



にし

西区 人口:156,428人(-35) 男:75,202人(-42) 女:81,226人(+7) 世帯数:69,317世帯(+33) ※令和2年6月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km²

区バスで西区を探検しよう

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

区内を移動するには、市が運営する「区バス」や住民組織が運営する「住民バス」は重要な交通手段です。

今号は区内の南北方向を結ぶ区バス坂井輪ルート(Qバス)を紹介します。ことしの夏は、区バスを利用して西区を満喫しませんか。

区バス坂井輪ルートのおすすめスポット

①西総合スポーツセンター

球技や水泳をしたり、トレーニングをするなど、気持ちのいい汗をかきに行きませんか。

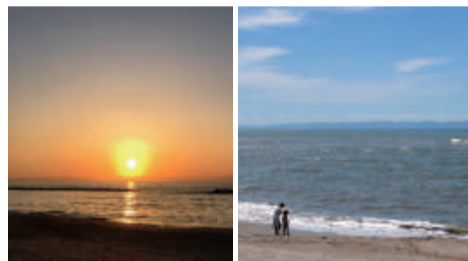


開館時間
月曜～土曜 午前9時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
※8月13日、12月29日、30日、1月2日は日曜・祝日開館時間
休館日
毎月第3水曜、12月31日、1月1日(祝日の場合は翌週水曜。大会などで変更する場合があります)
問い合わせ ☎025-268-6400

「西総合スポーツセンター前」停留所下車 徒歩3分

③青山海岸海水浴場

夏と言えばやっぱり海。海に浮かぶ佐渡島と沈む夕日を見に行きませんか。海水浴もおすすめです。



「有明西」停留所下車 徒歩9分

②坂井輪図書館

読書感想文の本探しや自由研究の調べ物など、図書館を利用してみませんか。人生の一冊が見つかるかもしれません。



開館時間
月曜～木曜・土曜 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前10時～午後5時
休館日
毎週金曜、毎月第1水曜、12月29日～1月3日、蔵書点検期間
問い合わせ ☎025-260-3242

「西区役所前」停留所下車 徒歩3分

④西川沿いの遊歩道

西区の市街地を東西に流れる西川。遊歩道は、木々や水辺でリラックスしながら散歩できるコースになっています。



「小針四丁目」停留所下車 徒歩5分



区バス坂井輪ルート(Qバス) ルート

内回り: 済生会病院～小針駅前～西区役所前～済生会病院
外回り: 済生会病院～西区役所前～小針駅前～済生会病院
(一部、小新大通団地を起点・終点とする便あり)

便数 平日12便、土日祝日10便

運賃 210円(小学生以下、シニア半わりりゅーとの利用、運転経歴証明書・障がい者手帳の提示 110円)

夏休み子どもワンコインバス

夏休みの間、区バス・住民バスの小学生以下のバス運賃を50円に割引します。路線によって、精算方法が異なりますのでご注意ください。

実施期間 8月31日(月)まで

精算方法 ◆坂井輪ルート(Qバス) 現金のみ
◆中野小屋ルート・内野上新町バス 子どもりゅーとのみ

39歳限定 自宅でセルフケア健診が受けられます

無料で

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7433)

セルフケア健診とは

健診会場や病院に行かず、自宅で血液検査を行うことができます。血糖、脂質、肝機能の検査と問診の結果から、生活習慣のアドバイスを受けることができます。

対象は次の3つすべてに該当する人です

定員 先着50人

○西区に住民票がある ○39歳(令和3年3月31日現在)

○職場等で健康診断を受ける機会がない

※健診結果は区の保健事業の企画及び評価のための分析に使用しますので、ご了承の上、お申し込みください

※40歳からは特定健診が受けられます。特定健診の受け方については、加入している保険者にご確認ください

検査期間・申し込み

検査期間 10月1日(木)～7日(水)

申し込み 5日(水)～19日(水)までに電話で問い合わせ先

セルフケア健診の流れ

①電話で問い合わせ先にお申し込みください。

②「採血検査キット」と「問診票」が自宅に届きます(右写真)。

③説明書のとおり、採血します。

(採取する血液は指先から4～5滴。かかる時間は約10分程度)



採血する指を圧迫します



専用の器具で指の側面に針を刺します



指定の容器に血液を採取します

④血液を採取した容器を、すぐに同梱の遠心分離機にかけます。その後冷蔵保存し、当日または翌日に問診票を同封して返送してください。

⑤約1カ月で結果が自宅に届きます。アドバイスをもとに、自分の健康を見直し、区が開催する講座や成人健康相談を活用しましょう。

○今号掲載の情報は7月27日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

○催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。

○催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。