



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

にしかん

第385号

令和5年(2023年)

4月16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 53,945人 (-138) 世帯数 20,866世帯 (+38) 男 26,160人 (-69) 女 27,785人 (-69)

※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

生活習慣病やがんは、**早期発見・早期治療**が重要

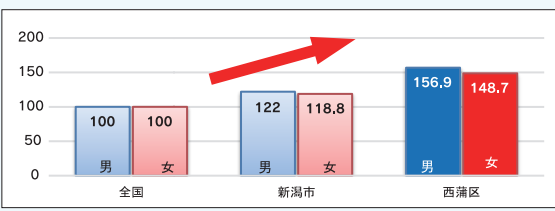
☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

行こう!健康診断 毎年、特定健診・がん検診を受けて、比べていますか?

40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と「案内冊子“検診いっ得”を送付しました

※令和5年2月3日時点の対象者に発送しました。令和5年2~4月に新潟市国民健康保険に加入された人には、6月に発送予定です

西蒲区では**脳梗塞**で亡くなる人の割合が、**全国平均の約1.5倍!**



出典：令和3年「新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン]」

西蒲区民には、「甘じょっぱい味付け、漬物を好む」「運動習慣が定着しない(農作業≠運動)」「飲酒、喫煙習慣が多い」「野菜の摂取量が少ない」などの傾向があり、脳梗塞で亡くなる人の割合が高くなっています。

脳梗塞の大きな要因は、**動脈硬化**です



動脈硬化は「血管の老化」とも言われ、加齢とともに進んでいきますが、脳梗塞や心疾患などの生活習慣病の大きな要因となっています。血圧、中性脂肪・コレステロールなどの脂質、血糖、喫煙などで血管が傷つけられることで、動脈硬化が進みます。

動脈硬化かどうかは、**特定健診**で調べる!

動脈硬化が進んでいるかどうかは自覚症状もなく、見た目では分かりませんが、血液検査の数値から判断することができます。自分の検査数値が、高いか低い、年々高くなってきているのかなど、知っていますか?毎年受けて、昨年からどう変わったか把握しておくことが重要です。

動脈硬化に関わる検査項目

HDL コレステロール、LDL コレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧



新潟市の**特定健診**や**がん検診**を受けるためには、**受診券**が必要です。届いていましたか?

①届いた**封筒**は、まず**開けて**ください

開けたら必ず「**受診券**」と「**検診いっ得**」を確認してください。

「**検診いっ得**」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



②**受診券の色**を確認してください

加入中の**健康保険証**により、**受診券が異なります**。保険証と色が合っているか確認してください。



新潟市国保用：ミドリ



後期高齢者用：ピンク



その他の保険証：ブルー

③**問い合わせが必要なこと** ※必要に応じて、窓口での申請を案内します

- 保険証が変わった場合…**受診券の変更が必要です**。
新潟市国保から後期高齢に変わった場合は、そのまま使えます。
- 受診券が届かない場合…加入保険や発行歴を確認のうえ、発券します。

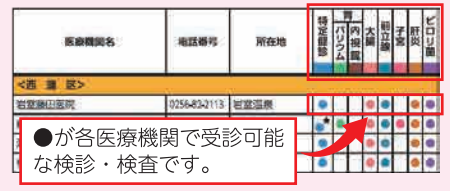
④**申請が必要なこと**

市民税非課税世帯の人は、**事前に申請することで無料となります**。受診する2週間前までに、区役所の9番窓口健康保険証を持参して、申請してください。(郵送申請方法は市のホームページを参照)

⑤「**検診いっ得**」を見て、**受診場所**と**受診日**を決める

集団がん検診日程 (P9~12)

特定健診・がん検診施設検診 (P14~)



●が各医療機関で受診可能な検診・検査です。

⑥**受診して、結果を確認**します

実施機関が結果をお知らせします。

胃・乳がん集団検診日程のお知らせ(5月)

胃がん集団検診 **要予約**

期日	会場	予約開始日
5月10日(水)	巻地域保健福祉センター	4月24日(月)
5月19日(金)	潟東健康センター	5月8日(月)
5月25日(木)	西川健康センター	5月16日(火)

☎労働衛生医学協会(☎025-370-1800)へ
※受付時間:平日午前9時~午後4時半

乳がん集団検診 **要予約**

期日	会場	予約開始日
5月26日(金)	潟東健康センター(午前のみ)	4月27日(木)
	巻地域保健福祉センター(午後のみ)	
5月30日(火)	西川健康センター	4月30日(日)

※5月30日(火)は、**骨粗しょう症予防相談会も同時に実施**
☎市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
※受付時間:午前8時~午後9時

骨粗しょう症予防相談会のお知らせ **要予約**



期日	会場	予約開始日
5月30日(火)	西川健康センター	4月30日(日)

受付時間 ※定員 各回6名
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)
☎市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
※受付時間:午前8時~午後9時

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。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。

令和4年度 農産物の合同表彰式の開催

農産物の生産振興と栽培技術の向上を目的に合同表彰式を開催し、優秀者の表彰を行いました。栽培管理や出荷実績を総合的に審査をしています。受賞した皆さんを紹介します。

越王おけさ柿

- 【経営面積 10 アール以上 70 アール未満の部門】
 - 1位：平野 秀厚さん
 - 2位：安尻 善四郎さん・百合子さん
 - 3位：齋藤 津善さん
- 【経営面積 70 アール以上の部門】
 - 1位：石崎 一敏さん・真由美さん
 - 2位：岡崎 耕一さん・美和さん
 - 3位：鹿兒島 秀榮さん・ヤイさん

いちじく

- 1位：神田 久男さん
- 2位：村越 信浩さん、藤田 正さん
- 3位：渡邊 朝子さん、笹川 義博さん、倉澤 幸司さん



こだますいか

- 【こだますいか部門】
 - 1位：早見 誉さん・卓さん
 - 2位：寺嶋 武さん・洋子さん
 - 3位：小川 久一さん・正子さん
- 【ひとりじめ BonBon 部門】
 - 1位：早見 誉さん・卓さん
 - 2位：伊丹 輝夫さん、苗子さん、浩大さん
 - 3位：平原 進一さん・涼子さん

やわ肌ねぎ

- 1位：横山 道男さん・ゆり子さん
- 2位：寺嶋 武さん・洋子さん、高杉 久行さん・ふみ子さん
- 3位：小出 正子さん、高杉 健司さん・まり子さん、小池 正昭さん・マサエさん



イノシシにご注意を！

角田山麓を中心に、広範囲にわたってイノシシの目撃情報が寄せられています。

イノシシは臆病だと言われていますが、人間慣れしてしっぽを振りながら近づいてくることもあります。見かけた場合は、気を緩めて近づいたり、刺激したりせず、慌てずに避難しましょう。また、以下の問い合わせ先に連絡をお願いします。

区民生活課生活環境係 (☎0256-72-8312)
※緊急の場合は、西蒲警察署 (☎0256-72-0110) または 110 番通報



矢垂の郷 花見フェス

4月23日(日) 午前10時～午後3時半

場所 ほとるの里公園

駐車場 ほとるの里公園駐車場

イベント内容

- 矢垂の郷遊歩道ガイド (当日受付)
 - ①午前11時～、②午後2時～
 - (受付：各1時間前～)
- キッズダンス
- ボランティア演奏 ● フリーマーケット
- 地域の名産店 ● キッチンカー出店

キッズ遊び広場

- ふわふわ遊具

角田山麓観光まちづくり研究会 金子 (☎090-1993-3478)



下水道への接続はお済みですか

私たちが使った水は繰り返し使われ、その水を使うのは私たち人間だけではありません。きれいな環境を持続させるため、下水道整備地域に在住の人は下水道への早期接続をお願いします。

西部地域下水道事務所普及推進室
(☎025-370-6372)



県庁1階の労働相談所をご利用ください

県では、令和5年4月から県内3カ所の労働相談所を県庁に集約して相談体制を強化しています。「新潟県労働相談所」(検索可)として労働に関する相談に、電話や面談(面談は要予約)などに無料・秘密厳守で対応しています。

新潟県庁(中央区新光町4-1)
新潟県労働相談所(☎025-281-6110)
※祝日・年末年始を除く月～金曜の午前9時～午後5時



定例日健康相談会のご案内

5月	相談会場	相談時間
15日(月)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半
19日(金)	西川健康センター	
25日(木)	潟東健康センター	

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
持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果、お薬手帳(持っている場合)、内履き、マスク

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

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、マスクの着用をお願いします。

♡ステップ離乳食(要予約)

5月8日(月)午後1時半～2時50分
(受付:午後1時15分～)

場所 巻地域保健福祉センター

内容 離乳食2回食・3回食の進め方、体重測定(希望の人)

対象 生後6か月以降の乳児の保育者
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)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている場合)

4月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡妊娠前期の安産教室(要予約)

5月11日(木)午後1時半～3時
(受付:午後1時10分～)

場所 巻地域保健福祉センター

内容 妊娠中～産後にかけての食事、歯の話、助産師からの話、マタニティストレッチ

※骨密度測定あり(希望の人)

対象 出産予定日が令和5年8月～12月の妊婦
先着10人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

4月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

♡妊婦歯科健診(要予約)

5月18日(木)(受付:①午後1時～、

②午後1時45分～)

場所 巻地域保健福祉センター

対象 西蒲区に住民登録している妊婦
先着25人

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

4月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

5月22日(月)午後1時半～2時50分
(受付:午後1時15分～)

場所 巻地域保健福祉センター

内容 離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)

対象 生後5か月ごろの乳児の保育者
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)

4月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡育児相談会(要予約)

5月23日(火)

(受付:午前9時半～11時)

場所 巻地域保健福祉センター

内容 個別相談、身体計測、栄養相談、歯科相談

対象 区内在住の乳幼児の保育者

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

【5月の健診のお知らせ】

・股関節検診

・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

令和5年度特色ある区づくり事業

ミュージックセラピー (音楽療法)



ミュージックセラピー (音楽療法) を知っていますか。音楽の専門的知識を使っ...

毎月第3火曜 (8月のみ第4火曜) 午後4時半~5時半
小学生の参加も受け付けます (10月ごろに募集予定)

場 巻地区公民館

内 歌唱、楽器演奏、軽度身体活動など

講師 後藤ナガ子さん (日本音楽療法学会認定音楽療法士) ほか

①かんたん申し込み (右記二次元コード) から

②メールで健康福祉課児童福祉係 (kenko.nsk@city.niigata.lg.jp) へ



申し込みはこちら



子どものミュージックセラピー (音楽療法) の効果

子どもに対しては、以下のような効果が期待されています。

- 身体機能の維持・向上
情緒の安定
個性や長所を引き出す
自信をもって自分らしく生きる
生活の質の向上

このほか...

- 多動や集中力が短い子どものソーシャルスキルトレーニング
自己表現やコミュニケーションが苦手な子どもの困難の改善
ストレスを感じやすい子どもの心理的安定
消極的な子どもの思考や行動の変容
認知機能の維持・向上など

看護の日事業「市民公開フォーラム」

~看護の心をみんなの心に~

5月12日(金)午後1時~3時40分(受付・会場:午後0時半~)

午後1時~ 看護の日式典:看護功労者表彰式、高校生看護師体験発表会
午後2時~ 市民公開フォーラム「生きるを伝える」

内 オカリナ演奏を交えながら時代に合わせた生きる希望を語ります
講師 さくらいりょうこさん (オカリナ奏者)

場 新潟グランドホテル3階 悠久の間 (中央区下大川前通3ノ町2230)
場 公益社団法人新潟県看護協会 (025-233-6011)



日本学士院第75回公開講演会

5月20日(土)午後1時~3時半(開場:午後0時半~)

講演1 コーポレート・ガバナンスの基本問題 講師 江頭憲治郎さん
講演2 水と環境 講師 丸山 利輔さん

会場参加の場合:新潟日報メディアシップ2階 (中央区万代3-1-1) ※オンライン開催あり

①会場参加:140人(応募多数の場合は抽選)

②オンライン参加:先着500人

①会場参加:5月2日(火)までに同院ホームページ (右記二次元コード) から申し込み

②オンライン参加:右記二次元コードから申し込み

場 日本学士院 (03-3822-2101)

会場参加申し込み



オンライン参加申し込み



こどもの読書週間関連行事

おはなしビンゴ

童話に出てくる桃太郎や赤ずきんなどが図書館に隠れています。探してビンゴカードを完成させよう!

4月22日(土)~5月31日(水)

場 西川図書館・岩室図書館・潟東図書館・巻図書館

場 西川図書館 (0256-88-0001)



お知らせ版

- 日=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)

子育て (子育て支援センター・児童館)

ぐるぐる広場 (世代流館 どんぐりの会内)

定期開催の催し物以外で、掲載するイベントはありません。

ほかほかワアワ (岩室保育園内)

育児講座「乳児の成長について」

4月28日(金)午前10時~11時

講師 斎藤裕さん (新潟県立大学教授)

先着5組

直接または電話で同センターへ

さくらんぼ (中之口子ども園内)

なっちゃん先生のリズム運動遊び

5月10日(水)午前10時50分~

講師 下田奈津美さん (ダンスインストラクター)

先着5組

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)

定期開催の催し物以外で、掲載するイベントはありません。

ひよひよ (かたがし保育園内)

ヘッドマッサージ

4月20日(木)午前10時半~

講師 ひまわり整体院

先着5組

直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ (めぐみ子ども園併設)

おやこ体操

4月19日(水)午前10時半~

講師 めぐみ子ども園体操講師

先着5組

直接または電話で同センターへ

「端午の節句」をお祝いしよう

4月26日(水)~28日(金)

いずれも午前10時半~

各日先着5組
直接または電話で同センターへ

おそびの山 (岩室地域児童館)

子育てサロン「ほっとひと息」

現役パパ栄養士が作るランチを食べられます。発育測定も同時開催。

あす17日(月)午前10時~

手芸体験「小さな帽子を作ろう」

4月21日(金)午後3時半~

子ども食堂

4月23日(日)午前11時半~

相談

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。

5月14日(日)・28日(日)

いずれも午前9時~正午

場 クロスパルにいがた (中央区礎町通3-2086)

各日先着10人

その他 相談時間1人50分

各開催日前日までに電話で新潟県

カウンセリング協会 傾聴の会 (025-374-6544) へ

行政書士無料相談会

遺言・相続・エンディングノート・成年後見制度について、行政書

士が無料で相談に応じます。気軽に申し込んでください。

5月17日(水)・6月21日(水)

① 午後2時~3時

② 午後3時~4時

場 西川図書館

各回先着1組

電話で西川図書館 (0256-88-0001) へ

催し

浮世絵めぐり文明開化

「文明開化」をテーマにした浮世絵を展示します。

4月15日(土)~5月7日(日)

午前9時~午後4時半

※休館日:4月17日(月)・24日(月)・5月1日(月)・2日(火)・6日(土)

場 中之口先人館ギャラリー

同館 (025-375-1112)

令和4年度 第11回西蒲区自治協議会

3月20日(月)、巻地区公民館で、第11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 次期西蒲区自治協議会委員について

② 令和4年度区自治協議会提案事業の事業評価について

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

次回開催

4月27日(木)午後から

場 巻地区公民館

場 地域総務課 企画・地域振興

グループ (0256-72-8143)