

# 北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和4年(2022年) 7月17日号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.367

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020  
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール [chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp)

北区 人口 72,126人(+1) 男 35,266人(+5) 女 36,860人(-4) 世帯数 29,753世帯(+18) ※令和4年6月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

こんにちは!



高齢者の  
総合相談窓口

地域包括支援センターです

問い合わせ 健康福祉課高齢介護係  
(☎025-387-1325)

高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らせるよう、福祉・保健・医療・介護保険など、さまざまな相談を受ける窓口として設置しています。区内には地域ごとに3つのセンターがあり、お住まいの地域によって担当センターが決まっています。

相談はすべて無料で秘密は固く守られます。心配なことがありましたら、気軽に担当センターへご相談ください。

こんな相談を受けています

### 介護や健康のこと

- 健康づくりに取り組みたい
- 足腰が弱って転びやすい
- もの忘れが気になる
- 介護保険のことが知りたい
- 家に手すりを取り付けたい

### 権利を守るお手伝い

- 高齢者虐待についての相談
- 詐欺や悪質な訪問販売への対応
- お金の管理などを支援する制度(成年後見制度 など)

そのほか、生活上の不安なことなど、なんでも相談してください。

こんな取り組みをしています

### 地域とのネットワークづくり

保健・医療・介護の関係機関や地域で活動されている機関・団体と一緒に、高齢者が住みやすい地域づくりを進めていきます。

### 出前講座の開催

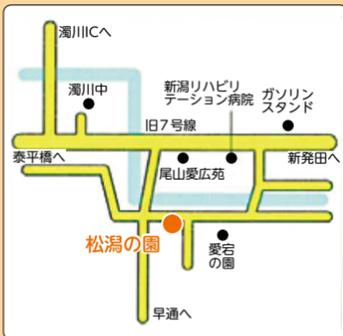
健康、介護、認知症の正しい知識や接し方、地域での見守りなどのテーマで講座を行います。内容も相談に応じて決定します。

### 松浜・南浜・濁川中学校区

#### 阿賀北

(☎025-258-1212)

松潟1482-1  
(障がい者支援施設  
松潟の園内)



### 葛塚・木崎・早通・光晴(一部含む) 中学校区

#### くずつか

(☎025-386-8100)

東栄町1-1-35  
(豊栄さわやか老人  
福祉センター内)

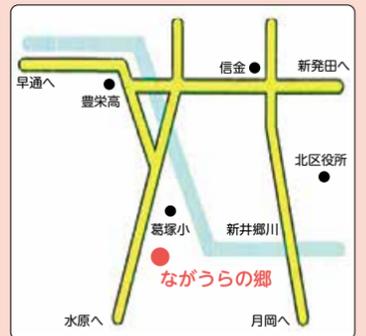


### 岡方・光晴(一部除く)・横越(一部含む) 中学校区

#### 上土地亀

(☎025-386-1150)

上土地亀2433-1  
(特別養護老人  
ホームながうらの  
郷内)



## 熱中症を予防して元気な夏を

問い合わせ 北消防署地域防災課救急担当(☎025-387-0119)

高齢者や子どもなどは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密閉・密集・密接)を避けつつ、周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。

### 高齢者の特徴

- 自覚がないのに熱中症になる危険性がある
- のどの渇きや暑さを感じにくい
- 汗をかきにくい



### 子どもの特徴

- 汗腺などが未熟
- 身長が低いと、地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



### 熱中症予防のポイント

- 小まめに水分補給をする
  - ・のどが乾いていなくても水分をとる
  - ・寝る前や起きた時、入浴前後にも水分をとる
  - ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに
  - ・1日1.2ℓを目安に水分をとる
- 暑さを避ける
  - ・エアコンや扇風機を使い、室温を28度以下にする
  - ・外出するときは涼しい服装をし、日傘や帽子で日差しをよける
- しっかり体調管理をする
  - ・3食きちんと食べ、よく寝て生活リズムを整える
- 適宜マスクを外す
  - ・屋外で周りの人と2m以上離れているときや会話をほとんどしないときはマスクを外す

### 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動させ、衣類を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつけ、扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やす
- ・飲めるようであれば、水分(できればスポーツドリンク)を少しずつ頻繁にとる



## こんな時はためらわず 119番



- 脱力感や倦怠感が強く動けない、自分で水が飲めない
- 意識がない(おかし)、全身のけいれんがある

### 火事や救急時はその場から119番を

「119番通報」が、迅速・確実に消防車・救急車が到着する手段です。

## ごさばなしレポート

### “社会を明るくする運動”総理大臣メッセージを伝達

7月1日(金)、新潟東地区保護司会の寺山会長(左)が、高橋北区長に同運動の総理大臣メッセージを伝達しました。メッセージには、過ちを犯した人の立ち直りを地域で受け入れ、再出発を支えることで、誰もがやり直せる社会を構築することの大切さが述べられています。また、同運動や再犯の防止に向けた取り組みへの理解と協力を広く呼びかけています。



○今号掲載の情報は6月27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など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。