

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

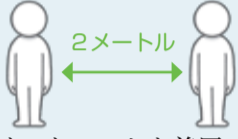
「新しい生活様式」を実践しましょう

感染拡大が長丁場となる可能性に備え、生活様式を切り替えていくことが、自分と大切な人の命を守ることに繋がります。

(1) 一人ひとりの感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度。水とせっけんで、こまめに丁寧に。手指消毒薬の使用も可。
 - せきエチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



(2) 移動に関する感染対策

- 感染流行地域の往来は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症した時のために、誰とどこで会ったかをメモする。
- 地域の感染状況に注意する。



(3) 生活場面ごとの感染対策

買い物 <ul style="list-style-type: none"> 通販も利用 1人または少人数ですいた時間に 電子決済の利用 計画を立てて素早く済ます サンプルなど展示品への接触は控えめに レジに並ぶときは、前後にスペース 	公共交通機関の利用 <ul style="list-style-type: none"> 会話は控えめに 混んでいる時間帯を避けて 徒歩や自転車も併用する
娯楽・スポーツなど <ul style="list-style-type: none"> 公園はすいた時間、場所を選ぶ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 ジョギングは少人数で すれ違う時は距離をとるマナー 予約制を利用してゆったりと 狭い部屋での長居は無用 歌や応援は、十分な距離かオンライン 	食事 <ul style="list-style-type: none"> 持ち帰りや出前、デリバリーも 屋外空間で気持ちよく 大皿は避けて、料理は個々に 対面ではなく横並びで座ろう 料理に集中、おしゃべりは控えめに お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
冠婚葬祭などの親族行事 <ul style="list-style-type: none"> 多人数での会食は避けて 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない 	

(4) 働き方のスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議、名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

区役所の窓口混雑緩和にご協力をお願いします

現在、区役所の窓口が大変混雑しており、マイナンバーカードの手続きは1時間以上お待ちいただく場合があります。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、郵便での手続きなどの活用や、お急ぎでない手続きは日を改めてご来庁ください。 各担当課

※特別定額給付金はマイナンバーカードがなくても郵送で申請できます。
※マイナンバーカードの発行は、申請から交付までおおむね1か月程度かかります。

窓口に来なくてもできる主な手続きなど

(1) マイナンバーカード 各窓口サービス課 (☎ 223-7106)

■マイナンバーカードの交付申請

郵送やパソコン、スマートフォンでの申請を活用してください。

マイナンバーカード総合サイト



■受取期限の延長

受取期限に関わらず、令和2年6月30日まで期限を延長しています。

(2) 郵送での転出届 各窓口サービス課 (☎ 223-7126)

市外への転出届は、郵送で行うことができます。

(3) 証明書発行

■コンビニ交付サービス 各市民生活課 (☎ 226-1013)

新潟市に住民登録があり、「利用者用電子証明書」を搭載したマイナンバーカードをお持ちの方が利用できます。(住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書)

■郵便での請求 各住民票の写し・戸籍証明書：郵送証明センター (☎ 223-7109) 税証明：市民税課 (☎ 226-2243)

郵便でのやり取りとなりますので、余裕をもって請求してください。
※戸籍証明書は本籍地のある市町村で発行できます。
※電話でのお問い合わせも大変混み合っています。一般的なお問い合わせにはコールセンター (☎ 243-4894) でもお答えしていますので、あわせてご利用ください。

施設などの休館・休止状況 (5月11日現在)

中央区で管理している施設を掲載しています。そのほかの施設については、市ホームページ=右の二次元コード=から確認することができます。



(1) 5月31日(日)まで臨時休館

- 体育・運動施設** 西海岸公園市営プール、鳥屋野総合体育館、西海岸公園少年野球広場、鳥屋野運動公園野球場、鳥屋野運動公園球技場、山二ツ運動広場
- 文化施設** 万代市民会館、新潟市民プラザ、燕喜館
- 全てのコミュニティセンター・コミュニティハウス**
北部総合・東新潟・駅南コミュニティセンター、白新・関屋・寄居・上山・二葉・白山コミュニティハウス
- 子ども・子育て関連施設** 市児童センター(万代市民会館内)、子育て応援ひろば
- 高齢者関連施設** 老人憩の家(なぎさ荘、ひばり荘、沼垂荘、鳥屋野荘、山潟荘、米山荘)
- 保健施設** 東・南・中央地域保健福祉センターの貸室(窓口業務、電話相談などは実施)

(2) 5月31日(日)まで一部利用休止・休館する施設

- 旧齋藤家別邸
- 旧日本銀行新潟支店長役宅【砂丘館】
- 鳥屋野交通公園(ゴーカート)
- 西海岸公園(バーベキュー広場、お城の形の滑り台)
- 関分記念公園(タコの形の滑り台)
- 白山公園(複合遊具)
- 天寿園(大広間、茶室、ホール、レストラン、売店)
- ※()内に記載している遊具などは利用不可
- ※感染対策を徹底することができた施設から順次再開

(3) 再開している施設 鳥屋野運動公園馬場

いつまでも健康で暮らすために

フレイル予防を始めましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出が減り、家で過ごす時間が多くなっていることで、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。この状態が長く続くと、「フレイル」になる恐れがあります。今号では、フレイル予防について特集します。

健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

フレイルとは?

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。



半年に1回は

フレイルチェックをしましょう!

主に、栄養・運動・社会参加の3つの内容でチェックを行うことで、自分のフレイルポイントを確認できる仕組みが「イレブン・チェック」です。回答の右側に該当するものが多いほど、要注意です。

「イレブン・チェック」

	質問	回答欄
栄養・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心掛けていますか	はい・いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい・いいえ
	Q3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい・いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ・はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい・いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい・いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい・いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ・はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい・いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい・いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ・はい

筋肉の減少量をチェック! 指輪っかテスト

両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



フレイルと新型コロナウイルス どちらも予防しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、外に出て体を動かす機会が減っていますが、フレイル予防には、できる限り体を動かすことが大切です。フレイルと新型コロナウイルスどちらも予防できるよう、以下のポイントに注意して体の回復力や抵抗力を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

※新型コロナウイルス感染症に関する記事は、本誌1面に掲載しています。

①運動しよう!

座る時間を減らして足踏みしたり、家事をしたりして体を動かしましょう。また、今号と5月3日号の市報にいがた別冊「情報ひろば」において、自宅でできる運動「体しゃっきり体操」が掲載されています。同体操のDVDは、市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)で借りられます。スマートフォンなどから動画でも確認できます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 [検索](#)

②食生活・口腔ケアをしっかりと!

筋肉量を保つために、3食欠かさずバランスの取れた食事を心がけましょう。筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとるようにしましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。

また、栄養をしっかりと取るために、噛んで飲み込む力を維持することも重要です。歯ごたえのあるものを食べるように心がけましょう。食後や寝る前には歯磨きをしましょう。

③人との交流をしましょう!

家族や友人との電話・メール・手紙などで、交流を続けることが大切です。

フレイルや介護予防に関する問い合わせ先

市地域包括支援センター	地域名・電話番号
	関屋・白新(☎231-5659)
	ふなえ(☎229-3600)
	宮浦東新潟(☎240-6111)
	鳥屋野・上山(☎240-6077)
山潟(☎257-7090)	

【出典】「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構、「コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆さまへ)」厚生労働省「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」一般社団法人日本老年医学会パンフレット

三越ライオン像がNEXT21にやってきました!

今年3月に閉店した新潟三越の出入り口で、買い物客を迎えていた2頭のライオン像が4月24日、NEXT21に寄贈されました。

三越のシンボルとして長年まちの人々に愛されてきたライオン像を、これからは古町に残したいという思いから実現しました。

寄贈を受けたNEXT21管理組合の尾形範也さんは、「通りがかる人たちが三越の歴史や思い出を感じてくれると思います。これからの古町の発展と、人々の安心・安全を見守る存在になってほしいです」と話しました。

三越から場所を変え、古町のシンボルとして帰ってきたライオン像。新たなまち歩きスポットとしても、ぜひ立ち寄ってみませんか。



榎谷小路に面した出入り口で、三越の方向を見つめています

季節の花~5月の花が見頃を迎えています

外出するときは「3つの密」を避け、ほかの人と2m以上間隔を取りましょう。帰宅後は手洗いをして感染予防対策をしましょう。



つつじ (撮影場所: 早川堀通り)



藤 (撮影場所: 白山公園)

3つの密(密閉・密集・密接)を避けて生活しましょう

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5月11日時点のものです

健康・福祉

- 東地域保健福祉センター
東万代町 9-52 【注】 ☎ 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
- 健康福祉課健康増進係 ☎ 223-7237

【注】東地域保健福祉センターは2月25日に上記住所に移転しました。

電話相談を実施しています

離乳食の進め方は？
お口のお手入れは？

妊娠や子育てについてお困りのことがありましたら、お住いの地域保健福祉センター、健康福祉課健康増進係へお問い合わせください。

☎妊産婦、乳幼児の保護者
時間 午前8時30分～午後5時30分

身のまわりを清潔にしましょう

新型コロナウイルス感染症対策には、身のまわりを清潔に保つことが大切です。


- こまめに手を洗いましょう
せっけんやハンドソープを使って、丁寧な手洗いを行いましょう。
- 手すり・ドアノブなど
消毒液で拭いた後、水拭きをしましょう。

家庭用漂白剤で！ 消毒液の作り方

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を水と混ぜ、製品に記載されている濃度をもとに薄めて、使用してください。

【使用時の注意】

- ・換気をする
- ・家事用手袋を着用する
- ・他の薬品と混ぜない
- ・製品の注意事項を確認する
- ・金属は腐食する場合あり



健診・講座・保健事業などの中止・延期について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、以下の事業を当面の間、中止または延期しています。(掲載情報は5月11日時点のものです)

- みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業
妊カフェ、育カフェ、育ばる、10か月育ちの講座
- 母子健診事業
妊婦歯科健康診査、股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査


母子健診に関するお知らせについて

中止・延期のお知らせは、対象者へ個別に発送しています。再開した際の案内は、対象者に郵送します。時間や持ち物などは案内でご確認ください。詳しくはお問い合わせください。

- 母子保健事業・成人保健事業
安産教室、はじめての離乳食、ステップ離乳食、ぱくぱく幼児食、育児相談会、フッ化物塗布、健康相談など
- 集団がん検診
胃・肺・乳がん検診
※乳がん検診は5月3日以降も中止となりました。

今後につきましては、感染症の発生状況をふまえ、ホームページ・区だよりなどでお知らせします。ご迷惑をおかけしますが、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)



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。

災害時に自力での避難が困難な人へ「避難行動要支援者支援制度」を活用してください

市は、災害時の避難に支援が必要な人の情報を記載した名簿を作り、地域での助け合いに役立てています。以下のいずれかの要件に当てはまった人には、個別に案内を送付しています。登録を希望する人はお問い合わせください。

- 登録の対象となる人
 - ・高齢者(75歳以上)のみの世帯
 - ・要介護認定3以上を受けた人
 - ・身体障害者手帳1・2級を持っている人
 - ・療育手帳Aを持っている人
 - ・その他、自ら避難することが困難で、支援を希望する人

- 名簿の提供先
 - ・地域の支援者(自治会、町内会、自主防災組織)
 - ・民生委員
 - ・警察、消防
- ※名簿の提供を受けた者には、法律で秘密保持義務が課せられています
- ☎健康福祉課(☎223-7252)、防災課(☎226-1143)

自動車税(種別割)の納期限は6月1日(月)です

金融機関やコンビニエンスストアなどのほか、地域振興局県税部窓口や、インターネットを利用しクレジットカードでも納付できます。納期限までに納付しましょう。

☎新潟地域振興局県税部(☎273-3116)

内野浜海水浴場 監視員募集

勤務期間 7月18日(土)～8月23日(日) ※土日・祝日を含む
勤務時間 午前9時～午後5時45分
時給 877円～ 募集人数 2人
☎6月1日(月)までに西区農政商工課(☎264-7623)へ電話連絡後、写真を貼った市販の履歴書を持参

令和2年度 第1回自治協議会の概要

4月24日に開催予定であった第1回自治協議会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため書面開催としました。会議の資料は、準備が整い次第、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

- 主な議題
 - ①新潟市共同募金委員会 助成審査委員の推薦者の承認
 - ②令和2年度 中央区教育ミーティングについての報告

次回の開催案内

引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、次回の開催(5月29日)についても書面開催とします。

☎地域課(☎223-7023)

…………… <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

カウンセリング

☎希望者の要望に応じる
☎新潟県カウンセリング研修センター(西区)
☎いじめ、引きこもり、虐待、介護、夫婦間の悩みなどについての相談
☎先着10人
☎電話で同センター(☎230-5320)へ

市公衆浴場協同組合 しょうぶ湯


☎6月5日(金)
☎市内各公衆浴場
☎大人440円、小学生150円、幼児70円
☎同組合(☎222-2923)

薬学、生命科学、食・環境ビジネス講座

☎7月18日(土)～8月4日(火) ※日程・時間は講座によって異なる
☎新潟薬科大学新津キャンパス(秋葉区)
☎同大学の講義・実験の体験 ※詳しい内容は同大学教育連携推進センターホームページ(https://ecpc.nupals.ac.jp)を確認してください
☎中学生・高校生先着40人
☎筆記用具、飲み物
☎上記ホームページから申し込み
☎同大学教育連携推進センター(☎0250-25-5000)

facebook ページで区の魅力を発信中!

ぶらり 中央区 検索



公民館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086

ひよこファミリーらんど

☎6月2日・9日・16日・23日・30日(いずれも火曜)
午前10時～正午
☎保育室の開放
☎乳幼児と保護者
☎当日直接会場
※受け付け時に検温および体調確認などへのご協力をお願いします

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

子育てネットまつぼっくり

☎6月5日・12日・19日・26日(いずれも金曜)
午前10時～正午
☎親子の遊び場
☎乳幼児と保護者
☎当日直接会場
※専門のスタッフはつきません。フリースペースとしてご利用ください。

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、