ協議会

【角田地区コミュニティ協議会概要】

海と山に囲まれた自然豊かな角田地区。観光地としても知られ、毎年県内外から多くの方が訪れています。

近年、この静かな環境を求め若い世代を中心に移住者が増えており、移住者同士、在来住民との交流を通して、地区内に豊かな多様性が生まれています。

また「浜メグリ」や「まち歩き」などのイベントで他地域との交流も活発に行われ、それが広く角田地区を知ってもらう良いきっかけとなっています。海と山で遊ぶ、理想のスローライフを実現できる場所、角田地区に、ぜひお越しください!



▲角田岬灯台の風景

角田地区コミュニティ協議会事務局(☎0256-78-8822)

冬のおうち時間に!冬休み中に親子で!作ってみよう 食べてみよう にしかんやさいのレシピ 感想や写真を募集中!

にしかんやさいのレシピで作った感想や写真を送ってください。感想をお送りいただいた人の中から抽選で100人に「新潟市・佐渡市共通商品券(500円)1枚」をプレゼントします。

※商品券の当選は西蒲区に住み票がある人のみ
※感想や写真の送付は何回でも可能ですが、商品券の当選は1回まで
※感想や写真は「にしかん健康プロジェクト」ホームページや区だよりで紹介させていただくことがあります

【応募締切】

1月31日(水)まで ※消印有効

【にしかんやさいのレシピカード(応募はがき付き)配布場所】

JA新潟かがやき越王の里、新潟市岩室観光施設いわむろや、健康福祉課、巻地域保健福祉センター

▼応募方法など詳しくはこちら



日 健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

西蒲区オンライン活用講座～快適な健康生活を送るために～(公民館5館同時開催)

オンライン配信を、希望する区内公民館で視聴する講座です。 日 ①1月23日(火)、②2月27日(火)いずれも午後1時半～3時

内①「暮らしの中の血流改善」編

体の不調は血の流れと関係があると言われています。健康の要である血流をよくするための生活習慣を身に付けましょう。

②「ラク家事『お掃除&お洗濯』」編

毎日の掃除や洗濯が楽しくなるポイントやコツを学びます。



| 開催場所 | 定員(先着) 市内在住・在勤・在学の人 | 申し込み先 | |
|----------|------------------------|--------------|--------------|
| | | 電 話 | F A X |
| 巻地区公民館 | 30人 | 0256-72-3329 | 0256-73-4746 |
| 岩室地区公民館 | 8人 | 0256-72-8844 | 0256-82-4484 |
| 西川地区公民館 | 30人 | 0256-88-2334 | 0256-70-4733 |
| 潟東地区公民館 | 15人 | 0256-86-3077 | 0256-86-3867 |
| 中之口地区公民館 | 20人 | 025-375-5008 | 025-375-1360 |

日 ①12月20日(水)～1月16日(火)まで、②12月20日(水)～2月20日(火)までに各地区公民館に電話、FAX、窓口、または新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)で申し込み
※電話・窓口受付時間: 祝日を除く月曜～金曜の午前9時～午後5時
※FAXの場合は、名前、電話番号、住所、希望する日程・公民館を記載してください



下水道配管工事費の一部を助成します

下水道への切り替え工事で敷地が広く、配管が25メートルを超える場合や、敷地が狭く屋内に配管せざるを得ない場合など、工事費の一部を助成します。詳しくは下記へお問い合わせください。

※下水道処理開始日から3年以内に完了する工事が対象です

日 西部地域下水道事務所普及推進室(☎025-370-6372)



防犯活動で表彰されました

10月19日(木)に「新潟県犯罪のない安全で安心なまちづくり県民大会2023」が開催され、新潟県防犯協会より西蒲区在住の吉田金豊さん、越前小学校セーフティスタッフの皆さんが表彰されました。これは、防犯広報活動などで多大な貢献をされた人を表彰するものです。

▶表彰された吉田金豊さん(左)と越前小学校セーフティスタッフ代表 杉戸喜久枝さん(右)

