



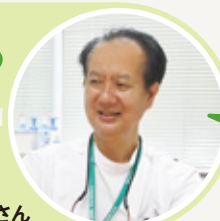
認知症になっても

安心して暮らせる南区へ



2025年、65歳以上の7～8人に1人が認知症と言われています。今号では、特別な病気ではなく私たちに身近な認知症について、早期発見と予防のポイントを専門医の白根緑ヶ丘病院・佐野院長に聞きました。自分や大切な人が認知症になっても安心して暮らし続けられるよう、正しく理解し、できるところから予防策も生活に取り入れましょう。 健康福祉課 ☎372-6320

認知症の早期発見と予防のポイント



医療法人社団 敬成会
白根緑ヶ丘病院
理事長・院長 佐野 英孝 さん

認知症になりにくい生活習慣

① 趣味を持ちましょう

知的活動

ボードゲーム、楽器演奏、読書、クロスワードパズルなど

身体活動

ダンス、散歩、水泳、家事など



佐野先生が解説！

両手を動かして考えたり工夫したりすることは頭の活性化に有効です。

運動は全身の筋肉を使うため足腰も丈夫になります。

いろいろな人との会話や笑う機会が増えることで脳の血流も良くなり物忘れの予防に大変有効です。

② 生活習慣を正しくしましょう

栄養バランスの良い食事を取り、多量の飲酒や喫煙は控えましょう。

糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めます。



佐野先生が解説！

食事内容・量・塩分に気を付け、定期受診と特定健診の受診により身体管理に努めましょう。

歩くことは糖尿病などの改善につながります。

③ 病気、けがに気を付けましょう

骨折などによる活動制限により物忘れが出る場合があります。



佐野先生が解説！

骨折や気管支炎、肺炎になると急に物忘れが出たり、進行したりする場合があります。特に女性は骨折しやすいため、定期的に整形外科を受診し骨密度測定などを心がけましょう。

④ 眼、耳、歯を大切にしましょう

白内障、緑内障、難聴、虫歯、義歯不良などは早めに受診しましょう。



佐野先生が解説！

眼の病気は気付かないうちに進行している場合があるため、定期的に受診しましょう。難聴は物忘れに影響します。必要に応じて補聴器を使用しましょう。

食事を味わい、よく噛むことは脳の血流の改善、消化の改善にもなります。

南区内の相談先はこちら

認知症疾患医療センター

白根緑ヶ丘病院内にあり、認知症に関する専門的な診察や検査、相談をしています。本人・家族だけで抱え込まず気軽に相談してください。

相談受付時間

月～金曜(祝日を除く)
午前9時～午後5時

☎372-4107



医療法人社団 敬成会 白根緑ヶ丘病院

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、福祉・保健・医療・介護保険など、さまざまな相談に応じています。

高齢者の生活上の心配事、不安など気軽に相談してください。

地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770

地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・臼井中学校区) ☎362-1750

地域包括支援センターあじかた (対象:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

認知症サポーター養成講座

健康福祉課 ☎372-6320

認知症の人や家族を地域で温かく見守る応援者を増やすことを目的に開催しています。詳しくは健康福祉課へ問い合わせてください。

令和6年度受講団体 ※順不同

・茨曽根小学校 ・根岸小学校 ・臼井中学校 ・月潟中学校 ・白根高等学校 ・イオンリテール株式会社イオン白根店 ・コミュニティカフェわしのき
・新潟市シルバー人材センター(南区)女性会員交流会 ・ダイセー歯科クリニック ・第一生命保険株式会社 新潟総合支社 白根営業オフィス ・新潟南警察署 ・南区役所



「認知症サポーターキャラバン」
マスコットキャラクター

講座の様子



茨曽根小学校



イオン白根店

認知症専門医による勉強会を開催します

回9月27日(土)午後1時～2時

場白根健康福祉センターなごみなみ

講師:白根緑ヶ丘病院 理事長・院長 佐野英孝さん

因認知症の基礎知識、早期対応の重要性や治療、認知症の予防など

因30人 因無料 因筆記用具(必要な人)

※多目的ホール内で飲食はできません

因電話またはメール(右二次元コード)で

認知症疾患医療センター(白根緑ヶ丘病院内)

☎372-4107(月～金曜 午前9時～午後5時)



認知症カフェ～より道カフェかけ橋～ 10周年記念イベントを開催します！

回10月18日(土)午後1時～3時半
(毎月第4土曜に開催。 ※10月のみ第3土曜)

場白根健康福祉センターなごみなみ

因ステージイベント、健康・介護相談ブース、障がい者就労支援事業所の物販など

因300円(茶菓代) 因当日直接会場へ



新潟県警察

ひかるくん・ひかりちゃん
安心メール 登録者募集中！

登録したエリアの不審者に関する情報や防犯情報、認知症の高齢者などの行方不明者情報も配信しています。メールをきっかけに、行方不明者の保護にもつながっています。



詳細・登録
(新規・変更)
はこちらから





こどもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●敬老の日工作

回 9月13日(土)～15日(月・祝)午前10時から 内容 工作でおじいちゃん、おばあちゃんに日頃の感謝を伝えよう 回 同センター 先着30人

味方児童館 ☎201-8346

●味方児童館祭り

回 9月20日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 内容 みんなでお祭りを楽しもう 回 当日直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイム

回 毎週木曜 午前10時半から(第3木曜はいちごみるくタイム) 内容 親子で季節の遊びを楽しもう 回 乳幼児親子 回 当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●敬老の日工作

回 9月12日(金)～15日(月・祝)午前10時～午後4時 内容 ステンドグラス風メッセージカードでおじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝えよう 回 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと

回 9月19日(金)午前10時半～11時半 場 味方児童館 内容 ママヨガ 回 乳幼児と保護者(祖父、祖母も可) 先着10組 回 同館 ☎201-8346

●にゃんこの手 パパサロン

回 9月21日(日)午前10時半～11時半 場 白根北児童館 内容 ミニミニおやこ運動会 回 あんよができる1～3歳の幼児と父親(母親も可) 先着15組 回 同館 ☎379-1260



本に親しみ読書の時間を楽しもう



白根図書館 ☎372-5510

●読書会

回 9月21日(日)午後2時から 場 白根学習館 内容 テーマ「私訳 歎異抄」五木寛之／著、東京書籍 回 当日直接会場へ

●赤ちゃんタイム

回 毎週水・土曜 ※第1水曜を除く午前11時～午後2時半 場 白根図書館

●おはなしのじかん

回 毎週土曜 ①午後2時②午後2時半 場 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん

回 9月14日・28日(日)午前10時半～11時 場 同館 内容 乳幼児向け

●赤ちゃんタイム

回 毎週日曜 午前10時～正午 場 同館

●えほんのへや(絵本の読み語り)

回 毎週土曜 午前10時半～11時 場 同館

●月潟おはなしの会(民話語り)

回 毎月第1日曜 午前10時半～11時 場 同館



下水道の接続は済んでいますか

回 西部地域下水道事務所 ☎370-6372

私たちが使った水は繰り返し使われ、その水を使うのは私たち人間だけではありません。きれいな環境を持続するため、下水道が整備された地域に住んでいる人は、下水道への早期接続をお願いします。



火災に注意を!



火災を発生させないために、日頃の火災予防について考えてみましょう。回 南消防署予防課 ☎372-0119

《火災予防のポイント》

コンロ

その場を離れるときは火を消す。近くに燃えるものは置かない。安全装置が付いたコンロを使う。

たばこ

ポイ捨て、寝たばこは絶対にしない。たばこの火は水などで確実に消し、灰皿はこまめに掃除する。

電気

傷んだコードは使わない。コンセントの挿し口付近にほこりがたまらないように掃除する。たこ足配線をしない。使っていないコンセントは抜く。

焼却行為

ごみの焼却は絶対にしない。たき火の際は監視を忘れず、必ず消火器具を準備する。空き地の枯れ草は刈り取り、燃えやすい物を放置しない。

住宅用火災警報器

未設置の家庭は早急に設置する。定期的な作動点検を行う。



肺がん・胃がん検診

回 健康福祉課 ☎372-6385

肺がん検診 予約不要

回 検診車による胸部X線撮影 回 40歳以上 回 無料 回 受診券、個人記録票、本人確認書類

●10月の日程 受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつく人は開始直後を避けて来場してください。

検診日	会 場	受付時間
10月1日(水)	白根健康福祉センターなごみなみ	9:00～11:30

胃がん検診 要予約

回 検診車によるX線撮影(バリウム)検査 回 40歳以上 回 受診券、個人記録票、本人確認書類 または 加入資格確認書類、自己負担金

検診日	会 場	定員	予約受付期間
10月8日(水)	白根健康福祉センターなごみなみ	40人※	9/10(水)～10/3(金)

※受診券に同封の冊子「検診いっ得」では定員80人と記載していましたが、40人に変更になりました

●当日受付時間 ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00

回 市ホームページ(右二次元コード)または市役所コールセンター

☎243-4894

自己負担金 【胃がん検診】

年 齢	40歳	41～69歳	70歳以上
自己負担金	無 料	1,000円	無 料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額(加入資格確認書類 が必要) 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

お知らせ 持ち物が変わりました

本人確認書類	マイナンバーカード、運転免許証、有効期限内の健康保険証、資格確認書等 のいずれか一点
加入資格確認書類 (新潟市国民健康保険加入者のみ)	資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ のいずれか

令和7年国勢調査がはじまります



回 地域総務課 ☎372-6440

国勢調査は、5年に一度の日本で最も重要な統計調査です。調査結果は、福祉・医療、地域の活性化、防災など、私たちの生活に欠かせないさまざまな分野で役立てられます。

調査対象は10月1日現在、日本に住む全ての人と世帯です。

9月20日(土)から、調査員が調査票を順次配布します。10月8日(水)までにインターネット回答または郵送で提出してください。

- ◎調査員が訪問して不在の場合は、調査票が入った封筒を郵便受けに投函します。
- ◎調査では、金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞いたりすることはありません。ご注意ください。



国際電話による特殊詐欺が急増しています! +から始まる国際電話番号に注意



電話番号が「+1」や「+44」などから始まる電話には出ない・かけ直さないよう、注意してください。

海外との電話が不要な人は、国際電話の発信・着信を無料で休止できます。詳しくは、お近くの警察署へ問い合わせてください。

●国際電話利用休止手続き支援ブースを開設します

回 9月15日(月・祝)午前9時～11時 場 白根学習館 回 当日直接会場へ

回 新潟南警察署 ☎373-0110



公共交通情報コーナー

未来に向けたバス利用促進事業 中高生世代のバス利用を支援

将来にわたって公共交通が確保・維持されるよう、中高生世代を中心とした利用促進を通じ、未来の公共交通利用者を増やすための取り組みを実施しています。

●取り組み内容

下記①～③のいずれかと引き換えできるチケットを配布(3,000円分)

①新潟交通ICカード「リゅーと」ポイント

②定期券購入費用の補助

③区バス・住民バス・リゅーとカード非対応路線共通回数券

回 令和7年4月1日時点で市内に住民票を有する平成19年4月1日～平成25年4月1日生まれの人

回 市役所コールセンター ☎243-4894



「伝えたい南区の宝」「いいところ撮りコンテスト」風合戦部門の応募作品を

先輩! 話も聞かせアください

今月の先輩は/



日の出町防犯パトロール隊 代表 中澤 亮一 さん

全国的にも珍しい徒歩でのパトロール

日の出町防犯パトロール隊は、地元有志で発足して今年で20年目を迎えました。私も退職した10年前から活動に参加しています。

パトロールは毎日、昼間7班、夜間3班の33人で担当地域を30分ほど歩いて見回りしています。車や自転車では道行く人に声をかけづらく、路地もあるため徒歩でパトロールしていて、全国的にも珍しいと思います。

見回り中に一人暮らしの高齢者宅に声をかけることもあります。地域の人と触れ合い、顔の見える関係を築くことが大事だと思っています。



4月5日、新年度の日の出町防犯パトロール出発式と、町内パレードを総勢49人で行いました。

こどもの見守りボランティア

小学校に通っていた孫をきっかけに、10年前から児童の下校時の見守り活動も一人で続けています。低学年と高学年の2回に分けて一番後ろに付き、家の近くまで送り届けます。活動のおかげで、こどもたちからはあいさつのほかにも、年賀状をもらったり、誕生日に手紙をもらったりして、うれしいものです。

元気なまちをつなぎたい

パトロール隊は現在、これらのパトロールの他に研修会や月2回のお茶飲み会も合わせて活動しています。高齢化により人材不足が課題になっていますが、歩くことで健康づくりになり、町内の人と仲良くなれるボランティア活動なので、次の世代にも興味を持ってもらって、元気なまちをつないでいきたいです。



出発式と町内パレードには、小学生9人と白根高校生6人のヤングボランティアも参加しました。

南区自治協議会提案事業

みんなおいでよ! 第1回 白ねママルシェ

南区の旬な農産物や特産品などを販売します。

日9月23日(火・祝)午前10時～午後1時 白根商店街(白根商店街付近)

内容: ブドウ、かきのもと、笹団子、焼き魚、五目おこわ、ハンバーグサンド、ジャムなどの販売 ※出店内容は変更になる場合があります

南区自治協議会事務局(地域総務課内) ☎372-6609

●じゃんけん大会 ※なくなり次第終了

じゃんけんに勝った人に和ナシをプレゼント!

時間 ①10:30～ ②11:30～ ③12:30～

●買い物して遊ぼう! ※なくなり次第終了

500円以上の買い物で1回

カプセルトイカスパーボールすくい



カプセルトイの中身は南区関連グッズです!



秋の南区 まちめぐりスタンプラリー

区内を中心に、市内の観光・まち歩きスポットやイベントを巡るスタンプラリーを開催します。対象スポットに掲示したポスターの二次元コードをスマートフォンで読み込み、クイズに答えてデジタルスタンプを集めてください。集めたスタンプ数に応じて、抽選で南区の農産物や限定グッズをプレゼントします。

日10月26日(日)まで

市内20スポットに掲示の二次元コード付きポスター

園産業振興課 ☎372-6507



スタンプラリー 特設ページはこちら

スタンプ1個で、もれなく「みなみく妖怪缶バッジカプセルトイ」引換券がもらえるよ! さらに景品が当たるチャンスも!



南区自治協議会提案事業

みなみく

しあわせなまち・きれいなまち美南区

クリーンアップ月間に参加しませんか

気軽にできる“ごみ拾い”を通じてみんなでつながり、私たちの大切な南区の環境を守りましょう。

① 企業・家族・地域などでチームを作りましょう。

② チームで清掃活動を企画し、申し込みましょう。

③ 活動を実行し、その様子を撮影しましょう。

活動成果を報告しましょう。報告した内容は南区ホームページなどで紹介します。

日10月1日(水)～31日(金)

区内在勤・在住など、区内で活動する団体・人であれば参加できます

日10月17日(金)までに申請用紙をメール(kumin.s@city.niigata.lg.jp)またはFAX(371-5572)で区民生活課 ※申請用紙は、区民生活課・地域総務課、味方・月潟出張所、地域生活センターにあります(区ホームページからダウンロード可)

区民生活課 ☎372-6609

清掃について 区民生活課 ☎372-6145



申請用紙、詳細はこちらから

まちの話題

町屋でお化け屋敷 開催!

8月9日、しろね祭り会場(白根商店街)内にお化け屋敷が2カ所登場! 初の試みに、どちらも入場時間前には、ドキドキとワクワクで順番を待つ人たちの列ができていました。

こども向けの「みなみく妖怪 発見隊!」は、小さなこどもたちが大人と一緒に、懐中電灯で暗い町屋の中を照らしながら妖怪たちを探していました。

一方、大人向けの「恐怖×謎解き「少女失踪事件」」は、会場前に行くくと「キャー」と悲鳴が外まで聞こえてきました。暗い町屋を恐怖に耐え、謎解きをしながら前進する。スリル満点の約5分を楽しんでいました。

お化け屋敷… みなさん「ゾクッ」と涼しくなりましたね…







お知らせ

月潟地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

日9月30日(火)午前9時半から 同館

内容: 「お茶漬けの味」の上映 当日直接会場へ 先着50人

その他

味方書道愛好家作品展

日9月13日(土)～10月16日(木)午前9時～午後5時(入館は午後4時10分まで)

※毎週月曜休館(祝日の場合は翌日)。9月24日(水)も休館 主催: 曾我・平澤記念館

料: 一般500円、小・中学生300円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料 当日直接会場へ 同館 ☎373-6600

弁護士の無料法律相談

日10月8日・22日(水)午後1時15分～4時15分 南区役所 土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知などの法律相談

先着6人(1人30分) 日9月16日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

ハチの巣に関する相談

初夏から秋にかけて、ハチの巣に関する相談電話が多数寄せられます。ハチはむやみに人を刺すわけではありません。生活に支障のない場合は、本当に駆除が必要かを考え、駆除をせずに上手に付き合ひましょう。 ※市では駆除業者の指定はしていません。各自で相談・依頼をしてください 区民生活課 ☎372-6145

市民の情報掲示板

フラダンス体験教室

日9月26日(金)午後1時半～2時半

同館 同館 フラ ハラウ プアラニ・星 ☎090-2463-9950

白根地区公民館 ☎372-5533

シロネシネマ喜楽座

日9月16日(火)午後1時半から 同館

内容: 映画「おじいちゃんの里帰り」の上映 当日直接会場へ 先着400人

健康スマイルウォーキング

日9月28日(日)午前9時半～正午 大鷲公園から白根グレイプガーデンまでウォーキング(往復5km) 先着40人

※中学生以下は保護者の同伴が必要

料: 500円(ブドウ・房付き) 日9月17日(水)までに同館または鷲巻地域生活センターに備え付けの申込書を提出

シニア向けスマートフォン活用講座

日10月21日(火)・23日(木)、11月11日(火)午後1時半～3時半 同館

内容: おおむね50歳以上でスマートフォンを持っている人(各日20人) ※応募多数の場合は抽選 日9月29日(月)までに白根地区公民館またはe-NIIGATA(右二次元コード)から

味方地区公民館 ☎373-4788

健康体操教室

日10月2日・16日・30日(木)午後7時～8時 同館

内容: 中学生以上25人 日9月16日(火)までに同館またはe-NIIGATA(右二次元コード)から

ベビーマッサージ教室

日9月24日(水)午前10時半～11時半

同館 同館 同館 同館 20組

※応募多数の場合は抽選 料: 100円(マッサージオイルが必要な場合) 日9月19日(金)までに同館 ☎201-8346

《広告欄》