



## 春からの健康づくりに 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)

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。

暖かくなってきたこの時期、健康・仲間づくり・自分磨きのために新しいことにチャレンジしてみませんか。にいがた未来ポイント対象です。

### 令和2年度年間予定

会場	内容	日程
寺尾中央公園	初心者向け ウォーキング講座	5月12日(火) 5月25日(月)
	経験者向け ウォーキング講座	10月9日(金) 10月26日(月)
内野まちづくりセンター	初心者向け ウォーキング講座	12月22日(火)
黒埼地区総合体育館	ロコモ予防講座	9月16日(水)
西総合スポーツセンター	初心者向け ウォーキング講座	10月12日(月)
	ロコモ予防講座	12月23日(水)

○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。

### 初心者向けウォーキング講座

**日時** ①5月12日(火)午後2時～3時30分  
②5月25日(月)午前10時～11時30分  
※小雨決行

**内容** インターバル・ウォーキングで脂肪燃焼アップ  
膝痛・腰痛予防の歩き方

会場 寺尾中央公園 休息所(公共交通機関でお越しください)

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)

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

定員 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)

申し込み 22日(水)～30日(木)に電話で問い合わせ先



### 西区健康応援コラム ウォーキングで健康づくり

#### 準備運動・ストレッチを忘れずに！

準備運動をすると、体に急な負担がかからず、けがの予防になります。また、運動後のストレッチは疲労を回復する効果があります。

#### 無理をしない！

無理な運動は逆効果です。体調が良くないときはお休みしましょう。高血圧、糖尿病、関節痛などの持病がある人は、事前に主治医と相談してください。

## 令和2年度 がん検診のお知らせ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

### 乳がん(マンモグラフィ)集団検診を再開します

40歳～69歳は委託医療機関でも受診できます。70歳以上は集団検診のみとなります。委託医療機関での受診方法や8月以降の集団検診の日程は検診案内冊子「検診いっ得?」をご覧ください。

月	日	曜	会場	予約開始日
5	12	火	坂井輪健康センター	4月24日(金)
	20	水	黒崎市民会館	4月21日(火)
	29	金	西地域保健福祉センター	4月28日(火)
6	10	水	黒崎健康センター	5月5日(祝)
	18	木	坂井輪健康センター	5月16日(土)
7	27	土	坂井輪健康センター	5月23日(土)
	14	火	坂井輪健康センター	6月13日(土)
	29	水	西地域保健福祉センター	6月26日(金)

#### 検査当日の受付時間

- ①午前 9時30分～10時30分
- ②午前10時30分～11時30分
- ③午後 1時30分～2時30分
- ④午後 2時30分～3時30分

定員 各日 先着130人

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル\*

\*これまで共有のものを設置していましたが、感染予防のため使用できません。200円で使い捨ての検査着を使うこともできます。

申し込み 予約開始日から電話で新潟市役所コールセンター☎025-243-4894(午前8時～午後9時、年中無休)

### 胃がん・肺がん集団検診の中止を延長します

4月5日発行の本紙で中止をお知らせしていた胃がん・肺がん集団検診は、ひとつの会場に不特定多数の人が集まることから、5月3日以降も当面の間、中止とします。ご理解をお願いいたします。

再開の時期などは今後の本紙や市ホームページ(右の二次元コード)でお知らせします。



### 「各種検診のご案内」をお送りしています

40歳以上の国民健康保険加入者などへ各種受診券と検診案内冊子を順次お送りしています。案内冊子には詳しい内容と料金が載っているのでご確認ください。

特定健診についても掲載していますので、併せてご確認ください。

### 無料券の発行には申請が必要です

申請書は健康福祉課の窓口を設置しているほか、市ホームページからダウンロードできます。申請には健康保険証が必要です。



検診案内冊子(今年度の表紙は黄色です)

○本紙3面に新型コロナウイルス感染症予防情報や、関連した区主催事業の中止情報、公共施設の休館情報を掲載しています。

○今号掲載の情報は4月13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。



## 支え合いのこと 考えてみませんか

問い合わせ 西区 健康福祉課 地域福祉係  
(☎025-264-7315)



市では、急速に進む人口減少や少子・超高齢社会の中で、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう、住民同士の支え合い活動を支援しています。

この活動をさらに進めるためのガイドブック(上画像)を、西区役所と支え合いのしくみづくり推進員が協働で作成しました。活動の企画や、支え合いの大切さを周知する際のヒントにご活用ください。

### こんなことを考えている時にご活用を!

○楽しく過ごせる居場所を作りたい  
→地域の茶の間、健康教室などの開設



○ちょっとした困りごとを地域でお手伝いしたい  
→買い物、ごみ出し、雪かきなどの支援



○心配な人を地域で見守りたい  
→日常の見守り活動



## 支え合って住み慣れた地域で暮らす

○少子超高齢化や核家族化が進む中、困りごとがあっても遠く離れた家族には相談できずに抱えこんでしまう人が増えてきました。

○困ったときに、必要な介護などのサービスを使うとともに、身近なところで相談・助け合うなどの「お互いさまで支え合う」関係があると、安心して住み慣れた地域で暮らすことができます。

## 支え合いのしくみづくり推進員って?

○住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防のために「地域で支え合うしくみづくり」を進めています。

○まちの特性や高齢者の困りごとを把握し、助け合うしくみや担い手の発掘・育成、ネットワークづくりを地域の皆さんと行っています。



## 取り組みについてのお問い合わせはコチラから

西区全体の取り組みについて詳しく知りたい

○西区健康福祉課地域福祉係(☎025-264-7315)

○西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

支え合いのしくみづくり推進員に相談したい

○小針・小新圏域(関屋中学校区の一部を含む)(☎025-201-1351)

○坂井輪・五十嵐圏域(☎025-211-8084)

○黒崎圏域(☎090-4203-4839)

○内野・赤塚・中野小屋圏域(☎025-264-3377)

## まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

## 子どもたちと一緒に育って

新潟八千代ライオンズクラブから本市にソメイヨシノ7本を寄贈いただきました。

3月14日には、同クラブと青山小学校区コミュニティ協議会が関屋分水左岸緑地に植樹を行いました。植樹にあたって、同クラブの山本建治会長は「子どもたちが桜と共に成長して大人になった時、大きくなった桜の木を見て『子どものころに植えられた桜なんだ』と思ってもらえれば」と願いを語りました。



## 地域で力を合わせて飛砂対策

3月28日、真砂小学校区コミュニティ協議会が、国道402号沿いの人工砂丘に海浜植物の植栽を行いました。国土交通省の海岸協力団体に認定されている同コミ協が、地域の飛砂防止のために毎年行っているもので今年で10回目。植栽には地域住民のほか、国や区の職員など約50人が参加し、30分で3,000本の苗を植えました。



## HEALTH & WELFARE 健康と福祉

### 5月の成人健康相談

最近の健診結果と健康手帳のある方はお持ちください。

5月	時間	会場	栄養相談	問い合わせ・申し込み
13日(水)	午前9時30分~11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	有	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
14日(木)	午前9時30分~11時 午後1時30分~3時	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

### 1歳誕生歯科健康診査

健診再開が決まり次第、実施内容を対象者へ順次お知らせします。  
☎西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)



### 乳幼児に関する育児相談

「乳幼児に関する育児相談」の会場開催を中止していますが、電話の育児相談は随時受け付けています。  
日時 毎週月曜~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)  
黒崎地域保健福祉センター(☎025-264-7474)

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 午前9時~午後5時  
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

利用時間や入室人数を制限し、感染症対策を行ったうえで開館しており、館内・館庭で遊んでいただくことができます。

なお、催しは当面の間中止とします。  
利用時間 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)

## 完璧な親なんていない! Nobody's Perfect

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

子育て中の人と、お互いの悩みや関心ごとを話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を見つけてみませんか。

日時 6月3日~7月8日の毎週水曜(全6回)午後1時30分~3時30分

会場 坂井輪健康センター

対象 おおむね1~3歳の子どもを子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選。未就学児の保育あり)

持ち物 マイカップ、筆記用具 参加費 600円(お茶代、6回分)

申し込み 5月19日(火)までに電話またはメール(kenko.w@city.niigata.lg.jp)で問い合わせ先。メールの場合は件名に「NP申し込み」、本文に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの名前(ふりがな)・生年月日・性別、保育の希望の有無を明記



### 新型コロナウイルス感染症の予防のために

#### 3つの「密」を避ける

次の条件が同時に重なる場所は、感染リスクが高いといわれています。3つの密を避けて外出しましょう。

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面



#### こまめに手を洗う

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。

#### 咳エチケットを行う

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。マスクやハンカチ、衣服の袖などで口や鼻をおさえましょう。

#### 発熱や咳などの症状があるときは

毎日朝晩、体温を測定・記録し、発熱や風邪のような症状があるときは、学校や会社を休み、催しなどの参加を控えてください。

### 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための催しものなどの中止情報

情報は4月13日時点のものであり、状況により変更する場合があります。

#### 中止する西区主催の催し

- ◆小鳥さえずる佐潟で春散歩 回4月18日(土)
  - ◆子育てひろば・べったん〜手形・足形DEカレンダー 回4月23日(木)
  - ◆第1回西区自治協議会 回4月28日(火)(書面により開催)
  - ◆佐潟自然散歩 回4月25日(土)、5月9日(土)
  - ◆西区かけっこ教室 回5月6日(振休)
  - ◆母子向け健康相談等 回5月30日(土)まで
- 対象事業 妊婦歯科健康診査、安産教室、こにちは赤ちゃん訪問、1歳誕生歯科健康診査、フツ化物塗布(集団)、はじめての離乳食、ステップ離乳食、育児相談、あくしゅ遊び・相談会

#### 延期する西区主催の催し

- ◆佐潟写真展 回4月24日(金)～5月10日(日)(延期後の日程は改めてお知らせします)

#### 休館する施設

- ◆区内のコミュニティハウス・コミュニティセンター 期間 4月27日(月)まで
- ◆体育施設の屋内施設、黒埼農村環境改善センター 期間 5月10日(日)まで
- ◆佐潟水鳥・湿地センター、老人憩の家、老人福祉センター黒埼荘 期間 5月11日(月)まで

#### 最新情報はこちらに掲載しています

##### 西区役所公式ツイッター

催しの開催中止情報や施設の休館情報のほか、区バスの運休情報など、緊急性のある情報を中心に発信しています。



@nsk\_niigata

##### 西区役所ホームページ

催しの開催中止情報などは西区ホームページ(右の二次元コード)にも掲載しています。



## 情報プラザ

回=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。
- ★掲載日以降のイベント等の開催は状況により変更する場合がありますので、直接主催者までお問い合わせください。

## お知らせ

### みどり森の運動公園を一部制限

下記の期間、野球場からの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。

- 回5月20日(水)、21日(木)
- 問同公園体育施設(☎025-379-3766)

### まごころヘルプ入会説明会

日常生活で手助けが必要な人に、有償で家事支援などを行っています。

- 回5月13日(水)午前10時～正午
- 場西区まごころヘルプ(小針5)
- 持筆記用具(入会希望の場合は顔写真(3寸×2.5寸)と印鑑も必要)
- 申5月12日(火)までに電話で同会(☎025-378-2428)

## 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。

### 河川愛護モニターを募集

河川の整備や利用、環境に関する情報や地域の声を把握するため、河川愛護モニターを募集します。

- 任期 令和2年7月1日(水)から1年間
- 対象 信濃川からおおむね5\*以内に居住する20歳以上の人
- 募集人数 4人程度
- 報酬 月額4,580円

応募方法 6月1日(月)までに、指定の応募用紙を記入し、郵便、FAX(025-267-1032)またはメール(shinagesenchou@hrr.mlit.go.jp)で信濃川下流河川事務所占有調整課(〒951-8153中央区文京町14-13 ☎025-266-7135)応募用紙は同事務所ホームページからダウンロードできます。

新潟県カウンセリング協会 傾聴の会無料カウンセリング  
 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。  
 回5月17日(日)午前9時～正午(1人50分)  
 場市民活動支援センター(中央区西堀前通6番町)  
 人先着10人  
 申5月16日(土)までに電話で同会・大野(☎090-3210-0051)

## 催し

### 5月20日・21日は「みどり森」へ

西区の子どもを対象に、みどり森の運動公園野球場で行われる新潟アルビレックスBC(ベースボール・クラブ)公式戦へ無料招待します。この機会にみどり森で野球観戦してみませんか。

5月	対戦相手
20日(水)	福井ワイルドドラプターズ
21日(木)	神奈川フューチャードリームス

- 時間 午後6時から
- 人西区在住の中学生以下の子ども 各日先着100人(子ども3人以上申し込みの場合、大人1人無料招待)
- 申5月19日(火)までに同公園体育施設(☎025-379-3766)

## 公民館

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

### ◆西新潟オープンカレッジ

- 人各回先着30人 ￥500円
- 申電話で同館
- 地域学部「寺町の成り立ちから新潟を考える～堀直寄の都市政策」  
 回5月14日(木)午後1時30分～3時30分  
 講廣澤憲隆(小針の歴史を語る会)
- 教養学部「県民性の歴史がわかる～新潟県民の不思議」  
 回5月18日(月)午前10時～正午  
 講伊藤充(新潟大学 特任教授)

### いきいきパソコン講座

- 場坂井輪地区公民館
- 人各回先着15人
- 持筆記用具、ノートパソコン
- 申21日(火)から午前10時～午後5時に電話で新潟西地区パソコン友の会事務局(☎080-8864-5402)

### ◆インターネット入門講座

- 回5月8日(金)午後1時30分～4時 ￥900円(資料代)
- ◆初めてのパソコン入門講座  
 回5月15日(金)午後1時30分～4時 ￥900円(資料代)
- ◆初級講座  
 回5月22日～7月31日の毎週金曜午後1時30分～4時(7月24日を除く。全10回) ￥2,000円(資料代)

## 交通安全教室を開催しませんか

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

西区では、地域の茶の間や老人クラブなどの集まりに出向いて、交通安全教室を実施しています。開催したい時は、開催希望日のおおむね1カ月前までにご相談ください。

- 開催日時 月曜～金曜午前10時～午後3時のうち1時間程度
- 対象 10人以上の団体
- 内容 交通安全DVD・講話、リラックス体操、特殊詐欺の防犯講話、ほか
- 申し込み 電話で問い合わせ先

## 市・県道の側溝清掃のお願い

問い合わせ 西区 建設課 維持係(☎025-264-7680)

### 側溝清掃は梅雨前に！

側溝が土砂などで詰まると、雨が降った時に正常な排水ができず、道路の冠水や住居の床下・床上浸水が起こる場合があります。

側溝清掃は5月～7月を目安に行ってください。

### 清掃で出た泥は区が回収します

清掃で出た泥は土のう袋に入れ、問い合わせ先までご連絡ください。4月～7月は毎週末、8月以降は第2・4週末に回収します。ただし、私道の清掃で出た泥は、各自治会・町内会での処分をお願いします。

### ふた上げ機を無料で貸し出しています

利用する場合は、事前に問い合わせ先までご連絡ください。

## 西区役所だより「にし」に広告を掲載しませんか

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

詳しくは区ホームページ(下の二次元コード)をご覧ください。

- 対象 西区に本社や営業所を有する事業者
- 発行部数 1号あたり約52,000部(新聞折り込み、個別配送により配布)
- 掲載位置 各号3ページ下部(ウェブ版西区役所だよりには掲載しません)

広告枠の種類	規格(天地×左右)	1回あたりの掲載料
1型	39 <sup>≒</sup> mm×122 <sup>≒</sup> mm	20,000円
2型	83 <sup>≒</sup> mm×58 <sup>≒</sup> mm	20,000円
3型	83 <sup>≒</sup> mm×122 <sup>≒</sup> mm	40,000円
4型	83 <sup>≒</sup> mm×249 <sup>≒</sup> mm	80,000円
5型	39 <sup>≒</sup> mm×58 <sup>≒</sup> mm	15,000円

