

情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

第4回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。
 日 7月28日(金)午後3時30分から
 場 西区役所健康センター棟1階大会議室
 人 先着10人
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

水稻共同防除を実施

水稻の共同防除を無人ヘリコプターで行います。天候などにより日時が変更になることがあります。

8月	実施場所
1日(火)	一部地域
5日(土)~7日(月)	黒埼を除く全域
16日(水)	一部地域

時間 午前4時30分~正午ころ
 問 新潟県農業共済組合新潟支所損害防止係(☎025-282-9293)

催し

おはなしのじかん

直接会場へお越しください。

会場	8月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30~10:50
	12日(土) 26日(土)	10:30~11:00
黒埼図書館	毎週水曜 (2日は休み)	10:30~10:50
	19日(土)★	10:30~11:00
内野図書館	毎週金曜 (11日は休み)	10:30~12:00 (希望の時間に1組10分程度)
	12日(土) 26日(土)	14:00~14:30

内 絵本の読み聞かせ、など
 人 ★は幼児から、そのほかは乳幼児から
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
 黒埼図書館(☎025-377-5300)
 内野図書館(☎025-261-0032)
 ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

行政書士無料相談会

遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。
 日 8月16日(水)午後2時~3時、午後3時~4時
 場 坂井輪地区公民館
 人 各回先着1組
 申 19日(水)午前8時30分から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

公民館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 烏原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆カプラ®のじかん
 直接会場へお越しください。
 日 7月23日(日)午前10時~正午
 ◆おもちゃ病院in黒埼地区公民館
 直接会場へお越しください。
 日 7月23日(日)午後1時~3時
 ￥実費負担の場合あり

◆大人にもおすすめしたい えほんのじかん
 直接会場へお越しください。
 日 8月1日(火)午前10時30分~11時
 内「海」をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
 〒950-2055 寺尾上3-1-1
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆夏休み工作教室
 日 8月6日(日)午前10時~正午
 内 昭和のおもちゃ(パタパタ・ゴムぐるま)作り
 人 小学生 先着10人
 ￥500円(材料代)
 申 19日(水)から電話または直接同館

西地区公民館 ☎025-261-0031
 〒950-2112 内野町603
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in西地区公民館
 直接会場へお越しください。
 日 8月6日(日)午後1時~3時
 ￥実費負担の場合あり

◆うちのキッズらんど
 日 8月7日(月)午後1時~4時
 内 公民館を貸切にした体験や工作など
 人 小学生 先着100人
 持 動きやすい服装、タオル、飲み物、持ち帰り用のかばん
 申 19日(水)から電話で同館

みどり森の運動公園を一部制限
 下記の期間、野球場から飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。
 日 7月22日(土)、8月19日(土)、20日(日)
 問 同公園(☎025-379-3766)

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

夜店まつり 4年ぶりに開催。飲食店の出店や子どもが楽しめるゲームなど楽しい夜店がいっぱいです。直接会場へお越しください。
 日 7月29日(土)午後4時~8時 場 内野まちづくりセンター駐車場 問 新潟西商工会(☎025-262-2316)

小針浜メッセージ花火大会 直接会場へお越しください。
 日 8月26日(土)午後7時~9時 場 小針浜なぎさのふれあい広場
 内 花火の詳細やボランティアの申し込みなどは、ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください 問 新潟西海岸メッセージ花火実行委員会(☎025-267-2093)

内野町文芸の故郷まち歩き

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)
 海紀行 コース全長約5.5km
 日時 8月5日(土)、9月4日(月)午前9時30分~11時30分
 まち紀行 コース全長約3.0km
 日時 8月30日(水)午前9時30分~11時
 集合場所 内野駅南口
 定員 各回10人(応募多数の場合、抽選)
 参加費 各回500円(資料代、保険代)
 申し込み 21日(金)までに新潟市電子申請システム「かんたん申込み」(右の二次元コード)から申込み

健康について考えてみませんか?

大切な家族のためにも今こそがん検診

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

より健康な状態で日々過ごすために、年1回がん検診を受診しましょう。例年、夏場のがん検診は受診者が少なく、スムーズに受診しやすいです。

集団がん検診について

対象 40歳以上で、新潟市国民健康保険加入者、新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

持ち物 令和5年度受診券、健康保険証、個人記録票(胃・肺がんの集団検診を受ける場合のみ)、自己負担金(受診券に記載)

「検診いっ得」を確認してください

受診券と併せて各種検診の案内冊子「検診いっ得」をお送りしています。本冊子では各集団検診の年間日程や検診会場が記載されています。内容を確認し、計画的に受診してください。

また、西区の年間受診日や検診にあたってのお願いなどは、市ホームページ(右の二次元コード)からも確認できます。



フレイルチェックもしてみませんか?

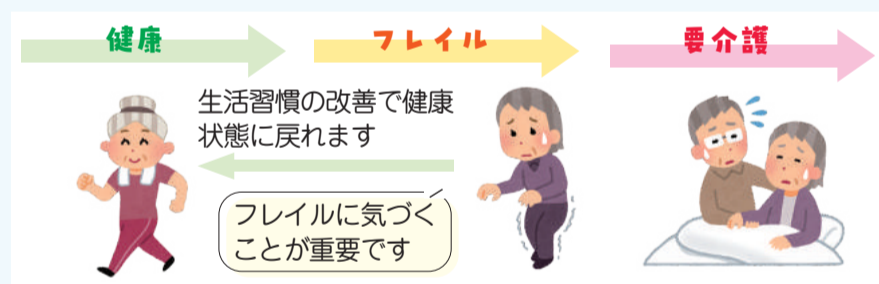
問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

質問用紙や簡易機器を使って、フレイルサポーターと一緒に、栄養、口腔、運動、社会性、こころのフレイル兆候をチェックします。

日時 8月29日(火)午後1時30分~3時30分
会場 黒崎市民会館
対象 西区在住の65歳以上 先着30人
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物
申し込み 31日(月)~8月18日(金)に電話で新潟リハビリテーション病院(☎025-368-7400)※午前9時~午後5時(土日祝を除く)

フレイルを知っていますか?

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のことです。兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができますと言われています。



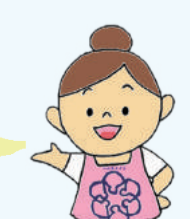
健康栄養セミナー 食生活改善推進委員養成講座

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

食生活改善推進委員養成講座では、食事の基本や生活習慣病予防について、調理実習も交えて楽しく学ぶことができます。食生活を中心とした健康づくりに興味のある人の参加をお待ちしています。ぜひ、一緒に楽しく活動しましょう。

日時 9月7日(木)、19日(火)、10月5日(木)、12日(木)、23日(月)、11月9日(木)午前9時30分~午後1時(全6回)
会場 坂井輪健康センター
内容 健康づくり、食事の基本、食品衛生の基礎知識、調理実習など
対象 講座に5回以上参加でき、終了後は食生活改善推進委員として活動できる人 先着15人
参加費 1,200円(食材料代)
申し込み 19日(水)~8月25日(金)に電話で問い合わせ先

「食生活改善推進委員」は、『私達の健康は私達の手で~のばそう健康寿命 つなごう郷土の食~』をスローガンに、食を通じて地域での健康づくり活動を推進するボランティアをしています。



熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。