# ちの話題

TOWN TOPICS 身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

# テコンドー国際大会で入賞

7月19日、ヨルダンで開催されたアジア ジュニアテコンドー選手権大会のプムセ(型) 部門で、日本代表として出場した齋藤春来(さ いとう・はる)さんが、7位入賞を果たしま した。

各国の代表選手が集う国際大会に初めて出 場した齋藤さん。「他の選手の動作に迫力や パワーの差を感じた」としながらも、予選を 勝ち抜き、結果を残しました。

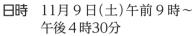


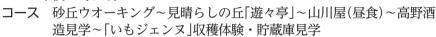
「来年デンマークで開催される世界ジュニア選手権大会を目指して練習 したい」と意気込みを語りました。

# 西区赤塚 砂斤の恵み堪能ツアー

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)

西区赤塚の砂丘をテーマにした日帰り バスツアーです。砂丘ウオーキングや高 野酒造の見学、「いもジェンヌ」収穫体験・ 貯蔵庫見学が楽しめます。ご応募をお待 ちしています。





※砂丘ウオーキングは2時間程度を予定しています

※行程及びコースは状況により一部変更となる場合があります

集合場所 越後赤塚駅または佐潟水鳥・湿地センター

定員 20人(応募多数の場合、抽選)

参加費 3,000円 持ち物 動きやすい服装・靴

**申し込み** 28日(月)までに、はがき、FAX (025-264-2277)またはメール (tour@cosmo-tabi.com)で、「砂丘ツアー」、参加者全員の郵 便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望の集合場所を明記し、 〒950-2111西区大学南2-8-24㈱コスモツーリスト。抽選結果 を29日(火)までに発送

# 新潟市西区役所公式ツイッター始めました

問い合わせ 西区 地域課 広報広聴担当(☎025-264-7180)

イベントの開催中止情報や区バスの運休情報 など、緊急性のある情報を中心に発信します。 ぜひフォローしてください。



# 津波災害に備えて

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

11月5日は「津波防災の日」です。この機会に地震や地震に伴う津波に 対する理解を深め、万一の際の行動を確認しましょう。

### 避難場所や避難路を事前に確認



- ・ハザードマップで家の周りの避難場所 や津波避難ビルを把握しましょう
- ・家族が別々に避難することも考えられ ます。連絡先や集合場所を決めておき ましょう
- ※津波避難ビルに新潟工業高等学校を新 たに指定しました

### すぐにより高いところへ避難



- ・強い地震はもちろん弱い地震であって も長い揺れを感じたとき、沿岸・沿川 地域にいる人は避難しましょう
- ・海水浴などで海岸付近にいる人は、「津 波注意報」でも避難しましょう
- ・津波警報・注意報が解除されるまで安 全な場所に待機しましょう

### 車での避難は控える



- ・渋滞を招き、緊急車両の妨げになり ます
- ・高齢者や障がい者など、車でなけれ ば避難できない人の妨げになります
- ・道路冠水などにより動けなくなる恐 れがあります

# 津波浸水想定地域は 新潟市総合ハザードマップに掲載

中学校区ごとに津波、浸水、洪水・土砂災害のハ ザードマップや災害の知識を1冊にまとめた「市総合

ハザードマップ」を作成しています。 お持ちでない人は、西区役所総務 課で入手するか、市ホームページ(右 二次元コード)からご確認ください。





# 11月の成人健康相談

最近の健診結果と健康手帳のある方はお持ち ください。

11月	時間	会 場	栄養 相談	問い合わせ・申し込み
7日(木)	午前9時30分~11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	有	西地域 保健福祉センター ☎ 025-264-7731
14日(木)	午前9時30分~11時 午後1時30分~3時	坂井輪健康センター 要申し込み		西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 025-264-7453

# 11月の1歳誕生歯科健康診査

会 場	対 象
坂井輪健康センター	- 平成30年11月生まれ
西地域 保健福祉センター	平成30年10月生まれ - と11月生まれの一部
黒埼健康センター	平成30年10・11月生 まれ

受付時間 午前9時30分~10時30分 持ち物 母子健康手帳、問診票、ハンカ チ(希望者はフッ化物塗布料金 1,020円)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係 **(☎**025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します ★都合がつかない場合はお問い合わ せください

西有明町 1-80 ☎025-267-7311 開館時間 午前10時~午後5時 休館日 日曜、祝休日

### 直接同センターへお越しください。

# ●けん玉道場

日時 10月26日(土)午後2時~3時 対象 小学生

●卓球道場

日時 10月26日(土)午後2時~3時 対象 小学生

## ●こうさくランド 木の実でつくろう 日時 11月2日(土)午後2時~3時

対象 小学生 参加費 200円

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154 開館時間 午前9時~午後5時 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

毎日正午~午後1時30分、24日(木)の 午前中、25日(金)の正午~午後3時は入 館できません。

# 直接同館へお越しください。

## ●ピヨピヨクラブ【水曜】

10月23日、30日「自由あそび」 対象 0~2歳未満児と保護者

### ●うさちゃんクラブ【金曜】※

10月25日「ボールあそびと測定」 11月1日「おみせやさんごっこ」

対象 2歳以上の未就園児と保護者 ※の時間は午前9時~正午(10時30分か ら30分程度のプログラムあり)

### ●避難訓練

日時 10月26日(土)午前10時30分~ 11時30分

内容 火災を想定した避難訓練、消火器 体験、消防車見学

対象 幼児と保護者、小学生

## 糖尿病予防講座

## 今から始めるカラダに優しい生活術

西区で特定健診を受診した人の内、高血糖の人が約半数います。糖尿病を予防す るために、普段の生活を見直してみませんか。

期日	内容	講師
	まさか自分が糖尿病!?	鈴木克典
· · / J · <del>- /</del> [ / / /	〜糖尿病の病態生理について	(済生会新潟病院 医師)
11月25日(月)	まずは食事!そして運動‼	青海さとみ(健康運動指導士)
11月25日(月)	~生活のヒントが見つかります	齋藤香代子(管理栄養士)
	知って得するお□の衛生と糖尿	道見登
	病の関係	(新潟医療センター 歯科医師)

時間 午後2時~3時30分

会場 坂井輪健康センター

対象 血糖値が気になる人、糖尿病予防に関心のある人 各回先着40人 持ち物 筆記用具(11月25日(月)は運動できる服装、タオル、飲み物) 申し込み 23日(水)から電話で西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)