



にしかん

第337号

令和3年(2021年)

4月18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 55,532人 (-108) 世帯数 20,715世帯 (+42) 男 26,927人 (-42) 女 28,605人 (-66)

※3月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比

早期発見・早期治療が重要

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

行こう! 健康診断 毎年、健診(検診)を受けていますか?

40歳以上の健診(検診)対象者(令和3年1月末現在)に「受診券と案内冊子『検診いっ得?』」を送付しました ※令和3年2~4月下旬に新潟市国民健康保険に加入された方は、5月に発送予定です



まずは、届いた封筒を開けて、「受診券」と「検診いっ得?」の内容を確認してください。「検診いっ得?」には、日程や受診の際の注意事項などが記載されています。昨年と変わっている点もありますので、よく確認してください。

健康保険証によって受診券が異なります

健康保険証が変わった場合は**受診券も変更が必要です**。詳しくは問い合わせてください。
※ただし、新潟市国民健康保険から新潟県高齢者医療制度に変わった場合は、そのまま使えます

ご注意ください

受診券が届いても、受けられない人もいます

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度**以外**の健康保険証の人で受診券が届いた人でも、**対象外のため新潟市のがん検診が受けられない人もいます**。
受診券の右記の記載内容を確認してください。



「にしかん健康だより」を全戸配布しました

令和3年度の特健診・各種がん検診、各種教室や相談会など、健康づくりに役立つ情報をお知らせする「にしかん健康だより」を4月1日に自治会回覧で配布しました。区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所の窓口にも設置しています。



西蒲区の脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合は、全国平均の約1.5倍!

脳血管疾患にならないためには、血管を詰まらせたり、傷つきやすくする動脈硬化を防ぐことが重要です。

動脈硬化かどうかは、自身の「**血圧**」「**血糖**」「**脂質(中性脂肪・コレステロール)**」を知ることが必要です。

まず出来るところからで、自宅での血圧測定もお勧めします。



脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

※全国平均を100とした場合(標準化死亡比)

地域	男	女
新潟市	106.3	106.1
中央区	94.6	96.6
西区	92.9	86.0
西蒲区	143.1	152.6

表出典:「新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン]」

コロナ禍だからこそかかりつけ医を

いざという時に診てもらえる「かかりつけ医」はいますか。いない人は「特定健康診査」や「がん検診」をきっかけにして、普段のあなたを知る「**かかりつけ医**」を作りましょう。

「感染が心配で、健診(検診)に行きづらい…」

そんな声も聞こえますが、医療機関や検診会場では消毒や換気を行い、ソーシャルディスタンスを保つなど、しっかりと感染予防対策をとっています。

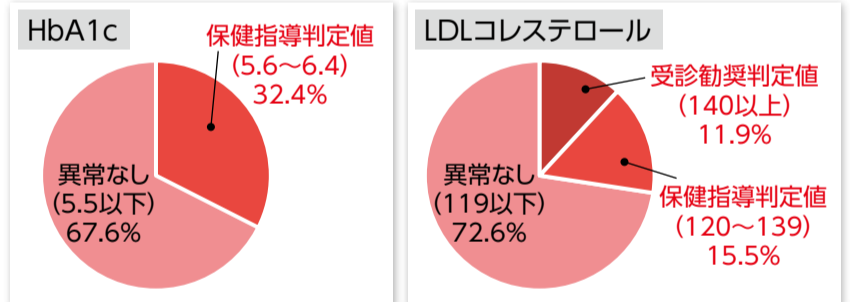
コロナ禍でも、健診(検診)や持病の治療、お子さんの予防接種など、健康管理は重要です。むしろ、コロナ禍だからこそ、健診(検診)や受診で自分の身体を知ることが健康維持につながります。心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



西蒲区 若年者のための30代セルフケア健診の結果

若いうちから自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣を振り返ってもらうきっかけとして、平成30年度~令和2年度の3年間で、西蒲区にお住いのおおむね30代後半の希望者を対象に、セルフケア健診(自宅での血液検査)を行いました。

受診者:225人(男性13人、女性212人)



※LDLは、219人の結果

HbA1c(過去1~2か月の血糖値の平均)、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)ともに、**約3割の人が基準値よりも高い結果**でした。

朝食の欠食や、主食・主菜・副菜のバランスが悪かったり、チョコレートやクッキーなどの高脂質・高エネルギーの間食が習慣になっている人も見受けられ、これらがHbA1cやLDLコレステロールが高値となった要因と思われる。

このまま高値が続くと動脈硬化を起し、近い将来、高血圧症や糖尿病など生活習慣病を招く恐れがあります。若いうちから自分の検査数値を確認して、動脈硬化を防いでいきましょう。

早く気づけば、ちょっとの工夫で正常値に

あなたも健診(検診)デビュー! 40歳から受けられる!

胃・大腸・乳がん検診が無料で受けられるのは、70歳未満では40歳だけ!

40代になると、がんなどの生活習慣病で治療する人が、一気に増えてきます。とくに、**男性の増加は顕著**です。心筋梗塞、脳梗塞など、倒れる時は突然です。あなたの、血圧・血糖・脂質の数値はいくつか知っていますか?

ぜひ、この**お得な**機会を逃さず、**健診(検診)を受けてください**。

40歳以外の人でも、年に1回の健診を受けて、血圧・血糖・脂質などの数値を確認し、血管の若返いをめざして、健康寿命を延ばしましょう!



回ってちょうだい!見てちょうだい!

西蒲映画
THE NISHIKAN MOVIE

ロケ地巡りマップができました♪



西蒲区の“素敵”がたっぷり詰まった西蒲映画の“素敵”なロケ地を紹介する「西蒲映画ロケ地巡りマップ」を片手に、映画の世界を旅してみませんか。

配布場所 西蒲区役所、各出張所、図書館、公民館、ほか

※区のホームページにも掲載しています

圃産業観光課観光交流・商工室(☎0256-72-8454)

▼▼ニューヨーク、フィレンツェ、ミラノ…海外の映画祭でも上映!▼▼

ほぼ全編を通して西蒲区内で撮影した、西蒲区が舞台の愛と涙の物語です。

海外での映画祭で入賞するなど、世界でも親しまれています。

「短篇映画にしかん」「ハモニカ太陽」「ボケとツッコミ」の3作品があります。作品すべてをYouTubeで公開中です。ぜひご覧ください。



↑「ハモニカ太陽」のワンシーン

携帯電話からはこちらから
ご覧ください。



令和2年度 第12回西蒲区自治協議会

3月26日、巻地区公民館で、第12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令和2年度 区自治協議会提案事業の事業評価について

②次期西蒲区自治協議会委員について

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

■次回開催

圃4月27日(火)午後から **圃**巻地区公民館

圃地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

女性限定 骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期日	会場	受付時間
5月27日(木)	西川健康センター	①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～ ⑤午後1時15分～ ⑥午後1時45分～

圃骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)

圃市内在住の18歳以上の女性(骨粗しょう症で治療中の人は除く)

各回先着10人

圃4月22日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

定例日健康相談会のご案内

5月	相談会場	相談時間
13日(木)	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
17日(月)	巻地域保健福祉センター	
28日(金)	中之口地区公民館	

圃保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、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

圃健康診断や人間ドックなどの結果

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

岩室地区公民館 だれでもピアノ

岩室地区公民館のグランドピアノを一般開放します。いつもはアップライトピアノや電子ピアノで練習している人、久しぶりに弾いてみようかなと思っている人、家族だけのミニコンサートなど、グランドピアノの音の迫力と音色のすばらしさを体感してみましょう。

圃5月12日(水)・15日(土)・23日(日)、6月9日(水)・19日(土)・27日(日)、7月7日(水)・18日(日)・31日(土)①午前9時～10時半、②午前10時半～12時半、③午後1時～3時、④午後3時半～5時半、⑤午後7時～9時(1日全5コマ)

※1人(1組)につき1日1コマ、期間中3コマまで利用できます

圃同館講堂

その他 小学生以下はすべての時間で保護者同伴、中学生は⑤のみ保護者同伴
圃4月22日(木)から直接または電話で同館(☎0256-72-8844)へ(先着順)

西蒲警察署からのお知らせ

防犯機能付き電話をプレゼントしませんか



特殊詐欺被害や迷惑電話を防止するためには、防犯機能付き電話が有効です。西蒲警察署では、おじいちゃん・おばあちゃんに、防犯機能付き電話をプレゼントする企画を実施します。

防犯機能付き電話 防犯機能付き電話 抽選5台

応募資格 新潟市西蒲区に居住の小学生、中学生、高校生

応募方法 通常はがきに「防犯機能付き電話希望」と記載の上、下記宛先まで送付してください。はがきには下記の①～⑥を忘れず記入してください。

①住所、②名前・学校名・年齢、③保護者の名前、④連絡先電話番号、

⑤プレゼントしたい人の名前・年齢、⑥プレゼントしたい人に一言

応募締切 7月2日(金)当日消印有効

宛先 〒953-0042 新潟市西蒲区赤舘1071番地 西蒲警察署生活安全課

当選発表 厳正な抽選により、当選された方に個別に連絡します。

圃西蒲警察署生活安全課(☎0256-72-0110)※土日祝日を除く午前10時～午後4時

母子保健だより

圃健康福祉課健康増進係
☎0256-72-8372



新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。
感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡ステップ離乳食(要予約)

圃5月10日(月)午後1時半～2時半(受付:午後1時15分～)

圃巻地域保健福祉センター

圃離乳食の進め方、体重測定(希望の人)

圃生後6ヶ月以上の乳児の保護者先着15人

圃持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている場合)

圃その他 参加前に自宅で体温を測定し、体調不良の人は参加をご遠慮ください。

圃4月21日(水)～5月8日(土)までに市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ申し込みください。

♡安産教室(要予約)

圃①5月14日(金)、②6月11日(金)午後1時半～3時頃(受付:午後1時15分～)※①②回で1コースです
※骨密度測定を希望する人は、午後1時～同15分までにお越しください

圃巻地域保健福祉センター

圃妊娠中～産後にかけての食事・歯のお話、助産師への相談など

圃出産予定日が令和3年8月～12月の妊婦 先着10人

圃持ち物 母子健康手帳

圃電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

圃5月24日(月)午後1時半～2時半(受付:午後1時15分～)

圃巻地域保健福祉センター

圃離乳食のはじめ方・進め方、体重測定(希望の人)

圃生後5～6ヶ月の乳児の保護者

先着15人

圃持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

圃その他 参加前に自宅で体温を測定してください。体調不良の人は参加をご遠慮ください。

圃4月21日(水)～5月22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)

圃5月25日(火)(受付:午前9時半～11時)

圃巻地域保健福祉センター

圃個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談

圃区内在住の乳幼児の保護者

圃持ち物 母子健康手帳、バスタオル

圃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

【5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ヶ月児健診
- ・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています。新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。



コミュニティセンター定期利用団体のメンバー募集

西蒲区内の各コミュニティセンターで活動する団体のメンバーを募集しています。詳しくは各館に問い合わせてください。

◆西川地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区旗屋 701 番地 2、☎ 0256-88-5900)

団体名	活動内容	活動日時
健康サポート教室	健康体操(筋トレ、ストレッチ)	毎週火・水曜
新潟育英センター	珠算教室	毎週水・金曜



◆中之口地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区中之口 626 番地、☎ 025-201-9399)

団体名	活動内容	活動日時
中之口まち歩きガイドの会	まち歩き	毎月第3火曜
中之口ジュニアプラス with OAPS	プラスバンド演奏	毎週日曜



◆松野尾地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区松野尾 2852 番地 3、☎ 0256-78-8893)

団体名	活動内容	活動日時
福扇会	日本舞踊	毎月第1・3土曜
卓球クラブ	卓球	毎週火曜
はじめてのヨガ	ヨガ	毎週木曜
編み物サークル	編み物	毎月第2・4火曜

◆角田地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区角田浜 1815 番地 1、☎ 0256-78-8822)

団体名	活動内容	活動日時
ハワイアンフラ エレウ	フラダンス	毎月第1・2・3火曜
すこやか3B体操	3B体操	毎月第1・3火曜
地域福祉伝統部カーリンコン	カーリンコン	毎週水曜
Glamorous & charm	キッズダンス	毎週金曜
藤手芸	藤手芸	毎月1・2回(火・金)
習字の会	子ども習字教室	毎週木曜
越前浜盆踊り保存会	民謡教室	毎月2回(金)

*各館とも毎週月曜、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)は休館

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)

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1期

●納期限 4月30日(金)

※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

ころころ広場 子育て支援センター

☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

☐4月27日(火)午前10時半～11時半

講師 TeharueT(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。

手形・足形が取れる「発育の一と」も用意。

☎4月23日(金)から直接または電話で同館へ(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

●発育測定

☐あす19日(月)・20日(火)随時

●絵本読み聞かせ

岩室図書館の職員が読み聞かせを行います。

☐4月21日(水)午前11時～同20分

●お誕生会

☐4月23日(金)午前10時半～

さくらんぼ なののくち子育て支援センター

☎025-375-5690

●発育測定

☐4月26日(月)～28日(水)随時

●お誕生会

☐4月30日(金)午前11時～同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。

●親子で楽しむカラージュアート

お子さんの独創性を育む切り絵アートを作りませんか。画用紙に好きな切り抜きを貼り付けたり、クレヨンで絵や色を加えたりしながらオリジナルの絵画を作ります。

☐あす19日(月)～23日(金)随時

お知らせ

潟東歴史民俗資料館・潟東樋口記念美術館 臨時休館のお知らせ

所蔵品展準備のため臨時休館します。

休館日 4月20日(火)～28日(水)まで

☎潟東樋口記念美術館 (☎0256-86-3444)

●農業者の皆様へ

●農業機械の使用についてご配慮ください

圃場での作業によりトラクターなど農機に土や泥がついた際は、あらかじめ圃場内で取り除き、できる限り道路に落とさないよう配慮してください。

例年、苦情が寄せられています。周辺環境に配慮した農作業への協力をお願いします。

☎産業観光課農政・農業振興グループ (☎0256-72-8407)

催し

いわむろや 内山節子 布絵展

区内在住の内山節子さんが、自身のインスピレーションとイメージーションを布一枚一枚の繊細な表現により作り上げる作品を楽しんでください。

☐開催中～4月25日(日)午前9時～午後7時

場新潟市岩室観光施設いわむろや

☎いわむろや (☎0256-82-1066)

巻地区まちづくり協議会

「フィガロの結婚」オペラ合唱参加者募集

モーツァルト作曲の歌劇「フィガロの結婚」が、令和3年11月14日、巻文化会館で上演されます。新潟市を中心にオペラ歌手を集め、わかりやすい日本語訳詞でお届けします。

現在、一緒にステージで歌ってくれる民衆役の合唱の参加者を募集中です。お芝居をしながら歌う楽しさを体験しませんか?

練習期間や場所など、詳しくは新潟オペラスタジオまでお問い合わせください。

公演予定日 11月14日(日)

場巻文化会館

☐5月17日(月)までに新潟オペラスタジオ

桂木(☎090-6275-7551)へ



主催 新潟オペラスタジオ・巻地区まちづくり協議会

まちの話題

巻郷土資料館 企画展 「絵はがきから見る明治・大正・昭和」

2月28日(日)から3月28日(日)まで、巻郷土資料館で、企画展「絵はがきから見る明治・大正・昭和」が開催されました。

館内の特別展示室に、日本全国の名所の絵はがきが約400枚、世界の切手が約200枚、巻町双書に掲載されている昔懐かしい風景のパネル写真が約20枚展示されました。展示物は、市民より寄贈されたものですが、具体的な経緯や写真そのものの年代が不明のものが多いです。

自分が知っている風景と、展示されている写真を見比べて、今と昔の風景の変化や文化の違いを感じることができました。



★巻郷土資料館では、年に約3回、展示会を開催しています

具体的な開催日や内容は、市報にいがたなどでお知らせします。皆さんの来館をお待ちしています。