



西区男女共同参画地域推進事業

家事の分担を考えてみませんか？

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

共働き世帯の増加など家族のあり方が変化する中で、男女ともに「家事・育児・介護」と「仕事」のバランスを考えることはとても重要です。より良いバランスを保つために、家事などの分担について家族内で話し合ってみませんか？この取り組みは、持続可能な開発目標(SDGs)の「目標5 ジェンダー平等を実現しよう」に含まれます。

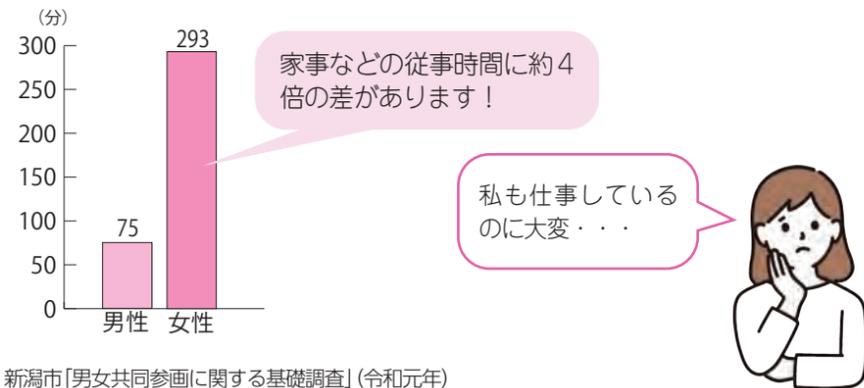


まだ「家事は女性」という考え？

女性の家事などの時間は男性の約4倍!!

男女ともに家庭生活や地域活動などと仕事の両立を望む人が増えている一方、共働き世帯の平日の家事・育児・介護などの従事時間は女性が男性の約4倍と負担に偏りがあります。

共働き夫婦の平日に家事・育児・介護などに従事する時間



新潟市「男女共同参画に関する基礎調査」(令和元年)

家族全員が仕事と生活の良いバランスを保つためには、家事などを協力し合う体制が必要です

家族の絆を深めるチャンス！

家事の分担を見直してみよう

最近、家族内で会話をしていますか？自分の気持ちをうまく相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？今一度、家族内で家事の分担などについて、話し合ってみましょう。

① 素直な気持ちを伝えてみる

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか、素直に伝え合ってみましょう。相手の気持ちを聞いてみて意外だったことや知らなかったことなど新たな発見があるかもしれません。

② 家事の洗い出しをしてみる

料理、洗濯、掃除など家事はたくさんの種類があります。普段している家事やできていないけど必要なと感じている家事を洗い出してみましょう。自分が知らない間に家族がしてくれている家事があるなど、気づきがありそうです。

③ 自分にできることを考えて分担を見直してみる

今の自分にできること、今後、覚えればできることは何かなどを考えながら家族で話し合い、お互いに納得がいく暮らしの実現に向けて話し合ってみましょう。

参考：内閣府男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」

自分のことは自分で！

“ちょっとひと手間”で洗濯担当が楽に

洗濯は普段の家事の中でも大きな負担のひとつです。洗濯は洗濯機！そんな風に思っていないか？皮脂汚れや食べ物の染みなど、それぞれの汚れにあった方法で洗濯することで、きれいに汚れを落とすことができます。洗濯を担当する家族に丸投げするのではなく、自分自身で“ちょっとひと手間”かけて協力しましょう。

頑固な汚れは“頑張った証”。自分自身にお疲れ様と言いながら洗おう！



皮脂汚れや食品汚れに効果的！

セスキ炭酸ソーダ水がおすすめ

セスキ炭酸ソーダ水は、セスキ炭酸ナトリウムを成分としたナチュラル洗剤のひとつで、材料のセスキ炭酸ソーダは薬局や100円ショップなどで購入できます。アルカリ性であるため、皮脂汚れなどの酸性を中和して分解します。また、血液、食品によるタンパク質汚れにも効果があります。

霧吹きなどの容器に移すと使いやすいです



作り方

○38～40℃のぬるま湯500mlにセスキ炭酸ソーダ 小さじ1を入れる

注意

○水温が高すぎると繊維が縮むことや傷むことがあります
○アルカリ性が強いので、素手で使用せず、ゴム手袋を着用してください

仕事や学校終わりに

ワイシャツ汚れにひと手間



ワイシャツの黄ばみや黒ずみは汗じみや皮脂汚れによる雑菌の一部です。変色を予防するために、ひと手間かけてみましょう。

手順

1. 襟や袖口、脇の下にセスキ炭酸ソーダ水をかける(霧吹きで3プッシュ程度)
2. 10～20分付け置きしてから洗濯ネットに入れて洗濯機で洗う



脇の下は裏地に霧吹き

運動後、お風呂と一緒に

カチカチ靴下にひと手間



使い込んでいる靴下の先端がカチカチになっていることはありませんか？これは汗や皮脂などの汚れが残っている証拠です。洗濯機に入れる前にお湯を使ってひと手間かけるだけで汚れが落ちやすく、繊維が柔らかくなります。

手順

1. 靴下を裏返しにする
2. ぬるま湯で靴下全体を濡らす
3. 靴下の中に手を入れて固形せっけんでこする
(臭いが強い時はセスキ炭酸ソーダ水に30分程度付け置きしてからこする)
4. 洗濯ネットに入れて洗濯機で洗う

猫の手をイメージしてこする



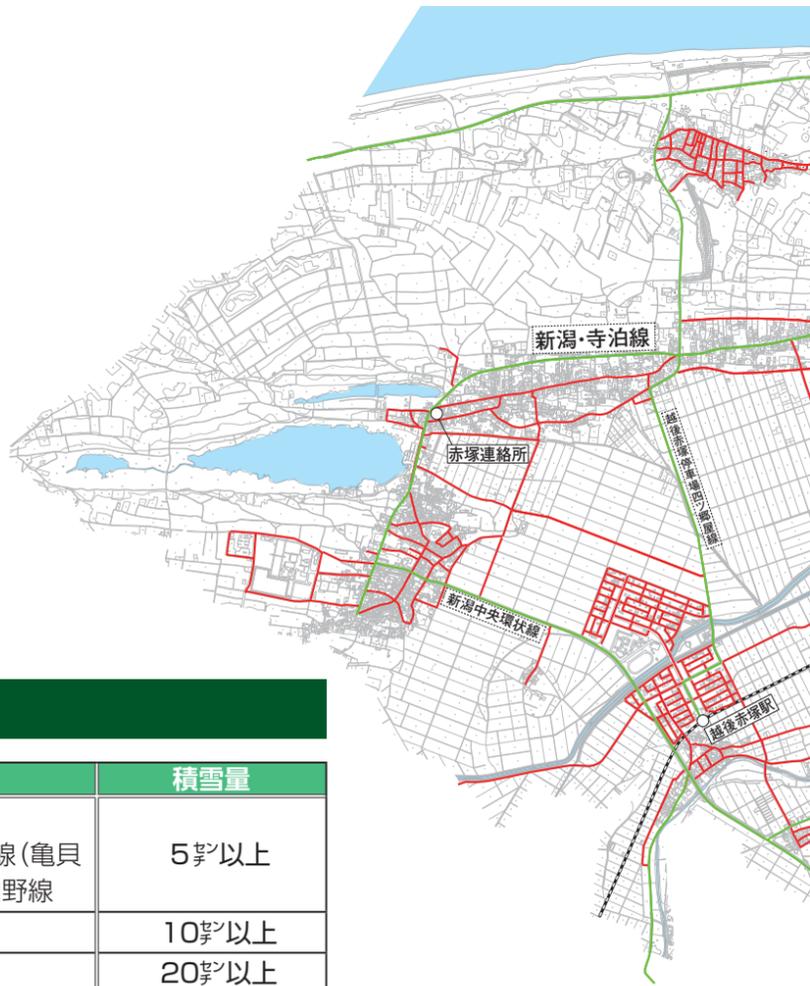
○今号掲載の情報は11月29日時点のものです。新型コロナウイルスの感染状況により催し等を中止する場合があります。開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください

○催しに参加する場合は、それぞれで実施される感染対策を確認し、徹底をお願いします

大雪は災害です!

不要不急の外出を控えましょう

近年は、雪の降り方が極端化しています。大雪時は、交通渋滞の発生や公共交通機関の運休、歩行の危険の恐れがあり、日常生活を送りづらくなります。不要不急の外出を控えましょう。



みんなで大雪に備えましょう

各道路の管理者と除雪出動基準

国道8号・116号は国(新潟国道事務所)が、その他の県道、市道は市がそれぞれ管理します。

除雪は計画路線において、右表の積雪量を超えた場合に気象予報などから判断し行います。

路線	積雪量
次の路線の一部 新潟黒埼インター線、西大通り、大堀幹線、新潟燕線(亀貝IC～西大通り間)、BRT路線、産業道路、新潟亀田内野線	5センチ以上
その他の車道除雪	10センチ以上
歩道除雪	20センチ以上

歩道除雪を行う地域のボランティア団体を募集

積雪時、区内の通学路などの歩道をボランティアで除雪する団体を募集しています。参加団体には活動実績に応じて奨励金を支払います。

対象団体：地域コミュニティ協議会、自治会・町内会、PTA、子ども会、ボランティア団体など、5人以上で構成される団体

対象除雪	奨励金額
歩道除雪	1回につき1人あたり500円(1人1日1回限り)に歩道除雪10回あたり130円、道路横断1カ所130円を加算 ※同一路線は原則8回限度、1団体あたり10万円限度
玄関前除雪	1回につき1世帯あたり500円

JR越後線 踏切道 車両通行止めのお知らせ

冬期間、通行車両が少なくなる6カ所の踏切道(右表)を車両通行止めとします。迂回などのご協力をお願いします。

期間 12月2日(木)～3月10日(木)

区間	踏切名
JR越後線 越後曾根駅～越後赤塚駅	下り
	中沢
越後赤塚駅～内野西が丘駅	曾和田
	中道
	小瀬道河原

西区の除雪情報を発信しています

西区内の公共交通機関の運行情報や道路除雪に関する情報を発信しています。ツイッターのフォローをお願いします。また、西区役所ホームページでは、除雪計画路線図も確認できます。



西区役所ホームページ



西区役所公式ツイッター

西区の道路除雪に関する問い合わせ

内容	問い合わせ	
除雪路線、凍結防止剤	西区 建設課 維持係	☎ 025-264-7680
助成・奨励金	西区 建設課 管理係	☎ 025-264-7661

他の区の除雪計画などについては、担当区の建設課へお問い合わせください。

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

12月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
14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
15日(水)	午前9時30分～11時●★	36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

12月の健診など

西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

■股関節検診

対象 令和3年8・9月生まれの一部

■1歳6カ月児健康診査

対象 令和2年4・5月生まれの一部

■3歳児健康診査

対象 平成30年4～7月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。

日時、会場、持ち物は、案内を確認してください

1月の安産教室

日時 1月27日(木)午後1時30分～3時

会場 坂井輪健康センター

対象 令和4年5・6月に出産予定の人
先着16人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 15日(水)から西区健康福祉課
健康増進係(☎025-264-7423)

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

1月	会場	定員(先着)
14日(金)	坂井輪健康センター	15人
20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 8日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 1月14日(金)午前10時～11時

会場 坂井輪健康センター

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15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 8日(水)から

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)

9日(木)の①～④、10日(金)、16日(木)、19日(日)、22日(水)、23日(木)の①②、17日(金)の③は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

★みんなあつまれ クリスマス会

日時 12月22日(水)午前10時30分～11時30分

内容 パネルシアター、ハンドベル、工作、ほか

対象 未就園児とその保護者 5組(応募多数の場合、初めて参加する人を優先の上、抽選)

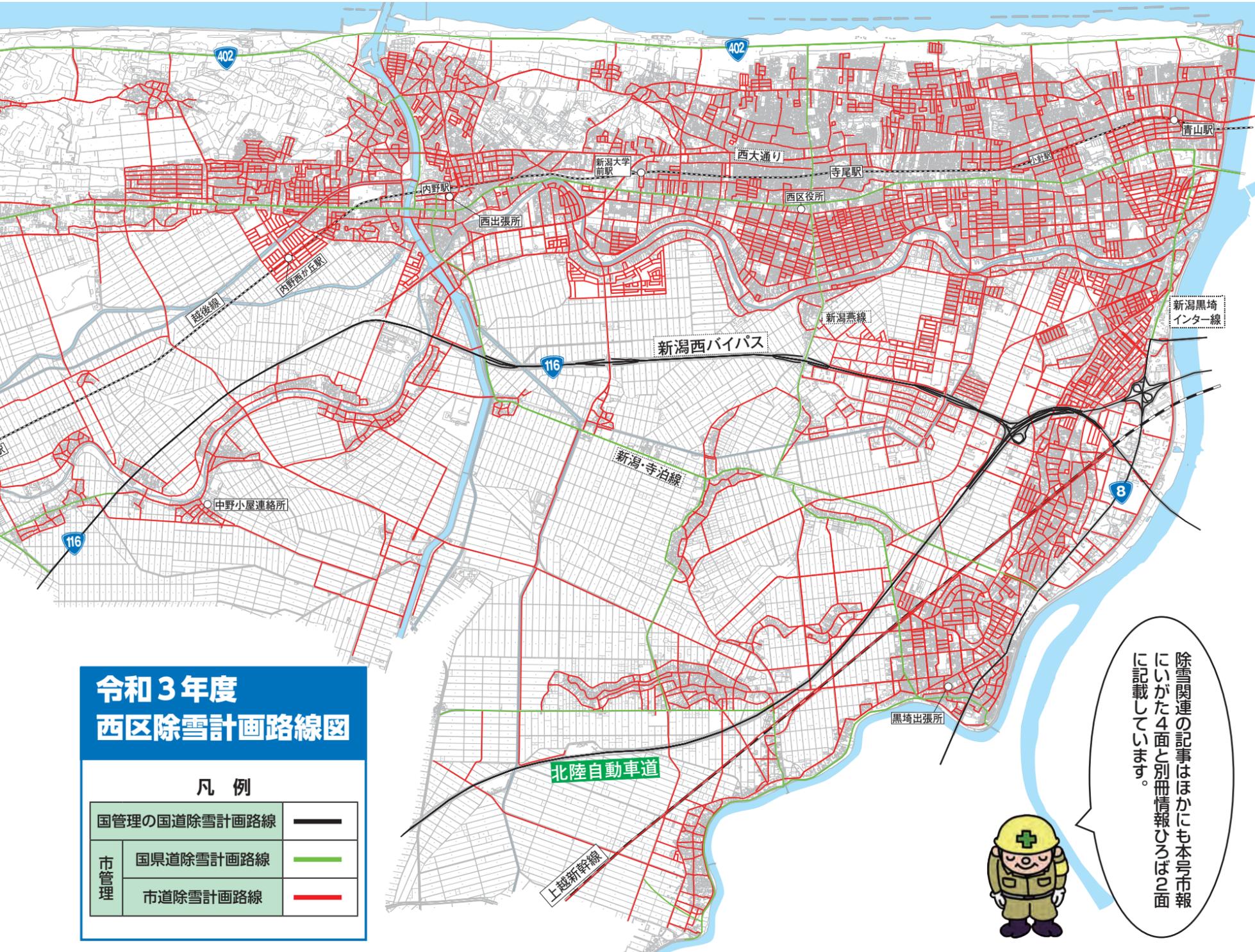
申し込み 17日(金)までに電話で同館

●チャレンジ工作

15日(水)まで「ゆらゆらサンタ」

16日(木)～28日(火)「お正月かざり」

感染対策を確認し、徹底をお願いします



令和3年度 西区除雪計画路線図

凡例

国管理の国道除雪計画路線	—
市管理 国県道除雪計画路線	—
市道除雪計画路線	—

除雪関連の記事はほかにも本号市報にいがた4面と別冊情報ひろば2面に記載しています。



催しに参加する場合は、それぞれで実施される

情報プラザ

★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。

催し

西区アートキャラバン2021 作品展示
新潟大学工学部の学生による光を融合した表現作品を展示します。直接会場へお越しください。
 12月12日(日)まで 午前9時～午後9時(6日(月)は午後5時30分まで、12日(日)は午後3時まで)
 場内野まちづくりセンター
 問 西区地域課文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

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

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 kobariaoyama.co@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。
 12月11日(土)午後0時30分～3時
 ¥実費負担の場合あり

◆お正月 お祭りあそび
 1月8日(土)午前10時～正午
 内かるた、輪なげ、射的
 小学生 先着30人
 持 学校の名札、飲み物
 ¥500円(景品代含む)
 申 あす6日(月)から電話で同館

西地区公民館 ☎025-261-0031
〒950-2112 内野町603
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp
 ◆パソコンの町医者 地域のパソコン相談室
 12月14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10人 持ノートパソコン
 申13日(月)までに電話で同館

◆子育てひろば・ぺったん 手形・足形DEクリスマス
 12月20日(月)午前10時30分～11時30分
 人0歳～3歳児とその保護者 8組(応募多数の場合、初めて参加する人を優先の上、抽選)
 申9日(木)までに電話で同館

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
 ◆パパママ1年生講座

期日	内容(全3回)
1月23日	わが子の発達について
1月30日	大切なわが子を二人で育てる
2月13日	

時間 午前10時～正午
 人1歳児を育てている夫婦 10組(応募多数の場合、全回参加できる人を優先の上、抽選。保育あり、1歳児10人)
 持筆記用具
 申1月7日(金)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)または電話で同館



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。

全国一斉生活保護ホットライン
 生活保護の法律問題に関する電話相談を無料で受け付けます。
 12月9日(木)午前10時～午後10時
 申新潟県弁護士会(☎0120-158-794)

24時間DV・セクハラホットライン
 DVや虐待、セクハラなどで悩んでいる女性や子どもからの電話相談を受け付けます。秘密は固く守られます。
 12月8日(水)正午～9日(木)正午
 申NPO法人ウイメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556、025-201-4557)

本!
 ことし最後の運だめし
年末ジャンボ ブツくじ

問い合わせ 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

タイトルが見えないようにラッピングされた本の中から、借りる本を選ぶお楽しみ企画です。子ども向けと大人向けがあります。また、開催期間中は貸出期間を3週間に延長します。年末年始の読書にぜひご利用ください。

期間
 12月15日(水)～28日(火)
 ○内野・黒埼図書館は月曜、坂井輪図書館は金曜が休館
 ○なくなり次第終了

会場
 坂井輪図書館、内野図書館、黒埼図書館

