

熱中症にご注意を!



熱中症は、気温や湿度が高い日、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、屋内でも発症することがあるので注意が必要です。さらに、重症化すると死亡することもあるため、気をつけましょう。今回は、熱中症予防のポイントと熱中症の症状および応急手当を紹介します。

令和7年 熱中症救急搬送件数

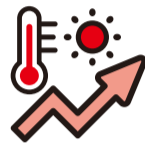
西蒲区内 48件
(うち約34件が屋内で発生)

西蒲消防署消防課
(☎0256-72-3309)

熱中症予防のポイント



● こまめに水分・塩分補給する

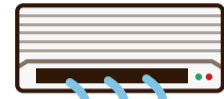


同アラートは、にいがた防災メール・市公式LINEで配信。登録は市報にいがた3ページを確認

● 熱中症警戒アラート発令時の外出はなるべく控える



● 外出時は帽子や通気性のよい服装で冷却グッズを活用する



室温をこまめに確認!

● 室内ではエアコン等で室温を調節する

熱中症の症状と応急手当

熱中症の症状

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- こむら返り
(筋肉が急につって激痛が走る)

意識ははっきりしている



中等症

- 頭痛
- 吐き気や嘔吐
- 倦怠感
(からだのだるい)
- 集中力・判断力低下

意識が何となくおかしい



重症

- 高体温
- けいれん発作
- 意識障害
(呼びかけに反応がない)

意識がない



重症

重症度別の応急手当

現場で対応、体温が下がるまで経過観察

- ▶ 涼しいところへ移動し安静にする。
- ▶ 体表面をぬるい水で濡らし、扇風機やうちわで体表面を冷やす。
- ▶ 水分・塩分を補給する。



医療機関を受診

- ▶ 医療機関で診察をする。
(自身で医療機関の受診が難しい場合は救急車を要請する)



自ら水分補給ができない場合はためらわずに119番!

救急車を要請

ためらわずに119番!

一刻を争います!すぐに119番!



区役所移転情報

西蒲区役所は3カ所に移転中

庁舎建替えに伴い、区役所機能を仮庁舎に移転しています。来庁前に移転先の確認をお願いします。

西蒲地域総務課庁舎整備担当(☎0256-72-8156)

区民生活課・健康福祉課 → 巻仮設庁舎(巻図書館隣)
(巻甲4262-1)

地域総務課・建設課
教育支援センター・区長室 → 西川出張所
(旗屋585番地1)

産業観光課・農業委員会 → 岩室出張所
(西中860)

▲ 移転前と電話番号は変わっていません



巻仮設庁舎(巻図書館隣)周辺地図

道路改良工事のお知らせ

旧区役所庁舎前の道路(市道中江通線)の道路改良工事(電柱・ガス管移設)を実施します。作業の時間帯において、片側交互通行規制を行います。

工事期間 6月15日(月)～12月28日(月)

※作業内容により、夜間作業が発生する場合があります

西蒲建設課まちづくりグループ
(☎0256-72-8541)



周辺地図

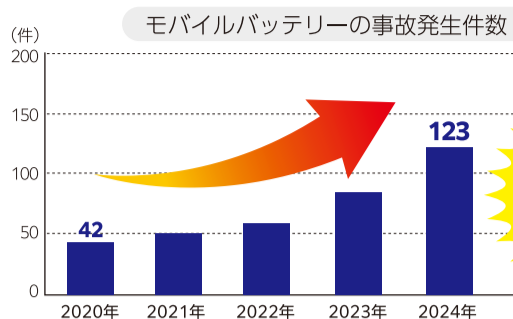


電気火災に注意しましょう

問 西蒲消防署予防課 (☎0256-72-3309)

梅雨の時期から夏場にかけては、**トラッキング現象**による電気火災が発生する傾向があります。**トラッキング現象**とは、コンセント、プラグ、電源タップなどの周りに溜まったほこりに水分が含まれることで発火する現象です。**コンセント周りを定期的に点検・清掃**するようにしましょう。

近年では、モバイルバッテリー、スマートフォン、電子たばこなどに使用されている**リチウムイオン電池**が落下の衝撃や過充電により出火する火災が増えています。適正に取り扱い、異常が現れた時には使用を中止し、各製造会社や販売店に相談してください。



全国でモバイルバッテリーの事故件数は、**5年間で約3倍**に増加!



電気製品による火災を防ぐためのチェックシート

- ✓ 目の届く場所でモバイルバッテリーを使用・持ち運ぶ
- ✓ コンセントにほこりが溜まらないよう定期的に乾いたタオルなどで清掃をする
- ✓ たこ足配線は控える
- ✓ プラグはコンセントにしっかりと差し込む



- ✓ 配線コードを引っ張らない、挟まない、踏まない、束ねない
- ✓ 素人による配線工事は行わない
- ✓ リチウムイオン電池は一般ごみと一緒に捨てない
→捨て方は市ホームページ(右記二次元コード)へ



自身の元気が分かる!

フレイルチェックを受けてみませんか



「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間のことです。チェックを通して、フレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻しましょう。

全て2回で1コース

期 日	会 場	時 間	受付期間
第1回 6月25日(木) 第2回 11月26日(木)	岩室健康センター	午後1時半 } 3時半 (受付:午後1時~同20分)	6月18日(木)まで
第1回 6月26日(金) 第2回 11月27日(金)	潟東地域コミュ ニティセンター		あす8日(月) ~24日(水) まで
第1回 7月1日(水) 第2回 12月10日(木)	西川健康センター		
第1回 7月3日(金) 第2回 12月4日(金)	巻地域保健 福祉センター		

☑握力、筋肉量や舌・口唇の運動速度など機器を使って計測、元気度アップの方法提案など

☑65歳以上 各先着20人

持ち物 飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装

☎電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ



骨粗しょう症予防相談会

☎6月30日(火)

- ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
- ④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分

☑骨密度測定(超音波式、かかとの骨で測定)、測定結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談(15分程度)

☑市内在住または通勤・通学の18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかとの骨折や外傷がある人を除く

☎新潟市オンライン予約システム(右記二次元コード)で申し込み

※インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター (☎025-243-4894)へ



集団検診日程のお知らせ(7月)

職場等でがん検診の機会がない人が対象です。受診券が届いていない人は下記へ問い合わせてください。

肺がん(結核)検診 予約不要

期 日	受付時間	会 場
7月2日(木)	午前9時~11時 午後1時~2時半(女性のみ)	岩室健康センター
7月3日(金)	午前9時~11時 午後1時半~3時	巻地域保健福祉センター 西川健康センター

乳がん検診 要予約

期 日	会 場	予約期間
7月8日(水)	巻地域保健福祉センター	6月10日(水)~7月3日(金)

☎新潟市オンライン予約システム(右記二次元コード)で申し込み
※インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター (☎025-243-4894)へ

※電話予約受付時間:午前8時~午後9時

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



第32回 福井ほたる祭り

ゲンジボタル観賞期間 6月上旬~下旬

●ほたる観賞会 ~見どころスポットをガイドが案内~

☎6月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)
午後7時半~8時45分

集合場所 ほたるの里公園 ほたる案内看板前(多目的広場)

☑各日先着20人

☎Googleフォーム(右記二次元コード)で申し込み

☎福井集落開発センター(☎0256-72-7587)



●ほたる茶屋

☎6月20日(土)午後5時~9時
小雨決行

☎ほたるの里公園

☑●神楽倶楽舞による神楽舞の演舞 (午後6時半~)

- こどもお菓子おもちゃ釣りコーナー
- けんさ焼きなど手作りグルメの屋台
- 日本酒・甘酒の試飲・販売 など



《広告欄》

受信登録は「市報にいがた」3ページを確認してください。



持続的な水利用を目指して

合併処理浄化槽設置を検討の人へ

河川などの水環境を保ち、衛生的で快適な暮らしを実現するために、**合併処理浄化槽の設置費用を一部補助**します。詳しい情報は市ホームページ（下記二次元コード）を確認してください。**新設補助は今年度で終了予定**です。新設を検討している場合は早めに相談してください。

- 対象区域の住宅などに浄化槽を設置する人
 - 交付申請 令和9年2月1日(月)まで
 - 実績報告 令和9年3月15日(月)まで
 - 条件 下記いずれかの対象区域であること
 - ①市域の内、下水道事業計画区域と公設浄化槽区域などを除いた区域
 - ②新設補助を認めた区域
- ※対象区域は事前に確認してください



☎環境対策課水環境グループ (☎025-226-1371)

雨水貯水タンク設置を検討の人へ

浸水被害防止と雨水の有効利用を進めるために、**雨水貯水タンクの設置助成金を支給**します。溜まった水は花の水やりなどに利用できます。詳しい情報は市ホームページ（下記二次元コード）を確認してください。

- 条件 事前に相談、下水道認可区域内であること、容量100ℓ以上であることなど
- ☎西部地域下水道事務所普及推進室 (☎025-370-6372)



お知らせ版

- ☐ =日時 場 =会場 内 =内容 人 =対象・定員
- ¥ =参加費(記載のないものは無料) 問 =問い合わせ
- 申 =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)

公民館

岩室地区公民館(☎0256-72-8844)

- 不幸予防止洗井ちゃんの「にいがた弁法律講座」
 - ☐6月30日(火)午後2時～4時
 - 講師 洗井保之さん(元裁判所首席書記官)
 - 場 岩室小学校ランチルーム
 - 人 先着25人
 - 内 自転車の反則金制度、裁判所の仕組みの紹介
 - 申 6月22日(月)までに電話で同館へ(土日を除く)
- 昆虫芸人 堀川ランプさんと行く昆虫ハンティング!
 - ☐7月4日(土)午前9時～11時
 - 場 丸小山公園と付近の野山、室内会場 ※雨天時、室内会場のみ
 - 人 市内在住の小学生親子10組20人
 - 持ち物 虫かご、飲み物
 - ※汚れてもよい服、長ズボン、帽子着用
 - 内 前半:自然の中で昆虫の生態観察 後半:涼しい室内で動画を見ながら親子で楽しく学ぶ

- 申あす8日(月)～21日(日)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)で申し込みまたは電話で同館へ

潟東地区公民館(☎0256-86-3077)

- 古代の人と温泉講座
 - 古代の日本で、人々がどのように温泉を利用していたのか探ります。
 - ☐7月4日(土)午前10時～11時半(受付:午前9時半～)
 - 場 同館
 - 講師 浅井勝利さん(県立歴史博物館 専門員)
 - 人 先着30人

- 申あす8日(月)～25日(木)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)で申し込みまたは直接、電話で同館へ

中之口地区公民館(☎025-375-5008)

- なかのくちシネマ大川座～映画「サクラサク」上映会～
 - 運営協力:シネマ大川座クラブ
 - ☐6月21日(日)午後1時半～3時20分(開場:午後1時～)
 - 場 同館
 - 人 先着80人

子育て(子育て支援センター・児童館)

とろとろ広場(世袋新館 どんぐりの会内)

- ☎0256-72-6240
- コンシェルジュの日
 - ☐6月16日(火)午前9時45分～11時半
 - 講師 区内保育コンシェルジュ
 - 人 先着5組
 - 内 保育園・こども園の入園相談
 - 申 直接または電話で同センターへ

- 絵本・音楽で遊ぼう
 - ☐6月19日(金)午前10時半～
 - 講師 音楽ユニット“わいわい”(本間良子さん、藤村陽子さん(リトミック講師))
 - 申 直接または電話で同センターへ

- 赤ちゃん広場「ママすっきりエクササイズ」
 - ☐6月25日(木)午後2時～
 - 講師 脇田ともみさん(フィットネスインストラクター)
 - 申 直接または電話で同センターへ

ほかほかコアラ(岩室保育園内)

- ☎0256-82-2900
- 色についての素敵な話
 - ☐6月23日(火)午前10時～

中之口先人館からのお知らせ

巻・岩室温泉郷観光写真展 with 白根大風合戦

- ☐6月21日(日)まで 午前9時～午後4時半
- 休館日 毎週月曜
- 場 同館
- 内 2025年の観光写真コンテスト入賞作品の展示、過去の白根大風合戦フォトコンテスト入賞作品の展示
- 問 同館 (☎025-375-1112)

ピアノと絵本の読み聞かせの会

- ☐6月27日(土) 午後2時～3時
- 人 先着80人
- 場 同館
- 内 紙芝居、パネルシアター、絵本の読み聞かせなど
- 問 読み聞かせどんぐりの会 五十嵐 (☎080-8023-4492)

講師 Flower bloom 久保田和世さん(カラーセラピスト)

内 色を使って自分の気持ちを知ろう

申 直接または電話で同センターへ

●ベビーヨガ

☐6月30日(火)午前10時～

講師 白倉智尋さん(ベビーヨガインストラクター)

申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園内)

☎025-375-5690

●リラックスヨガ

☐6月16日(火) 午前10時半～11時10分

講師 佐藤千春さん(ヨガインストラクター)

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

●絵本の読み聞かせ

☐6月23日(火)午前10時半～11時

講師 湯東図書館 司書

●なっちゃん先生のリズム運動遊び

☐6月30日(火)午前10時半～11時

講師 下田奈津美さん(ダンスインストラクター)

申 直接または電話で同センターへ

●七夕の集い「かのかんのミニコンサート」

☐7月2日(木)午前10時半～11時

講師 かのかん(ピアノ講師)

申 直接または電話で同センターへ

●保健師の日

☐7月9日(木)午前10時～11時半

講師 健康福祉課 保健師

内 発育や発達についての個別相談

人 先着5組

申 直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

●保健講座「夏の過ごし方」

☐6月10日(水)午前10時～

講師 園内看護師

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

●抱っこでダンス

☐6月12日(金)午前10時～

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

●コンシェルジュの日

☐6月29日(月)午前9時45分～11時半

講師 区内保育コンシェルジュ

人 先着5組

内 保育園・こども園の入園相談

申 直接または電話で同センターへ

ひよひよ(ゆたがしこども園内)

☎0256-77-9399

●ベビーマッサージと育児講座

☐6月9日(火)午後1時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人 先着10組

申 直接またはホームページ、電話で同センターへ

●歯科講座

☐6月15日(月)午前10時～

講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

人 先着8組

申 直接またはホームページ、電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆたがしこども園内)

☎0256-78-8817

●育児講座「イヤイヤ期っていつまで？」

☐6月12日(金)午前10時半～

講師 土田陽子さん(コーチング指導者)

申 直接または電話で同センターへ

●ベビーマッサージ・育児相談

☐6月16日(火)午前10時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

申 直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

6月9日(火)午後は休館します。

●赤ちゃんママのおしゃべり会

☐6月10日(水)午前10時半～

●ハンドメイド講座「お名前ウッドチャーム」

☐6月16日(火)午前10時～

¥1つ500円

イベントの詳細は同館Instagramを確認してください。

お知らせ

西蒲区地域農業経営基盤強化計画変更に係る「協議の場」の開催について

☐6月26日(金) 午後2時45分～3時45分

場 巻地区公民館

人 区内在住の人、区内で耕作する農業経営者および農業従事者または農業関係で区内に参入予定のある企業など

申 6月18日(木)までに電話で産業観光課(☎0256-72-8407)へ

令和8年度 第1回西蒲区自治協議会

4月24日(金)、西川健康センターで、第1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各部会の状況について
- ②令和8年度西蒲区主要事業(予算)について

※詳しくは、区ホームページをご覧ください

西蒲区役所公式SNSのフォローをお願いします!!

区内のイベント情報

- Facebook
- Instagram
- X(旧Twitter)

熱中症警戒アラートの情報は、にいがた防災メールや新潟市公式LINEで配信しています。