



# にしかん

第333号

令和3年(2021年)

2月21日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
電話 0256-73-1000(代表)  
FAX 0256-72-6022

《西蒲区ホームページ》  
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,707人 (-65) 世帯数 20,681世帯 (-1) 男 26,997人 (-41) 女 28,710人 (-24)

※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月対比

## 認知症を学び地域で支えましょう

～認知症になっても安心して暮らせるまち西蒲区～

認知症は決して特別な病気ではありません。西蒲区では認知症への理解を深め、適切な支援につなげられるよう、支え合いの地域づくりを進めています。今回は認知症の基礎知識と予防法、西蒲区の取り組みを紹介します。  
☎ 西蒲区健康福祉課高齢介護係 ☎0256-72-8362

### ●認知症を理解する

### 【認知症の症状】

#### 【認知症とは】

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、様々な原因で脳の細胞の働きが悪くなることで、脳の司令塔としての働きに不都合が生じ、記憶力や判断力など、生活するうえで必要な能力に支障をきたしているなどの症状がおおよそ6か月以上継続している状態を指します。

#### ●記憶障がい

脳は、目や耳などから入る多くの情報のうち、必要なものや関心のあるものを一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできています。脳の一部の細胞の働きが悪くなると、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障がいが起こります。

#### ●実行機能障がい

計画を立て、順序よく物事を行うことができなくなり、日常生活を首尾よく営めなくなります。

#### ●見当識障がい

現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握する感覚が薄れるといった障がいが見られます。

#### ●理解・判断力の障がい

ものごとを判断する能力に支障が出てきます。

#### ●その他(感情表現の変化など)

記憶障がいや見当識障がいのため、周りからの情報や刺激に対して正しい解釈ができなくなります。

### ●西蒲区の取り組み

認知症・介護予防には健康な心身が欠かせません。西蒲区では区民が元気で健康な暮らしが送れるようにさまざまな取り組みを行っています。ここでは認知症の予防方法と併せて、健康維持・向上のための西蒲区の取り組みを紹介します。

#### ～認知症を予防するために～

現時点で認知症の決定的な予防法はありませんが、適度な運動やバランスの取れた食事など、よい生活習慣を継続することが効果的であると言われています。

#### 人と積極的に交流しましょう

地域の活動や介護予防の教室などに参加してみましょう。家族や友人など身近な人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

#### <地域の茶の間>

地域の皆さんが運営している、子どもから高齢者まで地域に住む誰もが気軽に参加できる場所です。各地域の茶の間によって活動はさまざまです。新型コロナウイルス感染症予防のため、「新しい生活様式」を実践しながら運営しています。開設状況などは健康福祉課高齢介護係に問い合わせてください。

#### 【いきいきお達者プロジェクト専門職訪問介護予防事業】

区内の地域の茶の間を対象に介護予防専門職(作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、保健師)が地域を訪問し、高齢者の皆さんへのアドバイスや相談により、要介護状態になることを予防する事業を推進しています。また、音楽療法士も訪問し、参加者と音楽を通して介護予防に取り組んでいます。



#### 【茶の間の学校in西蒲区】

地域の茶の間を立ち上げたい人や運営方法などを学びたい人を対象に、地域の茶の間の創設者である河田瑠子さんが代表を務める団体「実家の茶の間」と新潟市が協働で「茶の間の学校」を開催しました。昨年12月の開催時には30人が参加し、茶の間の運営について学びました。



#### 食生活・お口の健康に気を付けましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。おいしく、楽しく、充実した食生活を送るために、お口の健康を維持することが大切です。また、よくかむことで脳の働きが活発になると言われています。

#### 【にしかん やさいのレシピ】

健康的な食事のために、西蒲区の食生活改善推進委員などが考案した「にしかん やさいのレシピ」を活用してみませんか。ちょいお(減塩)でおいしく野菜を摂取できます。



#### 【にしかん みんなのお口ケア】

お口の健康は介護予防につながります。歯周病は認知症にも影響を及ぼします。お口の体操とお口のケアで、より健康になりましょう。



#### 生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。



#### 質の良い睡眠をとりましょう

よい睡眠は体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパク質の蓄積を防ぐと言われています。



#### 適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。体を動かしながら、同時に頭も使うと認知症予防に効果的と言われています(ウォーキングしながら計算を行うなど)。

#### 【にしかん みんなの体操】

西蒲区では健康な身体づくりのために、椅子や床に座って気軽にできる「にしかん みんなの体操」の冊子を配布しています。

筋力や代謝の向上だけでなく、軽度の運動で気分をリフレッシュできます。



#### 【にしかん ウォーキングチャレンジ】

西蒲区は新潟市全体と比較しても「30分以上の運動習慣」がない人の割合が高くなっています。日ごろのウォーキングを記録できる「いつでもにしかんウォーキング手帳」を活用し、健康づくりに取り組んでみましょう。



### 認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守り・支援する応援者です。特別なことをするのではなく、できる範囲での見守りや支援を行います。

#### 《認知症サポーター養成講座の受講について》

認知症サポーターになるには、養成講座の受講が必要です。地域の皆さんや学校・各種団体、企業など、誰でも10人以上の単位で開催できます。新潟市認知症サポーターキャラバンメイト事業事務局 ☎025-281-5531へ申し込んでください。

### 認知症の人や家族の皆さんへ

気軽にお茶を飲みながら認知症について学び、話し合える「認知症カフェ」が月1回、巻・西川地区で開催されています。悩みを抱えず、気軽に誰かと話してみませんか。

●巻地域包括支援センター ☎0256-73-6780

●西川地域包括支援センター ☎0256-88-3122

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、多くの人が集まるような3密(密集・密接・密閉)の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

### 未来に向けたバス・タクシー利用者支援事業 りゅーとポイントまたは共通回数券引き換え期間は 3月1日(月)までです



昨年11月に、学生などを対象に3,000円分のりゅーとポイントチャージまたはバス共通回数券の引換チケットを郵送しました。チケットの引換期限は3月1日(月)までとなっています。まだ引換をしていない人は下記引換窓口で早めの引換をお願いします。

#### 【対象者】

- ①13~18歳の市民および市外から通学する中学生・高校生
- ②市内の大学・専門学校に在学する学生

#### 【引換窓口】

りゅーとポイント： 新潟交通案内所および各営業所  
バス共通回数券： 各区役所地域総務課(地域課)、各出張所

#### 【持ち物】

- ・引換チケット ・学生証(市内在住の人は身分証明書でも可)
- ※代理申請の場合は上記に加えて、代理人の身分証明書

☎地域総務課企画・文化スポーツグループ(☎0256-72-8194)

### 令和3年度 交通災害共済加入者募集

交通災害共済は、交通事故にあった場合に見舞金が支給されるもので、県民一人ひとりが助け合う相互共済制度です。

加入受付 令和3年3月31日(水)まで

共済期間 令和3年4月1日~令和4年3月31日(1年間)

※4月以降の申し込みはその翌日から令和4年3月31日まで

会費 1人500円(1年間)

☎加入申込書(自治会・町内会に配布)に必要事項を記入し、自治会・町内会経由で地域総務課地域・安心安全グループへ

※ゆうちょ銀行を除く金融機関、区役所地域総務課、各出張所窓口でも申し込みをすることができます

☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8143)

### 統計調査の登録調査員募集

各種統計調査で活動する登録調査員について以下の通り募集します。

☎調査対象の世帯や事業所への訪問、調査票の配布・回収・点検など

募集人数 20歳以上の人 若干名

※調査員としての実際の従事時期や期間は未定です

#### 応募条件

- ・税務、警察、選挙に直接関係のない人
- ・暴力団員、その他反社会的勢力と関係のない人
- ※守秘義務があり、調査で知り得た内容を他に漏らすことは禁じられています

報酬 各調査終了後に支払い

※調査により報酬額は異なります

☎電話連絡のうえ、直接地域総務課総務・管理財務グループ(☎0256-72-8179)へ

※面接を行い、登録採用を行います



### にしかんウオーキングチャレンジの結果と 参加賞の発送などのお知らせ

令和2年9~11月に実施した「にしかんウオーキングチャレンジ」では、112人の参加者から手帳が提出されました。ありがとうございました。



手帳提出者に、17日(水)付けで結果と参加賞を発送しましたので、確認してください。



#### ●お知らせ

令和3年度も今年度と同時期に「にしかんウオーキングチャレンジ」を開催予定です。詳細が決まり次第、市ホームページや区役所だよりなどでお知らせします。

#### ●年間記録手帳ができました！

区役所の健康福祉課健康増進係(9番窓口)、巻地域保健福祉センター、各出張所に設置しましたので、チャレンジ開催までの間に活用してください。



☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

### 健康相談会のご案内

3月	相談会場	相談時間
15日(月)	西川健康センター	①午後1時半~2時半 ②午後2時半~3時半
18日(木)	巻地域保健福祉センター	
25日(木)	中之口地区公民館	

☎保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

☎各相談日の2日前までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ



### 令和2年度 第10回西蒲区自治協議会

1月28日、巻地区公民館で、第10回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

①区別構想の検討経過について(都市計画マスタープラン)

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

#### ■次回開催

☎2月25日(木)午後から 場 巻地区公民館

☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

### 母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係  
☎0256-72-8372



感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

#### ♡はじめての離乳食(要予約)

☎3月22日(月)午後1時半~2時半(受付:午後1時15分~)

場 巻地域保健福祉センター

☎離乳食のはじめ方・進め方、体重測定(希望の人)

☎生後5~6カ月の乳児の保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

☎2月24日(水)~3月20日(土)までに市役所コールセンター

(☎025-243-4894)へ

#### ♡育児相談会(要予約)

☎3月24日(水)(受付:午前9時半~11時)

場 巻地域保健福祉センター

☎個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談

☎区内在住の乳幼児の保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

☎開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

#### 【3月の健診のお知らせ】

股関節検診

1歳誕生歯科健診

1歳6か月児健診

3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中！ 地域総務課(☎0256-72-8179)



### 令和2年1～12月 西蒲区の火災概況

火災・救急・救助は  
119番へ

件数	前年比較
火災件数 17件 (H31・R元 19件)	2件 減
出火率 3.0 (H31・R元 3.3)	0.3 減
死者数 1人 (H31・R元 0人)	1人 増

昨年の西蒲区の火災件数は17件、出火率は3.0となりました。  
(出火率とは、人口1万人当たりの出火件数)  
火災の種別では、建物火災が12件(内住宅5件)、車両火災が2件、その他火災が3件となっています。  
主な原因は、電灯・電話などの配線、たばこ、ストーブなどです。暖房器具をはじめ、火の取り扱いに十分注意してください。  
西蒲消防署市民安全課予防調査係 (☎0256-72-3309)

## お知らせ版

☐=日時 ㊦=会場 ㊧=内容 ㊨=対象・定員  
 ¥=参加費(記載のないものは無料) ㊩=問い合わせ  
 ㊪=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

### 今月の納税等

固定資産税 都市計画税・・・第4期  
 国民健康保険料……………第8期  
**●納期限 3月1日(月)**  
 ※期限内の納付をお願いします  
**納税は便利な口座振替で!**

### 子育て

こころ広場 **子育て支援センター**  
 ☎0256-72-6240 (どんぐりの会)

- 作って遊ぼう「おひな様」  
 ☐2月24日(水)・25日(木) 随時
- なっちゃん先生と遊ぼう  
 ☐3月3日(水) 午前10時45分～11時15分  
 講師 下田奈津美さん(ダンスインストラクター)  
 ㊪2月24日(水)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- おはなしばい「絵本読み聞かせ」  
 ☐3月4日(木) 午前10時45分～
- 赤ちゃん広場「赤ちゃんのスキンケア」  
 ☐3月9日(火) 午後2時～3時  
 講師 TeharT(てはるて)さん(看護師)  
 持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳
- その他 個別育児相談、発育測定も開催。  
 ㊪2月24日(水)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

ほかほかコアラ **岩室子育て支援センター**  
 ☎0256-82-2900

- 2月26日(金) 午前は子育て支援事業BPプログラムのため休館です。
- 育児講座「子どもの遊びの意味」  
 講座の後、マジックバルーンで作るお楽しみがあります。  
 ☐あす22日(月) 午前10時～  
 講師 齊藤裕さん(新潟県立大学教授)  
 ㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- 発育測定  
 ☐3月1日(月)・2日(火) 随時
- 作って遊ぼう「大きくなったよの思い出カードづくり」  
 ☐3月4日(木)・5日(金) 随時

さくらんぼ **なかのくち子育て支援センター**  
 ☎025-375-5690

- リラクソヨガ  
 ☐3月2日(火) 午後2時40分～3時20分  
 講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)  
 ㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- ひなまつり会  
 ☐3月3日(水) 午前10時50分～11時20分  
 ㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 **岩室地域児童館**  
 ☎0256-82-2169

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。
- ぴよぴよひなまつりweek  
 ひなまつりにちなんで、おひな様を飾った写真撮影スペースを設けます。ひな段の前で思い出の一枚をいかがですか。  
 ☐2月26日(金)～3月3日(水) 随時

### お知らせ

#### 生きづらさを抱えた方の居場所 marugo-to home 女子会

悩みや不安などさまざまな「生きづらさ」を抱えた人のための居場所です。誰でも(まるごと)行く(go-to)ことのできる、安心できる第2の家・居場所(home)です。女性を対象とした居場所交流会を開催します。「男性とのかかわり」に不安を持っている人、男性の目を気にせず交流したい人、ぜひ一度参加してみませんか。  
 ☐3月17日(水) 午後2時～4時  
 場 巻地区公民館  
 ㊪女性(性自認が女性の人)も参加できます  
 ㊪初めて参加する人は電話で、新潟市西蒲区社会福祉協議会(☎0256-73-3356)へ

### 相談

「借金・滞納、その請求に困ったら司法書士へ」無料電話相談

### にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

今回は、過去に発行された冊子「にしかんやさいのレシピ」より、「白菜の米粉焼き」を掲載します。



#### 混ぜて簡単お好み風 白菜の米粉焼き

エネルギー  
257kcal

1皿分  
野菜摂取量  
112g

食塩  
相当量  
0.4g

#### ●材料・分量(4皿分)

- 白菜...300g
- 小松菜...1/2束
- 長ねぎ...1/2本
- 桜えび...40g
- おろし長芋...150g
- だし汁...150ml
- 卵...1個
- 米粉...100g  
(小麦粉でもOK)
- サラダ油...適宜
- 青ネギ...2本

#### ●作り方

- 白菜、小松菜、長ねぎは細かく刻む
- おろし長芋、だし汁、卵、米粉を混ぜる
- ②に①と桜えびをよく混ぜる
- フライパンにサラダ油をひき、生地を1/4ずつ、フタをして弱火で両面こんがり焼く
- 小口切りにした青ネギを添える

淡白な味わいこそ白菜の魅力  
 いろいろな味になじみます



借金、奨学金、銀行カードローン、家賃滞納などの金銭の請求を受けている人や裁判を起こされた人などを対象に、司法書士による無料電話相談を実施します。  
 ☐3月1日(月)～31日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時  
 ※土日祝日を除く  
 電話番号 025-240-7974  
 新潟県司法書士会事務局  
 ☎025-244-5121)

#### 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

新潟県カウンセリング協会「傾聴の会」による無料カウンセリングを行います。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。  
 ☐3月21日(日) 午前9時～正午  
 相談時間 1人50分  
 場 新潟市生涯学習センタークロスパルにいがた(中央区礎町通3)  
 ㊪先着10人  
 ㊪3月20日までに電話で、同会 阿部(☎090-7831-3709)へ

### 催し

#### 働く女性のオンラインミーティング「変化の時代」の今だからみんなで話そう! 私らしい生き方・私らしいキャリア

新型コロナウイルスの流行で、働き方を含め、新しい生活様式が求められるようになりました。私たちは今、急速な変化に直面しています。これから自分らしい生き方やキャリアを選択するための何が必要なのでしょうか。講師のレクチャーとオンラインでのディスカッションで「私なりの小さな一歩」を見つけませんか。

か。  
 ☐2月28日(日) 午後1時半～3時半  
 ㊪ウェブ会議サービス「Zoom」を利用したオンラインセミナー、グループディスカッション  
 ㊪働いている女性 先着16人  
 ㊪電話で公益財団法人新潟県女性財団(☎025-285-6610)へ

#### 耳の日2021 市民公開講座

☐3月6日(土) 午後2時～3時(受付:午後1時半～)  
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
 ㊪講演「耳の聞こえとしくみ」「きこえと認知症」  
 ㊪先着150人  
 ㊪新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室(☎025-227-2306)へ

#### 新潟大学医学部医学科第8回学外講義2021 新潟発! 災害医療の最前線 -COVID-19時代の災害医療-

新潟大学医学部医学科が推進している研究の最先端を紹介します。  
 ☐3月13日(土) 午後1時～3時  
 ㊪ウェブ会議サービス「Zoom」を利用したオンラインセミナー、講義「災害から命と心と身体の健康を守るために」[COVID-19時代の災害医療]  
 ㊪先着250人  
 ●その他 当日「Zoom」を利用するための簡単な手続きが必要です。詳しくは、新潟大学医学部災害医療教育センターホームページを確認してください。  
 場 新潟大学医学部庶務係(☎025-227-2003)