

まちの話題 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

地元のためにマスクを寄贈



6月9日、有限会社インシュアランスグループさん(新通南3)が西区社会福祉協議会に不織布マスク5,000枚を寄贈しました。同協議会では、寄贈されたマスクを、西区の福祉事業所や生活困窮者支援などに役立てるとのことです。

余ったマスクの寄付をお願いします

西区社会福祉協議会では、余っているマスクの寄付を受け付ける箱を西区役所健康センター棟1階に設置し、布製や不織布に関わらず未開封のものを集めています。集まったマスクは必要としている福祉施設や個人などに配付します。詳しくはお問い合わせください。☎同協議会(☎025-211-1630)



お花で西区を明るくするよ

6月16日、坂井保育園の園児19人が西区役所庁舎周辺を彩るペゴニアの花を植えました。これは庁舎を花で飾り、親しみを持ってもらおうと、坂井輪中学校区まちづくり協議会と区役所が企画し、例年西区役所を会場に行っているもの。ことしは新型コロナウイルス感染症対策のため、園庭で行いました。



園児たちは、苗を丁寧にフラワーポットからプランターに植え替え、花に話しかけながら水やりをしていました。

ペゴニアの花は秋まで楽しむことができます。

西区健康応援コラム

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか。新潟大学教育学部の檜皮貴子先生が手軽にできる体操をお伝えします。

太ももとお腹のトレーニング

- ①椅子に浅めに座り、腰を反らないように気を付けましょう。
②片足ずつ膝を伸ばしながら足を上げ、5~10秒保持します。足を交代して再度実施します。
③②が無理なくできた場合は、両膝を曲げた状態で持ち上げ、5~10秒保持します。
④③が無理なくできた場合は、両膝を伸ばした状態で持ち上げ、5~10秒保持します。



高齢者の場合、足やお腹の筋力検査値とQOL*との関連性が認められています。そのため、筋力を維持・向上させ、動き豊かな生活につなげましょう。*QOL:クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life)の略。肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味します。

見つけたらご連絡ください

道路・公園施設の危険箇所の解消にご協力を

問い合わせ 西区 建設課 維持係 (☎025-264-7680 平日 午前8時30分~午後5時30分) ※上記時間帯以外は、西区役所代表(☎025-268-1000)

近年、市が管理する道路や公園施設の老朽化が進行し、傷みが激しくなっています。区では、日頃から道路や公園のパトロールを行い点検に努めています。事故を未然に防ぐため、以下のような緊急性の高い危険箇所がありましたらご連絡ください。



道路: 穴ぼこ、ガードレールの破損、ほか
公園: 遊具・ベンチの不具合、園路への倒木、ほか

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
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申し込み 7日(火)から

Table with columns: 7月, 時間, 定員(先着), 会場, 問い合わせ・申し込み

赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

はじめての離乳食 要申し込み

Table with columns: 8月, 会場, 定員(先着)

ステップ離乳食 要申し込み

日時 8月3日(月)午前10時~11時
会場 坂井輪健康センター
内容 離乳食の進め方
対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着15人
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)
申し込み 8日(水)から

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154
開館時間 ①午前 9時15分~10時15分
②午前10時30分~11時30分
③午後 2時~3時
④午後 3時15分~4時15分
定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)
毎週木曜の①②、17日(金)の③は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

子育て講座

日時 7月17日(金)午前10時30分~11時30分
内容 幼稚園・保育園・認定こども園への入園を前にして
対象 未就園児とその保護者 先着5組
申し込み 電話で同館
●チャレンジ工作
7月31日(金)まで「雨のモビール」

7月の健康診査

妊婦歯科健診 要申し込み

Table with columns: 7月, 会場, 定員(先着)

時間 午後1時~2時15分
持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人)
申し込み 電話で西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査
対象者には順次ご案内を送付します。

お口の健口セミナー

日時 7月30日(木)、8月27日(木)
午後1時30分~3時(全2回)
会場 坂井輪健康センター
内容 口腔・栄養・運動についてのミニ講座、口の機能を高める運動の紹介、ほか
対象 西区在住の65歳以上の人 先着15人
申し込み 8日(水)~22日(水)に電話で西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

はにいがた未来ポイント対象事業です。