

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和2年(2020年)

7月5日号

毎月第1・3日曜日発行

Vol.318

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) FAX 025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 73,585人(-44) 男 36,008人(-1) 女 37,577人(-43) 世帯数 29,440世帯(-9) ※令和2年5月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

島見浜海開き

開設期間

7月18日(土) ~ 8月23日(日)

海岸線が900mあり、ゆったりと泳げます。

開設期間中は監視員を配置しているほか、救急用具や仮設トイレを設置します。

ごみ箱は設置しません。ごみは必ず持ち帰ってください。

問い合わせ 産業振興課商工観光係(☎025-387-1356)



海を安全に楽しむために

- ・遊泳区域内で泳ぎましょう (=右図=)
- ・風が強いとき、波が高いときは遊泳しない
- ・開設期間外には遊泳しない
- ・子どもだけの遊泳はさせない
- ・飲酒したら遊泳しない



離岸流に注意!

離岸流は、岸から沖合に向かってできる局所的な強い潮の流れです。突堤付近で発生しやすいです。

流れは目で見て確認することが難しいため、気づかぬうちに沖まで流されることがあります。注意してください。



海のSOSは118番

海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海上での事故を見つけたら、落ちて通報してください。

遊水館の夏期営業

7月23日(祝)から8月30日(日)まで次のとおり営業します。利用制限がありますので、注意してください。

利用制限

・2時間ごとの入替制です

①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③16:00~18:00 ④19:00~21:00

※④は屋外利用不可。日曜、祝日は①~③の時間帯のみで営業

・定員は各時間先着110人(④は先着60人)です。午前9時半から当日分の整理券を配布(一人一枚)します。利用は一日一回に限りです

・採暖室、ジャグジープール、幼児プール、屋内・外スライダー、屋外サンテラスは**利用できません**

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、変更になる場合があります

休館日 8月3日・24日(月)

問い合わせ 同館(☎025-384-1211)

令和2年度は **ござはな号** **オニバス号** 運行しません

例年、夏休みに運行をしていた無料バス(ござはな号 オニバス号)は、新型コロナウイルス感染症の影響により運行しません。

☎地域総務課(☎025-387-1155)



ござはなちゃん オニバスマン

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

高齢者、子ども、障がいがある人などは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密閉・密集・密接)を避けつつ、周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

暑さを避ける

- ・窓の開放や換気扇で換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・暑い日・時間帯は無理な作業や運動をしない

こまめに水分補給をする

- ・のどが渇く前に水分を補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分を補給する
- ・大量に汗をかいたときは適度に塩分を取る

適宜マスクを外す

- ・屋外で、ほかの人との距離を2メートル以上空けられるときは、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、無理な作業や運動はしない



日頃から健康管理をする

- ・日頃から体温測定、健康チェックをし、体調の変化に気付けるようにする
- ・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で安静に過ごす

令和2年度 北区イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のイベントを中止します。

◆福島潟自然文化祭

問い合わせ 福島潟自然文化祭実行委員会事務局 (産業振興課内 ☎025-387-1195)

◆葛塚まつり

問い合わせ 葛塚まつり実行委員会 (産業振興課内 ☎025-387-1356)

◆豊栄大民謡ながし

※灯籠展示会・コンテストも実施しません
問い合わせ 豊栄大民謡ながし実行委員会事務局 (豊栄地区公民館内 ☎025-387-2014)

◆サマーキャンプ in 海辺の森

問い合わせ 北地区公民館(☎025-387-1761)

こんにちは!



新潟市地域包括支援センターです

～地域包括支援センターは、新潟市が設置する高齢者の総合相談窓口です～

問健康福祉課高齢介護係
(☎387-1325)

高齢者の皆さんが、住みなれた地域で安心して暮らせるよう、福祉・保健・医療・介護保険など、さまざまな相談を受ける窓口として、市内29カ所に設置されています。区内には、下記の3つのセンターがあり、お住まいの地域によって担当センターが決まっています。

相談はすべて無料で、秘密は固く守られます。心配なことがありましたら、お気軽に担当センターへ相談してください。

こんな相談を受けています

介護や健康のこと

- ・健康づくりに取り組みたい
- ・足腰が弱って転びやすい
- ・物忘れが気になる
- ・介護保険のことが知りたい
- ・家に手すりを取り付けたい

権利を守るお手伝い

- ・高齢者虐待についての相談
- ・詐欺や悪質な訪問販売への対応
- ・お金の管理などを支援する制度(成年後見制度など)

こんな取り組みをしています

地域とのネットワークづくり

保健・医療・介護の関係機関や、学校、自治会、コミュニティ協議会など、地域で活動している機関・団体とのネットワークづくりを通して、高齢者が住みやすい地域づくりを進めています。

出前講座の開催

お茶の間などの集まりで、健康、介護、認知症の正しい知識や接し方、地域での見守りなどのテーマで講座を無料で行っています。内容は相談に応じます。ぜひ活用してください。

そのほか、生活上の不安など、なんでも相談してください。

松浜・南浜・濁川中学校区の人は…

阿賀北

(☎258-1212)

松潟1482-1
(障がい者支援施設松潟の園内)



葛塚・木崎・早通・光晴(一部含む)中学校区の人は…

くずつか

(☎386-8100)

東栄町1-1-35
(北区社会福祉協議会内)



岡方・光晴(一部除く)・横越(一部含む)中学校区の人は…

上土地亀

(☎386-1150)

上土地亀2433-1
(特別養護老人ホームながうらの郷内)



健康と福祉のひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

食塩の取り過ぎに注意しましょう

●食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こす要因の一つです

1日の食塩摂取目標量と北区民の食塩摂取量

	男性	女性
目標量	7.5g未満	6.5g未満
平均摂取量	10.2g	9.5g

目標量より
約3gも取り過ぎ!!

資料：平成27-28年度新潟市健康・栄養調査 日本人の食事摂取基準(2020年版)

●あなたの食事は大丈夫？ 塩を取り過ぎ10の食習慣

当てはまる項目が多いほど塩の取り過ぎにつながります。

- 食事は満腹になるまで食べる
- 主食を重ねて食べる
(例：ラーメンとチャーハン、うどんと丼、弁当・おにぎりとカップ麺など)
- 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる(煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます。同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます。)
- 漬物を1日に2種類以上食べる
- タラコやスジコなどを1日に1回以上食べる
- 麺類の汁を3分の1以上飲む
- 濃い味付けを好んで食べる
- 外食を週2回以上する
- 毎日飲酒する

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)

北区文化会館からのお知らせ

問同館(☎388-6900)

北区文化会館開館10周年記念
唇よ、熱く君を語れ2020

チケット
販売中

渡辺真知子コンサート ～明日へ～

10月25日(日) 午後4時～6時
【全席指定】6,500円

圧倒的な歌唱力で幅広い楽曲を歌いこなすシンガー、渡辺真知子さん。「かもめが翔んだ日」「ブルー」など数多くのヒット曲を送り出してきました。熱い歌声を披露します。



集団検診のお知らせ(7月・8月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

胃がん検診

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の人

月	日	曜	会場	時間	予約期間	申し込み
7	21	火	長浦コミュニティセンター	9:00～11:00	7/11(土)～7/19(日)	市役所コールセンター(☎243-4894、8:00～21:00) ※定員に達し次第、受付終了
	31	金	岡方コミュニティセンター		7/11(土)～7/29(水)	

※郵送されている個人記録票は自宅に記入してきてください

※「検診いっとく」「北区集団検診カレンダー」に掲載の日程から変更になっています。新しい日程は、区だよりや市ホームページでお知らせします

乳がん検診

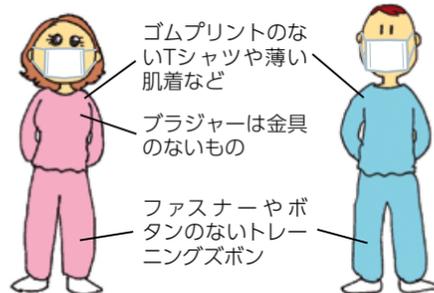
☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性
(令和元年度に受診していない人も対象)

月	日	曜	会場	時間	予約期間	申し込み
8	23	日	葛塚コミュニティセンター	9:30～15:30	7/19(日)～8/21(金)	市役所コールセンター(☎243-4894、8:00～21:00) ※定員に達し次第、受付終了

集団検診を受けるときの注意事項

- ・予約が必要です(各会場定員あり)
- ・検査をしやすい服装(=イラスト=)で来てください
- ※検診着の利用は有料(200円)です
- ・検診前に体温を確認します。自宅^で体温を測定してきてください
- ・発熱、せき、倦怠感のある人は受診できません
- ・マスクを着用してください
- ・検診車に入る人数に限りがあるため、終了までに時間がかかります

検査をしやすい服装



妊婦歯科健診

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

☑7月14日(火)午後1時～2時45分
場豊栄健康センター
☑先着15人
☑7月10日(金)までに電話で同課



おしらせ版

日=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 円=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

【図書館からのお知らせ】7月31日(金)まで「おはなしのじかん」を中止します。

お知らせ

豊栄地区公民館 ご近所だんぎ(中止)
 問同館(☎387-2014)
 7月9日(木)のご近所だんぎは中止します。

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間です

犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、みんなで力を合わせて犯罪や非行のない安心・安全な地域社会を築くための全国的な運動です。また、7月は、法律で再犯防止啓発月間とされています。この機会に運動について考えてみませんか。
 問新潟東地区保護司会(☎278-8194)

妊娠・出産・子育ての相談窓口

- 妊娠・子育てほっとステーション**
 子育てに関するワンストップの相談窓口です。妊娠、出産から子育てのさまざまな相談に保健師やマタニティナビゲーターなどが応じます。
 ▽健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
 問月曜～金曜(休日、祝日、年末年始を除く)午前8時半～午後5時半
- 北地域保健福祉センター**
 保健師が相談に応じます。(☎387-1781)
 問月曜～金曜(休日、祝日、年末年始を除く)午前8時半～午後5時半
- 新潟市助産師会**
 助産師に妊娠や出産、お母さんの体や子育てについて相談できます。
 問月・火・木・金(8月13日～16日、年末年始を除く)午後1時～3時半(☎244-8885)
- 子育てなんでも相談センターきらきら**
 ▽新潟市社会福祉協議会(☎248-2220)
 問月曜～金曜(休日、祝日を除く)午前8時半～午後5時15分
 ※FAX(248-2211)、ホームページからの相談は24時間受け付け



血液が不足しています 400ml献血にご協力を
 問7月10日(金) 午後1時～3時半
 場松山重車輛工業株式会社(下大谷内)
 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

催し・募集

キネマ松浜劇場 再スタート
 問①7月16日(木)午前10時～11時半
 ②16日(木)午後1時半～3時
 ③17日(金)午前10時～11時半
 ④17日(金)午後1時半～3時
 場北地区公民館
 問各回先着15人
 ※マスクの着用をお願いします。
 問上映作品 チャップリンの「モダン・タイムス」
 問7月6日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

マスクを寄付したい人へ
 マスク受入BOX設置場所
 ▼北区社会福祉協議会
 ▼北地区スポーツセンター
 未開封のものに限ります。お預かりしたマスクは、施設や必要な方にお渡しさせていただきます。
 問北区社会福祉協議会(☎386-2778)

電気火災に注意

問北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)
 夏場は高温多湿のため、電気火災が発生しやすくなります。次の4点に注意しましょう。



オニバスマンとごさはなちゃん No.74 By You



新潟水俣病写真展
 問8月23日(日)まで午前9時半～午後4時半
 ※月曜休館(祝日の場合翌平日)
 場県立環境と人間のふれあい館
 問同館(☎387-1450)

7月31日まで 北区割烹デリバリー

区内の割烹店が働く皆さんにお店の味を気軽に楽しんでいただけるよう、特製お弁当を配達します。
全品 1,080円(税込)
対象店舗(五十音順)
 石川仕出店(☎387-2071)
 鮎・割烹いじま(☎259-5678)
 割烹大倉屋(☎387-2017)
 奥次郎(☎259-2040)
 割烹仕出亀よし(☎259-2405)
 旅館長岡屋(☎387-2245)
 割烹中常楼(☎387-2010)
 割烹町北幸(☎387-2011)
 割烹松渦屋(☎387-3148)
 日本料理まるふく(☎258-3040)



注文方法
 直接各店舗に電話で「北区割烹デリバリーのお弁当」と注文してください。
3日前までに 5個以上で お願いします

医療と介護のおきがる座談会

地域の茶の間や職場でセミナーを開催しませんか？
 地域の医師や訪問看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどがお話しします。
セミナー例
 ・知っておきませんか 在宅医療・介護
 ・働き続けるための医療と介護のかたち
 ・上手な医療のかかり方 など
開催までの流れ
 ・電話、FAXなどで申し込む
 ・担当者(在宅医療・介護連携ステーション北)から日時等打ち合わせの連絡
 ・当日指定の会場へ講師と担当者が出向く
 問地域のグループ(自治会、地域の茶の間など)、市内事業所など
 問土・日曜祝日を除く午前9時以降(概ね45分程度)
 場申し込み団体が活動する場所
 問市在宅医療・介護連携センター(☎240-4135 FAX 247-8856)



マスクの捨て方

着用したマスクを捨てる時は、以下のポイントに注意しましょう。
 着用したマスクのポイ捨ては、感染を拡大させる恐れがあります。絶対にやめましょう。

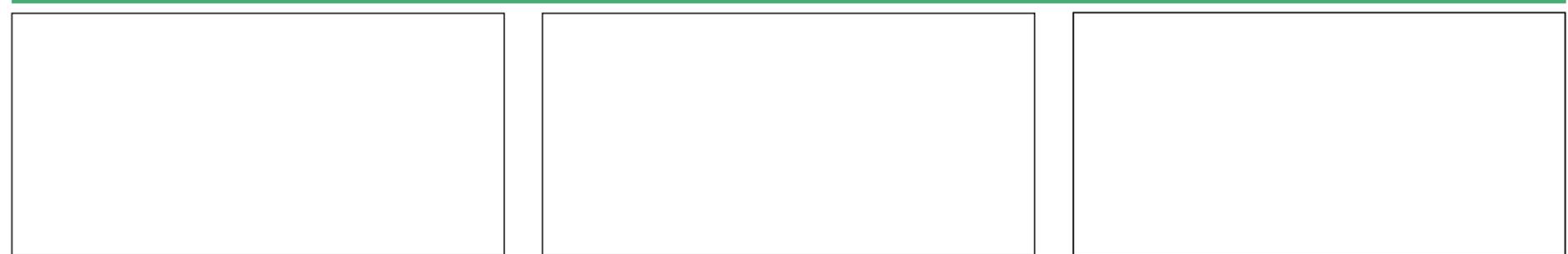
- ① ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れないように捨てる
- ② ごみ袋はしっかり縛って封をする
- ③ マスクを捨てた後はせっけんで丁寧に手を洗う

Qクイズコーナー QUIZ ~気楽に頭の体操~

【問題】
 高齢者、〇〇〇、障がいがある人などは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
【応募方法】
 はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募ください。(所在地などは表紙をご覧ください。)
 正解者の中から抽選で3人に図書カードを進呈します。
締切日 7月30日(木)
 (6月7日号の答え/内沼の神楽)

◆◆ 応募はがきから ◆◆
 ▼神楽や獅子舞が疫病退散を願って始まったものもあったことを初めて知りました。今年は特に新型コロナウイルス終息を願って舞ってみたいです。▼関西から引っ越してきましたが、公共施設の充実が素晴らしいと思います。新庁舎の完成が楽しみです。▼新型コロナウイルスの影響でござれや花火の中止などが残念です。この先、明るい話題が増えることを願いながら、自分にできる対策を続けたいと思います。▼ほかありがとうございました。

<広告欄> 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。