

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

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。

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

7月	会場	定員
10日(金)	坂井輪健康センター	先着15人
21日(火)	西地域保健福祉センター	先着10人

時間 午後1時30分～2時40分

内容 離乳食の進め方

対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申し込み 10日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 7月10日(金)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、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 10日(水)から

6月の健診・相談など

西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

3月から延期していた、1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査を順次再開します。対象者には別途ご案内を送付します。

骨粗しょう症予防相談会

日時 7月16日(木)①午前9時45分

から、②午後1時15分から

会場 坂井輪健康センター

内容 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談

対象 18歳以上の人 ①は先着20人、②は先着10人(骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください)

申し込み 11日(木)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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(金)の③は入館できません。

直接同館へお越しください。

●チャレンジ工作

6月30日(火)まで「七夕飾りを作ろう」



健康の不安・子育ての悩み、相談してください

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、健康に不安を抱えている人や妊娠や子育ての悩みを一人で抱えている人はいませんか。

区では、助産師や保健師などの専門員による電話での相談窓口を設置しています。悩みを一人で抱えずご相談ください。

何かとやる気が湧かず、外に出るのもおっくう。

最近体力が急に衰えたのか、すぐ疲れる。



健康づくりをしたいけど、何かいい方法はないかな？

子どもが全然言うことを聞かず、イライラ。

子どもの食欲がなく、落ち着かない。



不安なのか、夜になると毎日泣き出す。

初めての妊娠。母親になるのが不安…。

赤ちゃんの発育が気になってしょうがない。



出産直後体調がよくない。気分も落ち込む。

母乳は足りているかな？

妊娠・出産に関する相談

日時 月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

☎西区妊娠・子育てほっとステーション(☎025-264-7423)



健康に関する相談・子育てに関する相談

日時 月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

☎坂井輪地域保健福祉担当(☎025-264-7453)

西地域保健福祉センター(☎025-264-7731)

黒埼地域保健福祉センター(☎025-264-7474)



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。

🌀ストレッチでしなやかに

首のストレッチ

○息を吐きながら5秒かけて首を前後や左右に傾け、5秒保持し、息を吸いながら5秒かけて元の位置に戻しましょう

○前に倒すときは両手で加重してもオッケーです



体側のストレッチ

○手を組んで息を吸いながら上方向に伸びをします

○息を吐きながら5秒かけて体を横に傾け、息を吸いながら5秒かけて元の位置に戻しましょう



腰と背中ストレッチ

○腰から体をねじります。息を吐きながら5秒かけてねじり、息を吸いながら5秒かけて体を元の位置に戻しましょう



ゆっくりとしたストレッチは、筋や腱が伸ばされ、関節可動域を広げたり、疲労の軽減につながったりする効果があるほか、定期的の実施することで、柔軟性を改善させる効果もあります。