

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

犯罪・非行を防止 立ち直りを支える地域のチカラ

7月15日、「社会を明るくする運動」強化月間に内野まちづくりセンターで、内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われました。

新潟中央地区保護司会会長八木由美子さんが、「コロナ禍では互いに支え合う人との絆が大切。立ち直ろうとする人を地域の輪に迎え入れて再出発を支えるためにも、若い世代を含め多くの人から運動に参加してもらいたい」とメッセージを代読し、笠原西区長に手渡しました。



高齢運転者向け

心と体の変化を知って運転を見直しましょう

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係 ☎025-264-7120

高齢運転者実技講習会

自動車の交通ルールや緊急時の対応方法などを実際に自動車(AT普通車)を運転しながら再確認します。また、視力検査などの適性検査も体験できます。なお、運転免許更新時の高齢者講習の内容と異なります。



日時 9月26日(日)午前9時30分～正午

会場 新潟文化自動車学校(青山1)

対象 西区在住で運転免許証を持っている65歳以上の人 先着12人

申し込み あす16日(月)～9月3日(金)までに電話で問い合わせ先

ドライブレコーダー運転診断

ドライブレコーダーを貸し出し、その映像をもとに新潟文化自動車学校の指導員が診断し、市の交通指導員がアドバイスを行います。自身の運転を改めて見直し、交通事故を防ぎましょう。

貸出期間 8月16日(月)から

※ドライブレコーダーの個数に限りがありますので、ご希望の期間に貸し出しできない場合があります

対象 西区在住で運転免許証を持っている65歳以上の人 先着8人

申し込み 電話で問い合わせ先

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

9月の成人健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

Table with 5 columns: Date, Time, Venue, Nutrition Consultation, and Contact/Registration. Rows include dates from 2nd to 29th of the month at various centers.

9月の妊婦歯科健診

Table with 4 columns: Date, Reception Time, Venue, and Staff. Shows dates from 1st to 18th at the Sakai Rinko Children's Center.

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申し込み 18日(水)から新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894

9月の1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料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

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた！要申し込み

日時 9月10日～10月1日の毎週金曜午前10時～正午(全4回)
会場 内野まちづくりセンター
対象 令和3年4月～6月生まれの第1子と母親 10組(応募多数の場合、抽選)

料金 1,100円(テキスト代)
申し込み 22日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)から申し込み

問い合わせ 西区健康福祉課こども支援担当 ☎025-264-7343



西区健康応援コラム ラジオ体操で健康に！

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当 ☎025-264-7193

誰もが知っていて気軽に無理なくできる「ラジオ体操」。新潟大学教育学部の檜皮貴子先生がラジオ体操を継続した場合の効果を紹介いたします。この夏、健康づくりを始めませんか。

たった3分の健康づくり

ラジオ体操は関節や筋肉を適度に動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。また、「力まず」「ゆったりと」行うことに配慮した体操なので、ラジオ体操第一では全身の血液の流れを20～30%程度高める役割を果たしています。

期待できる効果

- ①全身運動による基礎代謝向上・血管年齢の若返り
②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
③血行促進による首や肩のこり、腰痛の予防・解消
④屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防



正しい動きで効果を高めよう

意外と知られていないラジオ体操の運動のポイントを1つ紹介します。

体を横に曲げる運動



腕を横から上に振り上げて体を曲げる。脇腹の筋肉が伸びたら、腕を戻しながら元の位置へ(2回繰り返す)

反対側も同様に

- 開脚の姿勢を安定させて、腰を動かさないようにして体を曲げる
○腕を耳の横に上げて体を真横に曲げる
○胸、脇腹の筋肉が伸び縮みしているか確認する

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

お口の健口セミナー

日時 9月22日(水)、10月27日(水)
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

持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み 18日(水)～9月8日(水)に電話で西区健康福祉課健康増進係 ☎025-264-7423

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)
19日(木)、26日(木)、31日(火)、9月2日(木)の①②、20日(金)の③、9月3日(金)の②は入館できません。

★ベビーヨガ

日時 8月31日(火)午前10時30分～11時30分
内容 ベビーヨガ&ママストレッチ
講師 佐藤麻美(ベビーヨガインストラクター)
対象 首がすわってから歩き始め前までの乳児と保護者 先着10組
申し込み 20日(金)から電話で同館

★みんなあつまれ

日時 9月3日(金)午前10時30分～11時30分
内容 抱っこしてダンス
対象 首がすわってから未就園児と保護者 先着5組
持ち物 抱っこひも
申し込み 20日(金)から電話で同館

★おしえて！歯科衛生士さん！乳幼児のお口ケア

日時 9月17日(金)午前10時30分～11時30分
対象 乳幼児と保護者 先着10組(保護者のみの参加も可)
申し込み 24日(火)から電話で同館

「新しい生活様式」の実践をお願いします