



自治会・町内会活動に参加しましょう

問 地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8156)

● 自治会・町内会って？

自治会・町内会は、日常生活でのさまざまな問題について近所の皆さんと一緒に考え解決し、より良い地域をつくっていくために活動している任意の組織です。私たち市民一人一人に、**もっとも身近な住民組織**とも言えます。西蒲区における自治会加入率は87.14パーセント(令和6年4月時点)で、多くの地域の皆さんが自治会に関わっています。

● 自治会・町内会のさまざまな活動例

防災・防犯・交通安全

- ・防犯灯の維持管理
- ・防犯活動・交通安全活動
- ・災害に備えた防災活動

環境(地域) 美化

- ・ごみ集積場の維持管理
- ・清掃活動や公園の管理
- ・資源集団回収

交流と情報提供

- ・お祭りやイベントなど、親睦を深める交流事業を開催
- ・地域のお知らせなどを回覧

見守りと助け合い

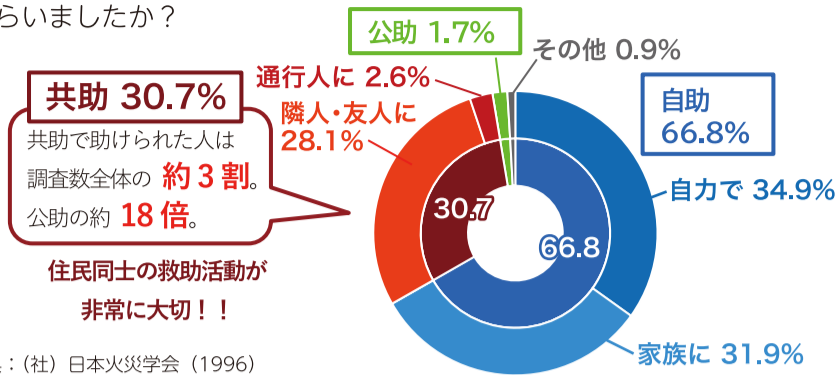
- ・高齢者や子どもたちの見守り
- ・福祉活動の取り組み
- ・除雪などの助け合い

自治会・町内会は、安心・安全で暮らしやすい地域づくりに重要な役割を担っています。

あなたの自治会・町内会でどのような活動が行われているか、回覧版などのお知らせでぜひ見てみてください。

● 災害と自治会・町内会

阪神・淡路大震災で生き埋めになったり閉じ込められた際、誰に助けられましたか？



出典：(社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

災害発生時には「公助」である消防機関などではとても手が足りず、住民同士での救助活動が非常に大切です。救助活動以外にも、安否確認や避難所の運営、長期的な復興への取り組みなど、自治会・町内会はさまざまな役割を果たしています。

出典：内閣府(2014)平成26年度版 防災白書

● 自治会・町内会活動に参加すると…

- ☆ 防災訓練などへの参加で住民同士のつながりが増え、「いざ」というときに助け合える。
- ☆ 清潔で住みやすい生活環境づくりが進む。
- ☆ 地域の情報を共有したり、地域の課題を協力して解決できる。

母子保健だより

問 健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



♡ はじめての離乳食(要予約)

問 12月20日(金)午後1時半～2時50分(受付:午後1時15分～)

場 巻地域保健福祉センター

内 離乳食の進め方、情報交換、試食、体重測定(希望の人)

人 生後5か月ごろの乳児の保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

問 11月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡ 育児相談会(要予約)

問 12月24日(火)

(受付:午前9時半～11時)

場 巻地域保健福祉センター

内 個別相談、身体計測、栄養相談

人 区内在住の乳幼児の保育者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

問 11月18日(月)から電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【12月の健診のお知らせ】

・1歳誕生歯科健診

・1歳6か月児健診

・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

健康づくりをいつまでも元気で暮らしたい人へ

「幸齢ますます元気教室」1月～3月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは？

①元気で動ける体の状態を維持し、自立した生活を送れるようにします

②介護が必要な状態になることを予防します

対象者:「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、対象となった人
要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人

内容:簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

参加費:300円(教材費)

申し込み:お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください

- 地域包括支援センター西川 ☎0256-88-3122
- 地域包括支援センター中之口・潟東 ☎025-375-8833
- 地域包括支援センター巻 ☎0256-73-6780
- 地域包括支援センター岩室 ☎0256-82-5501



体操教室に参加して、元気な状態を維持しましょう。まずは話を聞いてみたいという人、気軽に問い合わせてください。

《広告欄》

定例日健康相談会のご案内

12月	相談時間	相談会場	予約締切日
13日(金)	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半	巻地域保健福祉センター	12月11日(水)
19日(木)		西川健康センター	12月17日(火)
23日(月)		中之口地区公民館	12月19日(木)

内 保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血管年齢測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス
持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)
問 各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

親子の絆づくりプログラム(愛称:BP2)

きょうだいが生まれた!参加者募集

赤ちゃんとの親子の絆づくりの他、幼児期に入っている上の子との関わり方などを学ぶ講座です。毎週1回2時間の5週連続講座です。ぜひ参加してください。

参加したお母さんたちの声

- ♪ より子どもを愛おしく感じるようになった。短い子育て時期を1日1日大切にしようと思った。
- ♪ 同じ月齢のママたちと共感できることがたくさんあり、話すことで不安やストレスが解消され、すっきりした。

期 日	時 間	内 容
1月23日(木)	午前10時～正午	新しい出会い
1月30日(木)		子どもとの関わり方
2月6日(木)		子どもの心の発達と「しつけ」
2月13日(木)		わたしのストレス
2月20日(木)		親としてよりよく生きる

場 巻地域保健福祉センター

人 区内在住の生後2か月～6か月の赤ちゃん(第2子以降)とその母親

先着10組程度

※幼児期(就学前児)の上の子がいる人が対象です

※上の子の保育あり(希望者は事前に申し込んでください)

持ち物 後日発送する案内で持ち物を確認してください

その他 テキストは貸し出します

問 あす18日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ



おもちゃまでな・ん・でも応募ください!



問 運営委託先: N S T 新潟総合テレビ新潟営業部 (☎025-249-8800)