

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

「超高齢社会」を迎えるなか、認知症は誰もが関わる身近なものです。いつ自分や自分の親しい人になるか分かりません。また、介護者という立場になるかもしれません。認知症を理解し、認知症の人やその家族を見守る人が一人でも増えると、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

問 西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ(☎025-264-7330)



認知症とは

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、衰えたりすることで、脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたしている状態のことです。代表的なものに、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症があります。

令和4年度の調査推計では、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人の割合は、約12%、認知症予備軍の人が約16%、両方合わせると65歳以上の約**4人に1人**が認知症に関わる症状があるとの結果がでています。

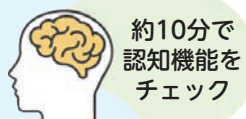


軽度認知障がい(MCI)

「軽度認知障がい(MCI:Mild Cognitive Impairment)」とは、認知症の前段階で、軽い記憶障がいがあるものの、基本的に日常生活を送れる状態です。

軽度認知障がいの人のうち年間約5~20%が認知症に移行するという報告があります。一方、この状態にとどまり、認知症に移行しない人もいます。この段階で発見し、適切な対処をすれば、認知症への移行を予防または、先送りできると言われています。

行こう！認知症あんしん検診



約10分で
認知機能を
チェック

記憶力 注意力 が気になる人

CQテストでチェックしませんか

CQテストとは

あなたの脳の状態を
「認知機能」から知るテストです

CQテストは、簡易認知機能テストです。あなたの認知機能を多角的に分析し、脳の状態を記録します。タブレット端末を用いたテストは10分程度で完了、結果表示までタブレット端末で完結できます。普段は知ることのない認知機能をチェックして、脳の健康に対する関心を高めましょう。
※認知症を診断するテストではありません



CQテストの特徴

Point 1 10分程度で測定することができます。

Point 2 記憶力・注意力・空間認知など、5つのテストで脳の状態を測定します。

Point 3 結果は数値化され、同世代との比較や生活改善がレポートで提供されます。



日程 令和7年9月~令和8年2月の毎週月・水曜 午後3時~4時(祝日・12月27日~1月4日を除く)

会場 新潟脳外科病院(山田3057)

対象 西区在住の令和8年3月31日までに65歳以上になる人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない人 各日先着4人(家族の同伴可)

費用 無料(追加検査、治療により別途費用がかかる場合あり)

申し込み 新潟脳外科病院(☎025-231-5125)
8月20日(水)からの月~金曜午前9時30分~午後1時30分
(祝日・12月27日~1月4日を除く)

認知症予防のポイント



野菜・魚・肉などバランス良く、塩分や脂肪を抑えた食事を心掛けましょう。血管を健康に保つことで、脳の健康にもつながります。



毎日のウォーキングやストレッチ、軽い体操などを続けることで血流が良くなり、脳の働きも活性化されます。



家族や友人とのおしゃべり、地域活動への参加など、孤立を防ぐことが認知機能の維持につながります。



高血圧・糖尿病・脂質異常など生活習慣病は、認知症リスクの要因。定期的に健康診断を受け、健康管理に気をつけましょう。

異変に気付いたら医療機関を受診

約束をすぐ忘れるようになる、服装に関心がなくなる、会話が少なくなるなどの変化は、軽度認知障がいの現れかもしれません。本人や周囲の人がなにかおかしいと異変に気付いたら、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。認知症を正確に診断するため、専門の医療機関で検査を受けることが必要になる場合もあります。認知症のことを相談できる認知症サポート医や「にいがたオレンジドクター」もご利用ください。



認知症サポート医

認知症サポート医は、地域の認知症診療など認知症に係る地域医療体制の中心的な役割を担っています。

○かかりつけ医の認知症診療などに関する相談役・アドバイザー、他の認知症サポート医や専門医との連携体制の構築

○各地域医師会と地域包括支援センターとの連携づくりへの協力

○かかりつけ医認知症対応力向上研修などの企画立案・講師

認知症サポート医、にいがたオレンジドクターの詳細は市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



がんばり過ぎず家族も自分も大切に

認知症の症状の進行とともに、本人の行動にとまどいや不安を感じることが増えていきます。本人の対応を負担に感じたり、イライラすることもあるでしょう。

一人で抱え込まず、声を上げ、誰かに話すこと、身近な人の理解や協力を求めることも大切です。各地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

西区の地域包括支援センター

小新・小針圏域

(小新中・小針中学校、関屋中学校区内の青山小学校区)

☎025-201-1351

五十嵐圏域(五十嵐中学校区)

☎025-378-2255

坂井輪圏域(坂井輪中学校区)

☎025-269-1611

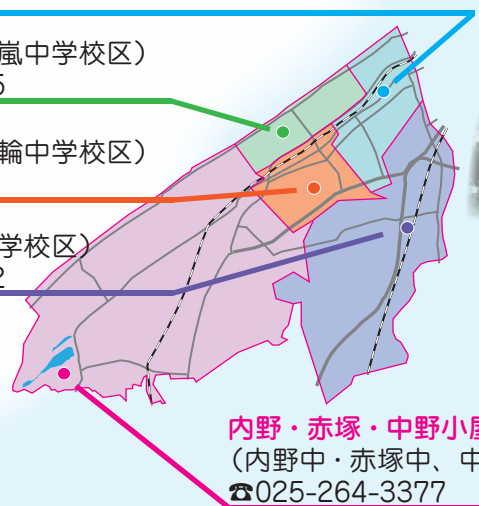
黒埼圏域(黒埼中学校区)

☎025-377-1522

内野・赤塚・中野小屋圏域

(内野中・赤塚中、中野小屋中学校区)

☎025-264-3377





あなたの使っている道 本当に安全ですか？

7月1日に五十嵐中学校の2年生が総合学習の職場体験で西区役所だよりの制作に携わりました。生徒たちは、同じ職場体験で小学校通学路の危険箇所を調査する生徒に同行し、地域の人や生徒にインタビューしました。
問 西区 地域課 企画・広報担当(☎025-264-7161)

西内野小学校付近

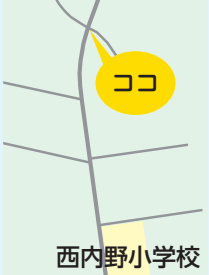


危険ポイント！

横断歩道手前が坂になっており、運転者が横断しようとする人を見つけにくい

改善案

横断歩道手前にのぼり旗を掲げてはどうか？



小瀬小学校付近



危険ポイント！

道幅が狭く、児童の登下校時に交通量が増えるため、交通事故の危険がある

改善案

通学路にグリーンベルトを敷設してはどうか？



職場体験を通じて感じたこと

「通学路の点検を通して、身近な場所にも危険があると分かりました。地域の人や区役所の人が協力して、自分たちの通学路も含め、安全な街を作っていることを知ることができました」と話していました。

職場体験を通じて感じたこと

「取材という経験をして、その情報を集め、どのようにまとめるか、これが重要で大変なことだと感じました。内容がまとまったときは嬉しかったです」と西区役所だより作成の楽しさを話していました。



HEALTH & WELFARE

健康と福祉

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

9月	時 間	会 場	問い合わせ・申し込み
4日(木)	午前9時30分～11時	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
18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
24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	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
25日(木)	午前9時30分～11時	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり
持 母子健康手帳、バスタオル
申 9月1日(月)から

9月	時 間	定 員 (先着)	会 場	問い合わせ・申し込み
17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
22日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

妊婦歯科健診

9月	受付時間	会場	定員 (先着)
10日(水)	午後1時～1時30分 午後1時30分～2時 午後2時～2時30分	坂井輪健康センター	18人 17人 10人

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申 実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



1歳誕生歯科健診

人 令和6年8月・9月生まれの一部
持 母子健康手帳、問診票、バスタオル(フッ化物塗布希望者は料金1,020円)
問 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します
★都合がつかない場合はお問い合わせください

まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7161 地域課 企画・広報担当まで

地域活動を通じて伝える想い

西内野コミュニティ協議会



夏の夜空を彩る「にしうちの花火大会」が7月26日に西内野小学校グラウンド前畑で開催されました。この大会で打ち上げられる花火の構成は、児童が考えています。コミュニティ協議会は、この花火大会を、地域と学校のつながりを深め、地域活動に関わる意義を児童が経験し、そして地域住民は、児童たちの活動を温かく見守ってもらうことを目的に実施しています。

地域の温かい気持ちのこもる花火が夜空に広がるたびに会場からは大きな歓声上がり、子どもから大人まで笑顔で溢れていました。

にしうちの花火大会実行委員長の阿部さんは、今年で4回目を迎えた西内野地域のささやかな花火大会を通じ、地域住民が「西内野に住んでいて良かったと感じてくれるといいな」と話していました。



うちは大丈夫が火事のもと！

西区内の火災発生件数が7月30日現在 **24**件と、昨年同日に比べ**11**件増えています。

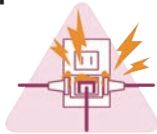
ご家庭からの火災を防ぐため、今一度火の元のチェックをお願いします

問 西消防署 予防課 予防調査係(☎025-262-2119)

家庭から火災を起こさないためのチェックポイント

チェック1 電気製品

- ☐ たこ足配線は避ける
- ☐ コンセント周りは清潔にしてほこりや水濡れは厳禁
- ☐ 古い電気製品や、リチウムイオンバッテリーの異常発熱に注意



チェック2 たばこ

- ☐ 吸い殻を直接ごみ箱に捨てない
- ☐ 寝たばこをしない
- ☐ たばこのポイ捨てはしない



チェック3 こんろ

- ☐ 調理中は離れない
- ☐ こんろの周りに燃えやすいものを置かない
- ☐ バーベキューの残り火は確実に消す



事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

さいわい じどうかん



開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間 正午～午後1時30分)

8・9月の休館日

毎週月曜の終日、毎週木曜の午前9時～正午、8月26日(火)午後1時30分～3時45分

問 ☎025-269-3154

坂井輪児童館の詳細は、区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



今月のイベント

●チャレンジ工作

- 日 8月31日(日)まで
- 内 パクパククリーナー

●夏休みロードショー

- 日 8月21日(木)午後2時～3時15分(鑑賞後は自由遊び)※前後の時間は、準備や片付けのため利用できるスペース、遊びに制限があります。
- 内 投票で選ばれた作品を鑑賞する
- 人 幼児とその保護者、小学生
- 持 飲み物

●身体測定

- 日 8月22日(金)午前9時～正午(身体測定は午前10時30分～11時30分まで)
- 内 身体測定、自由遊び
- 人 乳幼児とその保護者
- 持 バスタオル、おむつ

●は直接会場、★は要予約

●水あそび

- 雨天・熱中症の危険がある時は中止します。
- 日 8月22日(金)、9月3日(水)午前9時～正午(水遊びは午前10時30分～11時30分)
- 人 ひとりでお座りできる乳幼児とその保護者
- 持 水あそび用パンツまたは水あそび用おむつ、着替え、タオル、ビニール袋、飲み物

★タッチケアと産後ママストレッチ

- 日 9月9日(火)午前10時30分～11時30分
- 講 佐藤麻美(ベビーマッサージ、ベビーヨガインストラクター)
- 人 生後2か月～歩き始め前までの乳児とその保護者
- 持 バスタオル2枚、飲み物、いつものお出かけセット
- 申 8月19日(火)から電話で坂井輪児童館

周りの人にも気を配り、声をかけ合って熱中症を予防しましょう。

情報プラザ

熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

★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

お知らせ

第5回西区自治協議会
傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。
日 8月29日(金)午後3時から
場 西区役所健康センター棟3階
人 先着10人
問 西区 地域課 企画・広報担当 (☎025-264-7161)

鎧淵クリーンセンター電話交換機更新による電話不通
電話交換機更新のため、電話およびFAXが下記日程で利用できません。ご注意ください。
日 8月24日(日)
問 同センター(☎0256-76-2831)

みどりと森の運動公園を一部制限
下記の期間、野球場から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。
日 9月6日(土)～9日(火)、23日(祝)
問 同公園(☎025-379-3766)

催し

読書会
本を読んで感想を語り合います。直接会場へお越しください。
日 9月10日(水)午前10時～正午
場 坂井輪地区公民館4階
内 課題本「黒牢城」(米澤 穂信著)

おはなしのじかん
直接会場へお越しください。

会場	9月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜 (29日は休み)	10:30～10:50
	13日、27日 (土)	10:30～11:00
黒埼図書館	10日、24日 (水)	10:30～10:50
	17日(水)★	10:30～11:00
	20日(土)	10:30～11:00
内野図書館	毎週金曜	10:30～12:00 (希望の時間に1組10分程度)
西内野地区図書室	13日、27日 (土)	14:00～14:30

内 絵本の読み聞かせなど
★はわらべうた
人 乳幼児から、★は0～2歳向け
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
黒埼図書館(☎025-377-5300)
内野図書館(☎025-261-0032)
※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

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。

公民館

西地区公民館 ☎025-261-0031
〒950-2112 内野町603 第2日曜休館
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

おもちゃ病院in西地区公民館
直接会場へお越しください。
日 9月7日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

パソコンの町医者 地域のパソコン相談室
日 9月9日(火)午後1時30分～3時30分
場 内野まちづくりセンター3階
内 パソコンなどの操作に関する相談や学習会
人 先着10人
持 ノートパソコンなど
申 8月20日(水)～9月8日(月)に電話で同館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
〒950-2055 寺尾上3-1-1 第4日曜休館
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

坂井輪ちいさな映画館
直接会場へお越しください。
日 8月28日(木)午前10時から
内 アルジャーノンに花束を(95分)
人 先着30人

坂井輪シニアカレッジ 描かれた世界遺産
直接会場へお越しください。
日 9月5日(金)午後1時30分～3時
内 新津美術館学芸員による美術講座
人 先着30人

親子のじかん スパイスから作る楽しいカレー教室
日 9月27日(土)午前10時～午後1時
内 いろいろなスパイスを組み合わせ、オリジナルスパイスカレーを作る
人 小・中学生とその保護者8組(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾、お米もしくはごはん
¥ おとな500円、子ども300円
申 9月7日(日)までにオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)で申し込み



黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 鳥原909-1 第2日曜休館
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

夏休み こどもむかし話のへや
直接会場へお越しください。
日 8月23日(土)午前10時～11時30分
内 新潟のむかし話

カプラ®のじかん
直接会場へお越しください。
日 8月24日(日)午前10時～正午
内 木製ブロックを使った自由遊び



おもちゃ病院in黒埼地区公民館
直接会場へお越しください。
日 8月24日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

大人にもおすすめしたい えほんのじかん
直接会場へお越しください。
日 9月2日(火)午前10時30分～11時
内 「おかし」をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

幼児期家庭教育学級 土曜父親学級
日 9月20日(土)午後1時30分～3時30分
内 2～3歳のこどもの発達に大切なこと
人 概ね2～3歳の幼児の父親10人(応募多数の場合、抽選)。保育あり(生後10ヶ月～未就学児12人)
申 9月5日(金)までにオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)で申し込み



ママさんブラス☆ひかりおんがく隊 オータムコンサート
日 10月10日(金)午前10時30分～11時10分
人 未就学児とその保護者 先着120人
申 9月1日(月)～26日(金)までに子育て支援センターほほえみで直接申し込み※電話申し込み不可

小針青山公民館 ☎025-230-1071
〒950-2022 小針2-24-1 第4日曜休館
メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
日 9月1日(月)午後1時30分から
内 原爆の子(96分)
人 先着100人

西新潟オープンカレッジ 地域学部
日 9月11日(木)午後1時30分～3時30分
内 借金証文にみる越佐の社会
講 本田 雄二(新潟県立文書館)
人 先着60人 ¥ 500円
申 9月6日(土)までに電話で同館

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。

バラの育成管理講習会
直接会場へお越しください。
日 8月30日(土)午前9時～10時30分
場 寺尾中央公園 休憩所内
内 夏のバラ剪定方法および育成管理
持 剪定ばさみ、皮手袋、筆記用具
問 NPO 環境を創出する会・斎藤 (☎090-4595-6959)

ふれ愛作品展
直接会場へお越しください。
日 9月6日(土)～15日(祝)午前9時～午後5時
場 新潟ふるさと村 ファイブワンいいね!新潟館 イベントホール
内 肢体不自由児(者)の美術展、デジタル写真展
問 公益財団法人 新潟県肢体不自由児協会(☎025-284-0130)

西区の保安林を歩く
日 9月28日(日)午前9時10分～11時50分
場 新潟大学前駅9時10分までに集合
内 新潟大学前駅→西総合スポーツセンター→清心の森→にこにこの森→松海の森→体験の森→なぎさのふれあい広場→青山三丁目→浦山町→浦山三区→青山駅(約8Km)
¥ 500円(保険料含む)
申 9月21日(日)までにショートメールで申し込み(090-2241-3684)
問 新潟歩く会・高橋 (☎090-2241-3684)

親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれた!
日 10月2日～30日の毎週木曜 午前10時～正午(全5回)
場 やぎもと小児科(中権寺2941)
内 子育ての疑問や困ったことなど、参加者同士で話し合い、交流しながら子育てについて学ぶ
人 令和7年5月～8月生まれの赤ちゃん(第2子以降)とその母親10組(応募多数の場合、抽選)
申 9月18日(木)までに申し込みフォーム(右の二次元コード)で申し込み
問 子育て応援隊249 (☎090-5612-1943)



西区役所公式Instagram



自分、家族だけではないみんなの安心安全のため

高齢運転者実技講習会

自動車の運転に伴う交通ルールや緊急対応方法など、講師の指導のもと、実際に自動車(AT軽自動車)を運転しながら再確認します。※運転免許更新時の高齢者講習とは異なります。

日 9月21日(日)午前9時30分～正午
場 新潟文化自動車学校(青山1)
人 西区在住の65歳以上で運転免許証を持っている人 先着12人
申 8月20日(水)から電話で西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)



☆ BariHama Sunset gig TR-works Live in ゆうやけこぼり

8月23日(土)
開場 17:00
開演 17:30
直接会場へお越しください



Takashi Komatsubara & Rena

☆三間 祐介 Piano Solo Live & Fusionworks Sunset GIG

9月13日(土)
開場 17:30
開演 18:00
直接会場へお越しください



三間 祐介



Fusionworks

会場 ゆうやけこぼり(上新栄町5824-1)

新潟市まちづくりパートナーシップ事業