



西区 人口:156,428人(-35) 男:75,202人(-42) 女:81,226人(+7) 世帯数:69,317世帯(+33) ※令和2年6月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km²

区バスで西区を探検しよう

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

区内を移動するには、市が運営する「区バス」や住民組織が運営する「住民バス」は重要な交通手段です。

今号は区内の南北方向を結ぶ区バス坂井輪ルート(Qバス)を紹介します。ことしの夏は、区バスを利用して西区を満喫しませんか。

区バス坂井輪ルートのおすすめスポット

①西総合スポーツセンター

球技や水泳をしたり、トレーニングをするなど、気持ちのいい汗をかきに行きませんか。

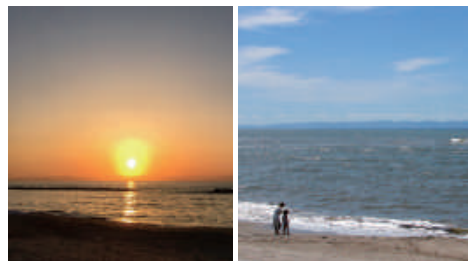


開館時間
月曜～土曜 午前9時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
※8月13日、12月29日、30日、1月2日は日曜・祝日開館時間
休館日
毎月第3水曜、12月31日、1月1日(祝日の場合は翌週水曜。大会などで変更する場合があります)
問い合わせ ☎025-268-6400

「西総合スポーツセンター前」停留所下車 徒歩3分

③青海海岸海水浴場

夏と言えばやっぱり海。海に浮かぶ佐渡島と沈む夕日を見に行きませんか。海水浴もおすすめです。



「有明西」停留所下車 徒歩9分

②坂井輪図書館

読書感想文の本探しや自由研究の調べ物など、図書館を利用してみませんか。人生の一冊が見つかるかもしれません。



開館時間
月曜～木曜・土曜 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前10時～午後5時
休館日
毎週金曜、毎月第1水曜、12月29日～1月3日、蔵書点検期間
問い合わせ ☎025-260-3242

「西区役所前」停留所下車 徒歩3分

④西川沿いの遊歩道

西区の市街地を東西に流れる西川。遊歩道は、木々や水辺でリラックスしながら散歩できるコースになっています。



「小針四丁目」停留所下車 徒歩5分



区バス坂井輪ルート(Qバス) ルート

内回り: 済生会病院～小針駅前～西区役所前～済生会病院
外回り: 済生会病院～西区役所前～小針駅前～済生会病院
(一部、小新大通団地を起点・終点とする便あり)

便数 平日12便、土日祝日10便

運賃 210円(小学生以下、シニア半わりりゅーとの利用、運転経歴証明書・障がい者手帳の提示 110円)

夏休み子どもワンコインバス

夏休みの間、区バス・住民バスの小学生以下のバス運賃を50円に割引します。路線によって、精算方法が異なりますのでご注意ください。

実施期間 8月31日(月)まで

精算方法 ◆坂井輪ルート(Qバス) 現金のみ
◆中野小屋ルート・内野上新町バス 子どもりゅーとのみ

39歳限定 自宅でセルフケア健診が受けられます

無料で

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7433)

セルフケア健診とは

健診会場や病院に行かず、自宅で血液検査を行うことができます。血糖、脂質、肝機能の検査と問診の結果から、生活習慣のアドバイスを受けることができます。

対象は次の3つすべてに該当する人です

定員 先着50人

○西区に住民票がある ○39歳(令和3年3月31日現在)

○職場等で健康診断を受ける機会がない

※健診結果は区の保健事業の企画及び評価のための分析に使用しますので、ご了承の上、お申し込みください

※40歳からは特定健診が受けられます。特定健診の受け方については、加入している保険者にご確認ください

検査期間・申し込み

検査期間 10月1日(木)～7日(水)

申し込み 5日(水)～19日(水)までに電話で問い合わせ先

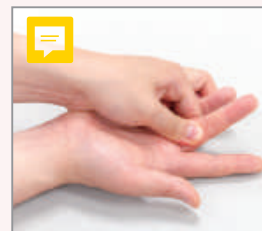
セルフケア健診の流れ

①電話で問い合わせ先にお申し込みください。

②「採血検査キット」と「問診票」が自宅に届きます(右写真)。

③説明書のとおり、採血します。

(採取する血液は指先から4～5滴。かかる時間は約10分程度)



採血する指を圧迫します



専用の器具で指の側面に針を刺します



指定の容器に血液を採取します

④血液を採取した容器を、すぐに同梱の遠心分離機にかけます。その後冷蔵保存し、当日または翌日に問診票を同封して返送してください。

⑤約1カ月で結果が自宅に届きます。アドバイスをもとに、自分の健康を見直し、区が開催する講座や成人健康相談を活用しましょう。

○今号掲載の情報は7月27日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

○催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。

○催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

健康第一！体力向上を目指そう

区では、区民の皆さんがいつまでも元気でより健康的な生活を送れるよう、スポーツ・運動を楽しむ機会づくりを進めています。健康づくりにチャレンジしてみませんか。

西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

始めてますか？「新しい生活様式」での健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか。「新しい生活様式」を取り入れた健康づくりをしましょう。

令和2年度年間スケジュール

内容	日程	会場
ウォーキング講座	講話	9月9日(水) 黒崎市民会館
	実技	9月14日(月) 寺尾中央公園
		10月9日(金) 寺尾中央公園
		10月12日(月) 西総合スポーツセンター
		10月26日(月) 寺尾中央公園
12月22日(火) 内野まちづくりセンター		
ロコモ*予防講座	講話・実技	9月16日(水) 黒崎地区総合体育館
	12月23日(水) 西総合スポーツセンター	

○詳しい内容や申し込み方法は、今後の本紙でお知らせします。

○生活習慣病予防など健康づくりに関する講座も企画していますので、ぜひご参加ください。

*ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節、筋肉といった運動器の衰えにより介護となる危険性が高い状態を指します。骨折・転倒・関節疾患といったロコモの進行による傷病は、認知症や脳卒中などの脳血管疾患と並んで、要介護の大きな原因となっています

①ウォーキング講座 講話編

日時 9月9日(水)午後2時～3時30分

会場 黒崎市民会館

内容 新しい生活様式でのウォーキングのポイント

講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)

定員 50人(応募多数の場合、抽選)

②ウォーキング講座 実技編

日時 9月14日(月)午前10時～11時30分(小雨決行)

会場 寺尾中央公園 休息所

内容 新しい生活様式でのウォーキングの実践

講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)

定員 10人(応募多数の場合、抽選)

持ち物 運動のできる服装・屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋



③ロコモ予防講座

日時 9月16日(水)午前10時～11時30分

会場 黒崎地区総合体育館

内容 講話・実技「新しい生活様式でのロコモ予防について」

講師 高島善史・高島愛(健康運動指導士)

定員 20人(応募多数の場合、抽選)

持ち物 運動できる服装、屋内運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋

①～③の申し込み 5日(水)～19日(水)に電話で問い合わせ先

ラジオ体操で健康になろう

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

ラジオ体操は骨や関節、筋肉を満遍なく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。

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



かかとを引き上げ腕を交差した状態から 腕を横に振って脚を曲げ伸ばす 腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

○上記の運動を8回繰り返します。

○かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムカルに行いましょう。

○血行促進、肩こり予防、転倒予防に効果があります。

「新しい生活様式」の実践をお願いします

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 あす3日(月)から

8月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
11日(火)	午後1時30分～3時●	20人	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
19日(水)	午前9時30分～11時●	25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
	午後1時30分～3時●	25人		
24日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒崎健康センター 要申し込み	黒崎地域保健福祉センター ☎025-264-7474

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

9月	会場	定員(先着)
3日(木)	坂井輪地区公民館	10人
17日(木)	西地域保健福祉センター	10人

時間 午後1時30分～2時30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、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)
申し込み 5日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 9月3日(木)午前10時～11時
会場 坂井輪地区公民館
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10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 5日(水)から

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。

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)
6日(木)の①②は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

★子育て講座

日時 8月21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

●さかじDEナツトレ2020 サマーバージョン

日時 8月23日(日)まで

対象 小学生

●チャレンジ工作

8月30日(日)まで「金魚のうちわ」

にしっこはぐくみLINKに登録しませんか

問い合わせ 西区 健康福祉課 子ども支援担当(☎025-264-7343)

マタニティ期と子育て期(0～3歳未満)の生活に必要なアドバイスや出産・子育ての情報、西区からのお知らせが「LINE(ライン)」で届きます。子育て中の保護者や妊婦さんは、ぜひご登録ください。

対象 妊婦や3歳未満の子どもの保護者とその家族

料金 無料(通信費は利用者負担)

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(LINEアプリのインストールが必要です)。



新型コロナウイルス感染症関連情報

「新しい生活様式」を実践

オンラインで感染予防

8月は夏休みやお盆など、県境を越える機会が多い時期です。都道府県をまたぎ移動する場合も、「新しい生活様式」の実践が大切。インターネット回線を使ったビデオ通話でコミュニケーションをとることも、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の手段の一つです。

オンライン帰省 オンライン飲み会

もし自分のおじいちゃんおばあちゃんにうつしちゃったら……と想像してみる。



ラジオ体操での感染予防

夏休みのラジオ体操は夏の風物詩ともいえる光景ですが、毎朝集まってラジオ体操を行うことは、「2密(密接、密集)」につながる恐れがあります。ラジオ体操を実施する際には、以下のことに注意しましょう。



さあ、新しい日常へ。 New Lifestyle. New Niigata

- 当日の体調(体温)を確認し、体調が悪い場合は参加しない。
- 熱中症対策のため、体操を実施しているときは他人との距離を2メートル以上確保し、マスクを外す。体操が終わり次第、マスクを着用する。
- 事前事後の消毒・手洗いを徹底する。
- ラジオ体操終了後はすぐに帰宅する。

知ってなるほど 新型コロナウイルス感染症のおはなし 第4回

子どもの予防接種は遅らせないで

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えている人も多いのではないのでしょうか。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。忘れずに受診しましょう。

子どもの予防接種を受けましょう

- 医療機関では、換気や消毒、ソーシャルディスタンスの確保を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止に努めています。
- 予防接種の実施時期は、各感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。
- 小児科医院などに予約を入れて、計画的に受けるようにしましょう。



緊急事態宣言などで予防接種を受けそびれた場合は？

- 受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。
- 新型コロナウイルス感染症の流行後に、緊急事態宣言などの影響で予防接種を受けられなかった場合には、「かかりつけ医」に相談しましょう。

催しに参加する場合は、マスクを着用するなどの

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1回いきいき西区ささえあいプラン推進委員会

次期計画である第3次計画の策定に向けて、委員が意見交換を行います。傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。

日 8月6日(木)午後2時～4時
 場 西区役所健康センター棟1階
 人 先着10人
 問 西区健康福祉課地域福祉係(☎025-264-7315)

信濃川クリーン作戦

黒埼まつりは中止ですが、クリーン作戦は実施します。軍手、ごみ袋などは用意します。直接会場へお越しください。

日 8月30日(日)午前7時～8時(小雨決行)
 場 国土交通省黒埼維持出張所 駐車場、山田河川敷公園と きめき橋の下
 問 西区建設課まちづくり係(☎025-264-7670)

漏水調査にご理解とご協力を

漏水早期発見のため、調査員が宅内に立ち入ることがあります。調査員は「新潟市水道局委託調査員」の腕章をつけ、受託証明書と身分証明書を携帯しています。また、調査料金はかかりません。

日 8月17日(月)～11月30日(月)
 場 赤塚、内野戸中才、大湯、大友、小見郷屋、笠木、金巻新田、勘助郷屋、小瀬、新通、曾和、田湯、高山、田島、道河原、中野小屋、早湯、藤野木、保古野木、前野外新田、明田、緒立流通1・2丁目、金巻、北場、木場、黒鳥、小新、小平方、立仏、鳥原、鳥原新田
 問 水道局中央事業所維持管理課維持係(☎0120-411-002・025-266-9311)

公民館

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

◆パソコンの町医者 地域のパソコン相談室
 日 8月11日(火)午後1時30分～3時30分
 場 内野まちづくりセンター
 人 先着8人
 持 ノートパソコン
 申 7日(金)までに電話で同館

◆うちのDEシネマ
 直接会場へお越しください。
 日 8月20日(木)午後1時30分から
 内 ハッピーバースデー 命かがやく瞬間(80分)
 人 先着40人

◆子育てひろば・べったん 子育てお話し
 日 8月21日(金)午前10時30分～11時30分
 内 子どもが効果的に栄養をとる方法
 人 0歳～3歳児とその保護者 先着6組
 申 5日(水)から電話で同館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
 メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館
 直接会場へお越しください。
 日 8月8日(土)午後0時30分～3時
 ￥ 実費負担の場合あり

◆西新潟オープンカレッジ地域学部
 日 8月27日(木)午後1時30分～3時30分
 内 「奥の細道」その旅の実態
 講 金森敦子(作家)
 人 先着30人
 ￥ 500円
 申 あす3日(月)から電話で同館

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

◆ペアレント・プログラム講座
 日 9月11日(金)、25日(金)、10月9日(金)、20日(火)、11月6日(金)、20日(金)午前10時～11時30分(全6回)
 内 親子のかかわり方を学ぶ
 人 小学1～4年生の子どもの保護者 先着10人
 申 あす3日(月)から電話で同館

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。

無料法律相談会

弁護士、司法書士が借金、離婚、相続、登記などの相談を無料で受けます。
 日 8月25日(火)午後1時～5時、31日(月)午後5時30分～8時(1人あたり25分)
 場 黒埼市民会館
 持 相談内容の分かる資料
 申 開催日2日前までに電話またはメール(sakura20200122@outlook.jp)でさくら司法書士事務所(☎025-201-9436)

にいがたお米プロジェクト

西区・中央区・東区在住の児童扶養手当を受給している家庭に1年間毎月1回無料でお米を届けます。
 人 140人(応募多数の場合、抽選)
 申 あす3日(月)～10月31日(土)にLINEアプリ(右の二次元コード)または電話で同プロジェクト事務局(☎025-250-6785)



佐潟まつり 写真展示会

～来年は、まつり会場でお目にかかりましょう！

ことしの佐潟まつりは新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりましたが、ウイルスの早期収束を願い写真展示会を開催します。昨年の佐潟まつりの盛り上がり写真を写真で楽しむことができます。ぜひご来場ください。



日時 8月9日(日)～30日(日)午前9時～午後4時30分
 (30日は午後3時まで)
 会場 佐潟水鳥・湿地センター(月曜休館。祝日の場合は翌日)
 問い合わせ 佐潟観光協会(赤塚商工会内☎025-239-2315)