



熱中症にご注意を!

西蒲消防署消防課消防係 (☎0256-72-3309)
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

熱中症は、気温や湿度が高い日、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、**室内でも発症**することがあるので注意が必要です。重症化すると**死亡**することもあります。



令和5年新潟市内における熱中症救急搬送件数

6月	7月	8月
14件(2件)	187件(23件)	355件(39件)

※()は西蒲区内の救急搬送件数



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいたときは塩分も適度に摂取しましょう(塩分制限のある人は主治医に相談しましょう)
- 寝る前にも水分補給をしましょう
- エアコンなどで温度調整をしましょう
- 涼しい服装で過ごしましょう



水分補給



塩分摂取



温度調整

次の症状は119番通報を

- 頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感
- 自分で水が飲めない
- 意識がない、呼びかけに対して反応がおかしい
- 皮膚が熱く乾燥している

親子の絆づくりプログラム(愛称:BP)

赤ちゃんがきた!参加者募集



初めての子育てを一人で頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての不安や困ったことなどを参加したお母さん同士で話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学びましょう。BP認定ファシリテーターが進行します。

参加したお母さんたちの声

- ♪自分だけが悩んでいるのでは、と思っていたが、同じように悩み、頑張っている仲間がいると分かり、心が楽になった。
- ♪勉強になることがたくさんあった。心にゆとりが生まれた。
- ♪同じくらいの月齢の子と接したり、ママたちと話したり、良い時間を過ごせた。
- ♪同じ悩みを持つママたちと情報共有できてすごくよかった。友達ができたことが一番嬉しかった。

期 日	時 間	内 容
第1回 8月28日(水)	午前10時 ～ 正午	新しい出会い
第2回 9月4日(水)		赤ちゃんのいる生活
第3回 9月11日(水)		赤ちゃんとの接し方
第4回 9月18日(水)		親になること

場なかのくち子育て支援センター(中之口こども園内)
人令和6年4月～6月生まれの赤ちゃん(第一子)とその母親 先着10組程度
その他 テキストは貸し出します。
申電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ

骨粗しょう症予防相談会(要予約)



日7月31日(水)
①午前9時40分、②午前10時10分、③午前10時40分、④午前11時10分、
⑤午後1時10分、⑥午後1時40分、⑦午後2時10分
場巻地域保健福祉センター
内骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)
人市内在住の18歳以上の人 各回先着8人 ※骨粗しょう症で治療中の人を除く
申7月11日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

巻地区公民館 夏休み子ども体験教室



藍のたたき染め体験
緑の葉っぱが青く染まるのはなんでだろう?

申し込みはこちら▶
抽選結果は後日メールでお知らせします

日7月30日(火)午前10時～正午
場巻地区公民館
人市内在住の小学4年生～6年生 10人(応募多数の場合抽選)
服装 汚れてもいい服装
持ち物 雑巾、筆記用具、飲み物
申7月17日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



巻文化会館バックステージツアー
巻文化会館の裏側を探検しよう!

日8月2日(金)午前10時～11時半
場巻文化会館
人市内在住の小学4年生～6年生 10人(応募多数の場合抽選)
服装 動きやすい服装、運動靴(サンダル不可)
持ち物 滑り止め付き軍手、筆記用具、飲み物、ヘルメット(形状問わず)
申7月17日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



ウルトラ・ウィンド～段ボールで空気砲を作ろう～
作った空気砲で的当てゲームに挑戦

日8月15日(木)午前10時～正午
場巻地区公民館
講師 衛藤俊彦さん(長岡工業高等専門学校環境都市工学科准教授)
人市内在住の小学4年生～6年生 15人(応募多数の場合抽選)
服装 汚れてもいい服装
持ち物 筆記用具、飲み物
申7月31日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



和太鼓をたたいてみよう!
日本の伝統芸能の和太鼓を体験しよう!

日8月20日(火)午前10時～正午
場巻文化会館
講師 越王太鼓の皆さん
人市内在住の小学4年生～6年生 20人(応募多数の場合抽選)
服装 動きやすい服装、運動靴
持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル、着替え(必要な場合)
申7月31日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



今年も開催! にしかん ウオーキングチャレンジ

～記録用の手帳を配布しています～

毎年皆さんから好評の「にしかんウオーキングチャレンジ」を今年も開催します。にしかんウオーキングチャレンジは、記録用の手帳に歩数などを記録し、終了後に手帳をポストに投函(提出)するだけで参加できます。切手も不要です。



【開催期間】9月～11月の3か月間
【記録提出】12月
【手帳設置場所】健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所、体育館、公民館、図書館、保育園、子育て支援センターなど

記録手帳を提出いただいた皆さんには、2月下旬に参加結果と参加賞を送ります。記録は毎日でなくても構いません。体を動かさずきっかけや健康寿命を延ばすためにぜひ参加してください。
問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

海の日海岸一斉清掃参加者募集

～きれいな海は、みんなの宝物!～

日7月15日(祝)午前7時～1時間程度
場越前浜、角田浜、間瀬下山海水浴場(各海水浴場に直接来てください)
※ごみ袋、軍手は用意しています
問区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)



《広告欄》

あなたの思いやりで 笑顔が少しずつ増えていきます

西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課(☎0256-72-8143)

