



令和2年(2020年)

8月2日

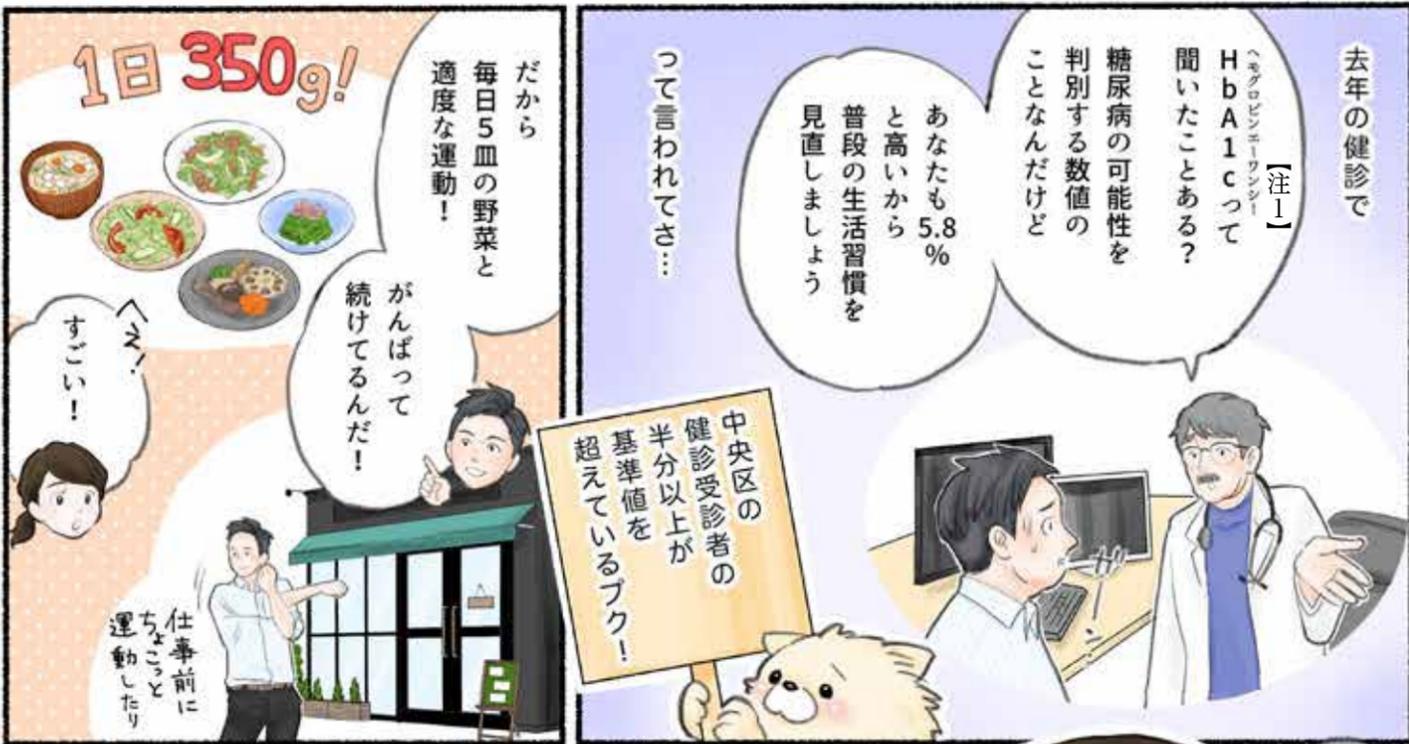
中央区だより

第320号

歴史と文化の薫りただよう、
うるおいとにぎわいのまち
中央区

区の人口 (住民基本台帳による)	
人口	174,885人 (+47)
男	83,046人 (+6)
女	91,839人 (+41)
世帯	87,890世帯 (+63)
※令和2年6月末現在の住民基本台帳による。転出予定者を含まず。()内は前月末比	

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035



マンガで Let's Try! 糖尿病予防



特定健診でHbA1cをチェック 健康寿命を延ばしましょう!

【注1】HbA1c: 過去1、2カ月の平均的な血糖の状態 (基準値は5.5%以下)

【注2】市では、40~74歳の新潟市国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査を行っています。申し込み方法はこちら➔

中央区健康づくりサポーターとは

中央区健康づくりサポーター「中央子」と愛犬「エワン」は区民の皆さんの健康づくりを応援するため、区が制作したオリジナルキャラクターです。

中央区健康づくりサポーター
中央子
愛犬エワンとやすらぎ堤をお散歩するのが日課。区民の皆さんが糖尿病にならないよう応援しています!

中央区在住健康づくり実践中
西堀 トオル
年齢: 40代後半?
中央子と同級生。中央区でカフェを経営。

特定健診を受けましょう

対象の人には3~5月に受診券を送付しています。同封の冊子「検診いっ得?」に記載の特定健診委託医療機関へ電話で予約してください。受診券がお手元がない場合やご不明な点がある場合は、お問い合わせください。

※市国民健康保険加入者以外の特定健康診査などについては、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。 健康福祉課健康増進係 ☎223-7246

火災に注意!

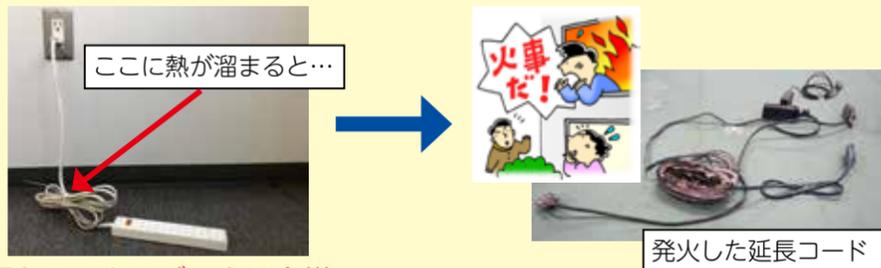
この時期に発生しやすい火災の情報をまとめました。火の取り扱いには十分に注意しましょう。
☎中央消防署市民安全課 (☎ 288-3119)

電気の火災を防ぎましょう

中央消防署管内では近年、電気が原因の火災が多く発生しています。電気の火災は、正しい知識を持ち、正しく使うことで防ぐことができます。

■放熱異常による火災

電気器具のコードを巻いた状態で使用したり、結束バンドなどで束ねたまま使用していると、熱を正常に放出できず、ショートして火花が発生し、付着していたほこりなどに着火して火災につながる恐れがあります。コードは折り曲げたり、必要以上に束ねて使用しないようにしましょう。



■トラッキングによる火災

コンセントに差し込んだプラグのさし刃に付着したほこりなどが湿気を帯び、放電して出火することを「トラッキング火災」といいます。トラッキング火災を防ぐために、プラグなどをこまめに点検・清掃しましょう。



お盆の火災を防ぎましょう

お盆の時期が近づくと、ろうそくや線香の火が原因となる火災に気を付ける必要があります。以下の点に注意しましょう。

■お仏壇・お墓の火の用心

- ・ろうそくの火を付けたまま、その場を離れない。
- ・ろうそくや線香などから供花や供物を十分に離す。
- ・電気式の盆ちょうちんなどは定期的に配線等の点検をする。
- ・座布団や敷物などは防災製品にする。
- ・盆灯籠などは倒れないように固定する。



花火は安全に楽しみましょう

花火で遊ぶときは、以下のことを守りましょう。

- ・水の入ったバケツを事前に用意し、燃えかすは完全に消しましょう。
- ・枯れ草など燃えやすいものがない広い場所で遊びましょう。
- ・子どもと大人と一緒に遊び、花火に書いてある注意事項を守りましょう。
- ・風の強い日は、花火をやめましょう。



これまで以上に注意! 熱中症を予防しましょう

気温の高い日が続くと、熱中症の危険性が高まります。また、今年は新型コロナウイルスの影響で、これまで以上に徹底した対策が必要です。高齢者や子どもは特に熱中症になりやすいため、以下の内容を確認し、正しく予防しましょう。

☎健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7237)



1 暑さを避ける方法

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。
- ・感染症予防のために換気扇や窓開放によって換気する際は、室内温度が高くなるように、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装で過ごしましょう。
- ・急に暑くなった日は特に注意しましょう。

2 マスク着用時に注意すること

- ・マスクをしているとマスク内の湿度が高くなり、普段よりのどの渴きを感じにくくなる傾向があります。こまめに水分補給しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。
- ・負荷のかかる作業や運動を避けましょう。また、休憩するときは、周囲の人との距離を十分にとって、適宜マスクを外しましょう。

3 水分補給と体調管理について

- ・のどが渇く前に水分補給しましょう。
- ・1日当たり1.2ℓを目安にしましょう。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。
- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で療養しましょう。



健康・福祉

- 東地域保健福祉センター
東万代町 9-52 ☎ 243-5312
- 南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎ 285-2373
- 中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎ 266-5172

・マスク着用(乳幼児は保護者のみ)およびご自宅での体温測定をお願いします。

子どもの健康診査

休止していた以下の健診を6月中旬より再開しています。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、各会場へ案内する人数を少なくして実施していますので、通常よりも約4~5カ月遅れてお知らせしています。

対象者へは下記のとおり案内を郵送しています。日時、会場、持ち物は、案内はがきを確認してください。

健診時には、マスクの着用、当日の体温・体調確認を行っています。来所の際は、案内はがきもあわせてお持ちください。

健診内容も一部変更し、滞在時間が短くなるよう努めています。ご理解・ご協力をお願いします。

☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7237)

健診名	対象者	
	はがきが届く人 再開のお知らせです。健診日時、会場、問診票は、はがきの持ち物などをご確認ください。	封書が届く人 延期のお知らせ、問診票を同封します。問診票は、はがきの案内が届くまで保管してください。 ※順次郵送しています
1歳誕生歯科健康診査	平成31年3~4月生まれの子ども	令和元年7~9月生まれの一部の子ども
1歳6カ月児健康診査	平成30年8~10月生まれの一部の子ども	平成30年12月生まれと平成31年1月生まれの一部の子ども
3歳児健康診査	平成28年10~12月生まれの一部の子ども	平成29年2~3月生まれの一部の子ども

..... <広告欄>



ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

高齢者、認知症の方とその家族の相談窓口

☎月~金曜の午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)
☎県高齢者総合相談センター(新潟ユニゾンプラザ内)または電話相談

☎高齢者や認知症の方とその家族が抱える心配ごとや悩みごとの相談 ※高齢者とその家族は法律の専門相談あり(☎285-4165)。詳しくはお問い合わせください。

☎同センター(高齢者: ☎285-4165、認知症: ☎281-2783)へ

初めてのマイクラフト®体験会

☎8月30日(日)

午前の部 午前11時~午後0時30分

午後の部 午後2時~3時30分

☎KENTO RoomF(天神1、プラカ3内)
☎ものづくりゲーム「マイクラフト®」を使ってプログラミングを学ぶ

☎小学生各回10人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は8月20日に通知)

☎8月19日(水)までに右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください



☎けんと放送(240-2554)

健康脳測定会

☎8月9日(日)

午前の部 午前10時~正午

午後の部 午後1時30分~3時30分

☎本町ラプソディ(本町通6)

☎脳の定期健康診断

☎認知症などが気になる人

午前の部 先着10人 午後の部 先着20人

☎マスクの着用

¥1,000円

☎8月8日(土)までに電話でいちえプロジェクト実行委員会(☎050-3590-0078)へ

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は7月27日時点のものです

公民館

※公民館の申込受付は午前9時から

- ・マスク着用(乳幼児は保護者のみ)をお願いします。
- ・熱中症対策に、水分を持参してください。
- ・当日体調に不安がある人は参加をご遠慮ください。

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

子育てサロン「ふらっと」

- 回 8月17日(月)午前10時～11時30分
- 内 自由遊び、情報交換 ※事前に検温してお越しください。専門のスタッフはつきません。
- 込 未就園児と保護者10組程度 ※入場制限する場合あり
- 場 当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

乳児期家庭教育学級「きらきら学級」(全5回)

時間 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午
※同じ内容です。希望する時間を選んでください。

期日	テーマ・講師
9/4(金)	おともだちになりましょう～親子ではじめまして 講師 渡辺和美さん(親子遊び指導者)
9/11(金)	子どもの成長と育児のポイント～食べない!イヤイヤ!どうしよう 講師 東地域保健福祉センター 保健師
9/18(金)	子どものこころの発達 講師 角張慶子さん(新潟県立大学 人間生活学部 子ども学科准教授)
9/25(金)	子どもの「ことば」の育ち 講師 渡辺紗江子さん(児童発達支援センターこころん 言語聴覚士)
10/2(金)	子育てコミュニケーション 講師 木村いほ子さん(県女性財団 専門員)

※子どもと同室での講座。講話のほか、手遊びや絵本の読み聞かせの時間あり。

込 令和元年10月・11月・12月生まれの子どもと保護者16組 ※各時間8組ずつ。応募多数の場合は抽選(抽選結果は8月19日以降に通知)

場 8月17日(月)までに右の二次元コードを読みとり申し込み
※読み取ることができない人はお問い合わせください。



遊びにおいでよ! 公民館「ゆうゆう&キッズサイエンス祭り」

期日	時間	催し
9/5(土)	10:00～11:00	★おもしろ科学講座「人類の進化のふしぎ」
	10:30～11:30	★ゆうゆう工作遊び「紙ひこーき挑戦隊」 持 はさみ
	13:30～15:00	キッズサイエンス「エコマイク作り&チリメンモンスターを探せ!」 持 エプロン、ハンカチまたはタオル、作品を入れる袋、筆記用具 参 300円

込 小学1～6年生各回20人(★の催しは家族も参加可) ※応募多数の場合はイベントごとに抽選(抽選結果は9月1日までに通知)

場 8月5日(水)から26日(水)までに、右の二次元コードを読みとり申し込み
※読み取ることができない人はお問い合わせください。



関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

木でじゃばらカメラを作ろう

回 8月19日(水)午前10時～正午 ※応募多数の場合は午後の部(午後1時30分～3時30分)も開催

込 小学生先着15人 ※応募多数の場合はさらに15人追加 参 500円

場 8月5日(水)から電話で同館へ

文学と書道に親しもう(全2回)

回 8月20日(木)・21日(金)午前10時～正午

内 文字の成り立ちを学ぶ、大きな文字や絵手紙を書く

込 小学3～6年生先着15人
持 書道用具、筆記用具、サインペン2～3色(水性・油性どちらでも可)、新聞紙1日分

場 8月5日(水)から電話で同館へ

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

防災セミナー(全3回)

時間 午前10時～正午

期日	テーマ・内容
9/1(火)	「思いをカタチに」 東日本大震災の体験談、女性防災士の話
9/15(火)	「あの時、彼女は・・・」 被災地での取材をもとにした劇の鑑賞
9/29(火)	「くらし防災」 日常生活の中で取り組む防災への備え

込 概ね40歳以上の女性20人 ※単発での受講可。応募多数の場合は3回受講できる人を優先して抽選(抽選結果は8月24日に発送)

場 8月20日(木)までに電話で同館へ

鳥屋野地区公民館・関屋地区公民館の休館について

空調設備の改修工事に伴い、下記の期間中、両公民館は休館します。ご理解とご協力をお願いします。

休館期間 11月1日(日)～令和3年3月31日(水)まで ※予定

※鳥屋野地区公民館に併設している鳥屋野図書館も、上記期間中は休館します。

※関屋地区公民館は、図書室も利用できません。なお、放課後児童(ひまわり)クラブは通常どおり開設します。

場 鳥屋野地区公民館(☎285-2371)、関屋地区公民館(☎266-4939) ※鳥屋野図書館・関屋地区図書室については、ほんぽーと(☎246-7700)へ問い合わせてください。

お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

にいがたお米プロジェクト

中央区・東区・西区在住の児童扶養手当を受給している家庭に、毎月1回(1年間)無料でお米を届けます。

込 140人 ※応募多数の場合は抽選
場 あす3日(月)から10月31日(土)までに、電話でにいがたお米プロジェクト(☎250-6785)へ
※詳細は健康福祉課、東・南出張所の窓口で配布するチラシを確認してください

漏水調査を実施 ご理解とご協力を

漏水の早期発見のため、道路上から各世帯・事業所の水道メーターまでの範囲で漏水調査を行います。

下記の期間中に「新潟市水道局委託調査員」の腕章と受託証明書および身分証明書を携行した調査員が敷地内に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします(調査料金はかかりません)。

調査期間 8月17日(月)～11月30日(月)

調査区域 一番堀通町、学校町通1番町、川岸町1～3丁目、川端町1丁目、関新1・2丁目、関屋、白山浦1・2丁目、上近江2～4丁目、新和1・4丁目、女池、女池1・4・5丁目、女池上山1丁目、女池北1丁目、女池西1・2丁目、近江

場 水道局中央事業所維持管理課維持係(☎0120-411-002、☎266-9311)

日本赤十字社 活動資金を募集

同社では、自治会・町内会などを通じて、赤十字活動の周知、活動資金募集の呼びかけを行っています。同社新潟市中央区地区は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、活動を延期していましたが、8月中旬から順次、活動資金の募集を始めます。寄せられた活動資金は、災害救援や支援活動に充てられます。

場 同地区事務局(健康福祉課内、☎223-7252)

鳥屋野総合体育館 ヨガ教室

回 9月14日～10月26日までの毎週月曜 ※9月21日を除く
場 同体育館

産後ママヨガ教室(全6回)

時間 午前10時30分～11時15分

込 1歳未満の子どもと保護者先着40組

参 2,400円

場 8月5日(水)午後3時から電話で同体育館(☎241-4600)へ

親子ヨガ教室(全6回)

時間 午前11時30分～午後0時15分

込 1歳以上4歳未満の子どもと保護者先着40組

参 2,400円

場 8月7日(金)午後3時から電話で同体育館(☎241-4600)へ

新聞を購読していない方へ

市報にいがた・区役所だよりは個別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には個別に配送しています。

場 電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

..... <広告欄>

