

完璧な親なんていない！ Nobody's Perfect

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方



自分の時間がほしい

しつめてどうしたらいいの

一緒に子育てできる仲間がほしい

子育て中の人たちと、お互いの体験や不安を話し、交流し合う中で、子育てスキルを高め、自分にあった子育ての仕方を学び合います。関心のあるテーマで楽しく学びながら、みんなでサポートし合える関係を作りましょう。

問 西区健康福祉課 子育て支援担当(☎025-264-7343)

日 令和7年1月10日～2月14日の毎週金曜 午前10時～正午(全6回)

場 坂井輪健康センター

人 おおむね1～5歳児を子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選)、未就学児の保育あり(要申込)

申 22日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申込みフォームから申し込み



冬のお風呂

ヒートショックを知っていますか？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い脱衣所、寒い浴室から熱い浴槽など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することで、失神などを起こす健康被害です。温度差が激しい冬期間は特に注意が必要です。

問 西消防署 消防課 消防係 救急担当 (☎025-262-2119)

ヒートショックを防ぐために

- ・脱衣所を暖房器具で温め、温度差をなくす
- ・浴槽のふたを開けたり、シャワーで温水をまいたりしておく
- ・浴槽の温度は41℃以下で、漬かる時間は10分程度
- ・浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がる

12月11日～20日は冬の交通事故防止運動の実施期間です 冬の道 ゆとりとマナーで安全運転

年末が近づくと、人や車の動きが慌ただしくなるとともに、早い夕暮れや冬の気候などにより、交通事故多発の恐れがあります。心にゆとりを持ち、安全運転を心がけ、悲惨な交通事故をなくしましょう。

問 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)

西区では高齢者による交通事故を減らすため、新潟文化自動車学校をはじめ、自動車事故対策機構新潟主管支所とも連携し、高齢者を対象とした安全運転指導を毎年開催しています。

ご自身の運転を見直す機会として活用していませんか。

高齢運転者実技講習会 (新潟文化自動車学校)



自動車の交通ルールや緊急時の対応方法などを、講師指導のもとに実際に運転し再確認します。例年4月と9月に開催しています。

高齢者向け安全運転指導事業 (自動車事故対策機構新潟主管支所)



運転診断システムを利用して安全運転の技術などを診断し、専門家から安全運転のアドバイスを受けます。例年7月と10月に開催しています。

歳末、新年「火災特別警戒」実施中！

歳末・新年は、なにかと慌ただしく、火の取り扱いに対する注意がおろそかになりがちです。外出時やおやすみ前には必ず火の元を確認しましょう。

問 西消防署 予防課 予防調査係(☎025-262-2119)



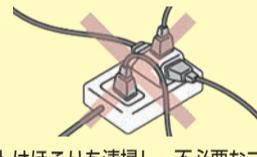
寝たばこは絶対にしない、させない



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



コンロを使うときは火のそばを離れない



コンセントはほりを清掃し、不必要なプラグは抜く

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

1月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
9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	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
20日(月)	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
23日(木)	午前9時30分～11時	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474
28日(火)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731

乳幼児に関する育児相談

持 母子健康手帳、バスタオル
申 1月6日(月)から

1月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
15日(水)	午前9時30分～11時●	36人	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
27日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

妊婦歯科健診

1月	受付時間	会場	定員(先着)
9日(木)	午後1時～1時30分	坂井輪健康センター	18人
	午後1時30分～2時		17人
	午後2時～2時30分		10人
27日(月)	午後1時～1時30分	西地域保健福祉センター	10人
	午後1時30分～2時		10人
	午後2時～2時30分		5人

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申 各実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



1歳誕生歯科健診

持 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 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



坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

能登半島地震による被害状況確認のため、利用者の安全が確認できるまで利用できません。イベント、講座等は出張で行っています。詳細や会場確認は、ホームページ(右の二次元コード)または、はぐくみLINKをご確認ください。申し込み、問い合わせは直接坂井輪児童館へお願いします。



●出張身体測定

日 12月20日(金)午前9時30分～11時30分(身体測定は11時15分まで)

- 場 坂井輪地区公民館
- 内 身体測定、自由遊び
- 入 未就園児とその保護者
- 持 バスタオル、おもちゃ

●出張さかいわじどうかん

日 12月25日(水)午後1時30分～4時30分

- 場 坂井輪地区公民館
- 内 工作遊び、ボードゲーム、ミニオニム、ひらめきクイズ、など
- 入 3歳からの幼児とその保護者、小学生

★ハンドメイド教室 羊毛でオニの起き上がりこぼしを作ろう

日 1月19日(日)午前9時30分～11時30分

- 場 坂井輪地区公民館
- 講 小林美緒(ハンドメイド作家)
- 入 小学生 先着5人
- ¥100円(材料代)
- 申 20日(金)から電話で坂井輪児童館

●は直接会場、★は要予約

●出張わくわくTIME

日 12月18日(水)午前9時30分～11時30分

- 場 坂井輪地区公民館
- 内 自由遊び
- 入 乳幼児とその保護者

「つながりではぐくむ」西区の子育て応援LINE にしっこはぐくみLINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひ、ご登録ください。

登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索



ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから

