



西区 人口:156,822人(+3) 男:75,391人(-13) 女:81,431人(+16) 世帯数:68,827世帯(+54) ※令和元年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km<sup>2</sup>

# 健康に自信のあるあなたも受けよう!! 特定健診

健診を自分には関係の無いものと思っている人は多いのではないのでしょうか。これからも住み慣れた地域で安心して元気に暮らせるよう、特定健診で健康状態を見直してみませんか。

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

## 特定健診って?

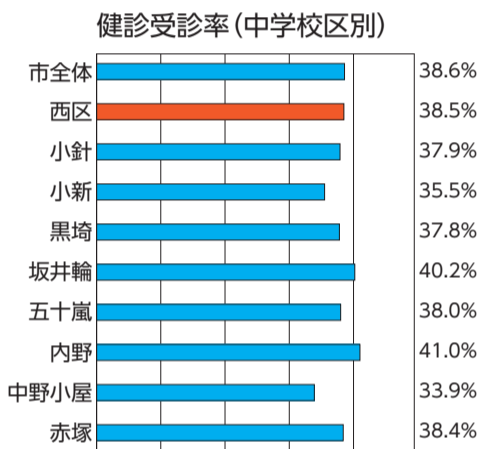
- 特定健診とはメタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健康診査です。
- 自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認する機会になり、健康管理に役立ちます。

## 40歳以上の人が対象

- 市国民健康保険・県後期高齢者医療制度の加入者または生活保護受給者等には、市から受診券を送付しています。
- 社会保険加入者は、健康保険証の発行元にご確認ください。

## 西区の健康の課題は?

西区の健診受診者はわずか3人に1人!



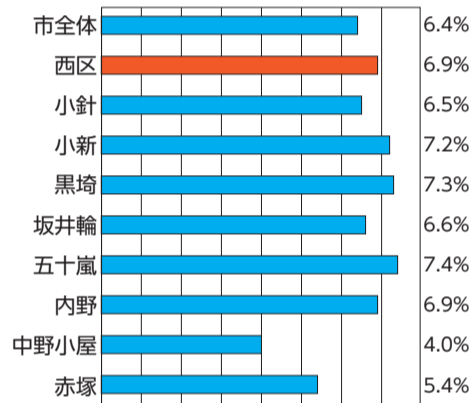
新潟市では、重症疾患で急に倒れた人のうち、約6割が2年連続で特定健診を受けていません。毎年1回の健診で、自分の状態を知って健康管理に役立てましょう。



資料:平成28年度の新潟市国民健康保険(国保)、新潟県後期高齢者医療制度(後期高齢)、全国健康保険協会(けんぽ)の加入者のデータ

血糖・血圧・脂質の3項目が高いハイリスク者の割合が多い

3項目が要指導値\*以上の人の割合(中学校区別)



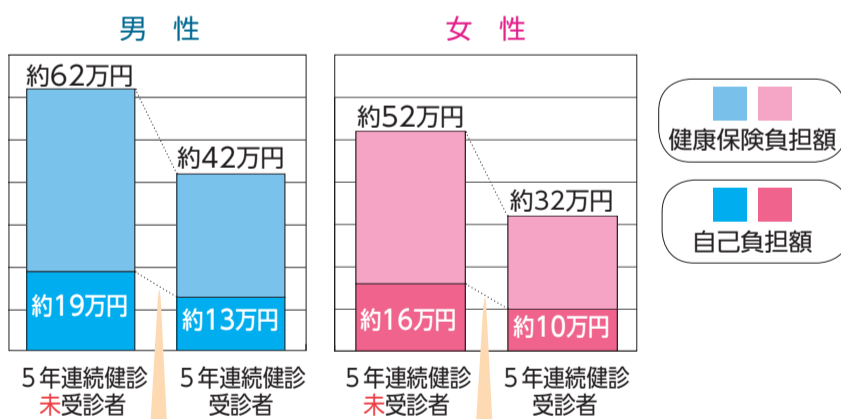
血糖、血圧、脂質(中性脂肪)の3項目すべてが要指導値を越えている人の割合が高くなっています。3項目すべてが高い人は、正常値の人に比べて、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳卒中などの重症疾患の発症リスクが数倍になるといわれています。

\*血糖:国保・後期高齢 HbA1c5.6%以上、けんぽ 空腹時血糖100mg/dl以上  
血圧:収縮期130mmHg以上  
脂質:中性脂肪150mg/dl以上

## 健康は財布に優しい

健診を受けている人は、健診を受けていない人よりも医療費が安くなっています。健診を受けて健康を管理しながら、医療費を抑えませんか。

年間平均1人あたり医療費の比較



自己負担3割の場合、約6万円お得!

資料:平成25~29年度新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度の健診・レセプト(40歳以上 歯科除く)。医療費は25~29年度の平均

## 受診して、とくとくキャンペーンに応募しよう!

本市では、各種検診を受診し応募すると抽選で景品が当たる「とくとくキャンペーン」を実施しています。景品は、検診受診率向上の趣旨を理解し協賛していただいた企業・団体等からの無償提供によるものです。この機会に検診を受診して、健康な生活とお得な景品を手に入れましょう。

- 応募期間 5月1日~令和2年1月15日
- 応募資格 平成31年4月1日~令和元年12月31日に新潟市特定健診またはがん検診を1つ以上受診した人
- 応募方法 検診を受診後、お手元を受診券を用意し、新潟市役所コールセンターに電話または下の二次元コードからご応募ください

新潟市役所コールセンター  
☎025-243-4894  
午前8時~午後9時(年中無休)



申し込みホームページ

にいがた未来ポイント対象事業

## 西区発!健康ステップアップチャレンジ 経験者向け ウォーキング講座

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

普段の運動をより効果的にする方法をご存知ですか。正しい知識を身に着けることでメタボや生活習慣病の予防、脂肪燃焼率の上昇などの効果が期待できます。

今回は坂道や階段、長距離のポイントなどをじっくりと実技指導で学びます。自分に合った方法を身に着けてみませんか。



日時 10月4日(金)、21日(月)午前10時~11時30分  
(受付 午前9時30分~9時45分)

テーマ インターバルウォーキングのコツ

会場 寺尾中央公園 休息所  
講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)  
定員 ウォーキングを行っている人 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)  
持ち物 運動のできる服装、運動靴(屋外用)、タオル、飲み物、筆記用具  
申し込み 4日(水)~18日(水)に電話で問い合わせ先

まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

共助のチカラで被害を減らそう



8月4日、五十嵐小学校区コミュニティ協議会主催の防災訓練が同小学校グラウンドで開催されました。これは同協議会が防災訓練を通して、地域で共に助け合う「共助」を知ってもらい、災害時に被害を最小限に抑えようと企画したものです。

この日は、最高気温32℃の中、約350人が参加。十分に水分や休憩をとりながら、西消防署職員から人身救出・救護方法を学んだほか、地震体験車で震度7の揺れを体験したり、火災時の家屋に充満する濃煙体験をしました。

みんなで元気に いち、に、さん！



8月10日、夏休みの風物詩「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が西総合スポーツセンターで開催されました。(株)かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟が主催するもので、本市での開催は6年ぶり。この日は約1,800人が来場。元気な声がNHKラジオ第1放送・NHK国際放送を通して、全国・世界に届けられました。

肉野まつり

問い合わせ 同まつり実行委員会(新潟西商工会内) ☎025-262-2316

民謡流しやバンド演奏、みこし渡御、マーチング、町内ごとの山車引廻しなど内容盛りだくさん。夏の終わりの肉野町をご堪能ください。

日時 9月13日(金)～15日(日)

会場 肉野四ツ角

◎、◆は肉野まちづくりセンター第2駐車場(◎のみ雨天の場合、同センター交流スペース)、☆は同センターホール

Table with 3 columns: 9月, 時間, 内容. It lists the schedule for the Niunohi Matsuri from September 13th to 15th, including activities like folk songs, band festivals, and parades.

収穫祭！亀貝米舞フェス

問い合わせ 米舞フェス実行委員会(☎025-269-7749)

飲食ブース、フリーマーケット、ヨーヨー釣りや輪投げなど楽しみいっぱい！21日にステージイベントや大抽選会、22日にはターゲット・バードゴルフもあります。ぜひ家族でお出かけください。

日時 9月21日(土)・22日(日)午前11時～午後8時

会場 ラベストゆうパーク(亀貝1257) (雨天の場合、いっぺこ～と(亀貝3066))

内容 両日開催 フリーマーケット、屋台村、子ども広場、健康広場

Event details for the 21st and 22nd days, including '米舞音祭' (Ryutist performance) and '大抽選会' (Grand Lottery) with times and fees.

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

9月の健診・相談など

西区健康福祉課 健康増進係 ☎025-264-7423

股関節検診

対象 令和元年6月生まれ

1歳6カ月児健康診査

対象 平成30年1・2月生まれの一部

3歳児健康診査

対象 平成28年2～5月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。母子健康手帳と問診票を忘れずにお持ちください

妊婦歯科健診

日時 9月11日(水)午後1時～1時45分

会場 坂井輪健康センター

持ち物 母子健康手帳

乳幼児に関する育児相談

持ち物 母子健康手帳

●は栄養相談、★は歯科相談あり

Table with 2 columns: 期日・受付時間, 会場. It lists consultation dates and locations for various services.

安産教室(全2回) 要申し込み

期日・受付時間(教室は約2時間)

①10月17日(木)午後1時15分～1時30分

②11月28日(木)午後6時15分～6時30分

会場 坂井輪健康センター

対象 令和2年3・4月に出産予定の人

先着15人

持ち物 母子健康手帳、動きやすい服装、飲み物

申し込み 18日(水)から西区健康福祉課

健康増進係(☎025-264-7423)

赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター

(☎025-243-4894)

ステップ離乳食 要申し込み

日時 10月2日(水)午前10時～11時30分

会場 坂井輪健康センター

内容 離乳食の進め方、試食

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者

先着30人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 4日(水)から

はじめての離乳食 要申し込み

10月 会場 定員

2日(水) 坂井輪健康センター 先着30人

23日(水) 黒埼健康センター 先着20人

時間 午後1時30分～3時15分

内容 離乳食の進め方、試食

対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申し込み 4日(水)から

ぱくぱく幼児食

日時 10月8日(火)午前10時～11時30分

会場 坂井輪健康センター

対象 1歳6カ月前後の子どもの保護者

先着15人(保育あり)

内容 栄養士の話、試食

持ち物 母子健康手帳

申し込み 4日(水)から西区健康福祉課

健康増進係(☎025-264-7423)

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)

毎日正午～午後1時30分、5日(木)、12日(木)の午前中は入館できません。

★は要申し込み、●は直接同館へ

リズムでタンタン

日時 9月13日(金)午前10時30分～11時10分

内容 リズムあそび

講師 本田久栄(寺尾幼稚園 音楽療法士)

対象 未就園児と保護者

★オータムランチ

日時 9月21日(土)午前10時30分～午後1時30分

会場 西区役所健康センター棟3階

内容 きのことハンバーグ、ごはん、レタスとベーコンのスープ、かぼちゃ白玉のあんクリーム

講師 片桐佳子(栄養士)

対象 小学生 先着12人

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

参加費 400円

申し込み 電話で同館

●チャレンジ工作

9月10日(火)まで「ストローコプター」

11日(水)～20日(金)「ぼこぼこ」

21日(土)～29日(日)「うなり板」

●ピヨピヨクラブ【毎週水曜】※

9月4日「自由あそび」

11日「お月見 足形アート」

対象 0～2歳未満児と保護者

●うさちゃんクラブ【毎週金曜】※

9月6日「水あそび」

13日「リズムでタンタン」

対象 2歳以上の未就園児と保護者

※の時間は午前9時～正午(10時30分から20～30分程度のプログラムあり)

有明児童センター

西有明町1-80 ☎025-267-7311

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝休日

直接同センターへお越しください。

●工作ランド 木の魚をつくろう！

日時 9月14日(土)午後2時～3時

対象 小学生

参加費 200円(材料代)



# 情報プラザ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。

日=日時 場=会場 内=内容 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物  
参=参加費(記載のないものは無料) 申=申し込み 問=問い合わせ

## お知らせ

### 第6回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。未就園児の保育希望者は、13日(金)までにお問い合わせください。  
日 9月27日(金)午後3時から  
場 西区役所健康センター棟3階大会議室  
人 先着20人  
問 西区地域課(☎025-264-7161)

## 催し

### 黒埼図書館まつり

日 10月6日(日)午前10時～午後4時  
◆古本市(無くなり次第終了)  
整理券を22日(日)午前10時から配布します。10月6日(日)午前10時～午後0時10分は入場・時間制限があります。午後0時10分以降は整理券がなくても入場できます。また、持ち帰り制限があります。(1人10冊まで。児童書は5冊まで)  
◆おはなしマラソン

時間	内容
10:10～10:30	絵本の読み聞かせ
10:35～10:55	わらべうた
11:00～11:20	絵本の読み聞かせ
11:25～11:55	昔ばなしの語り

### ◆しおり作り

時間 午後2時～3時30分(出入り自由、制作時間20分)  
問 黒埼図書館(☎025-377-5300)

## 公民館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043  
〒950-2055 寺尾上3-1-1  
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

### ◆子育てなんでもDaijobu

日 10月2日(水)午前10時～正午  
内 キックボクシングエクササイズ  
人 生後6カ月以上の未就学児の保護者20人(応募多数の場合、抽選。保育あり、生後6カ月以上の未就園児16人)  
持 動きやすい服装、飲み物、タオル  
料 100円(お菓子代)  
申 あす2日(月)～11日(水)に電話で同館

西地区公民館 ☎025-261-0031  
〒950-2112 内野町603  
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

### ◆パソコンの町医者

日 9月10日(火)午後1時30分～4時  
場 内野まちづくりセンター  
内 パソコン操作の相談や学習会  
人 ノートパソコンを持参できる人 先着10人  
申 9日(月)までに電話で同館

### (西地区公民館続き)

◆佐潟クリーンアップ活動 湯普請  
湯舟での湯内清掃やドロ揚げ、ヨシ刈りなど赤塚中学校の生徒や地域住民と一緒にいきましょう。  
日 9月22日(日)午前9時～11時30分  
場 佐潟公園  
持 汚れてもよい服装・長靴、タオル、軍手  
申 19日(木)までに電話で同館

### ◆子育てひろば・ぺったん

日 10月4日(金)午前10時～正午  
内 講座「みんなで一緒にリトミック」、自由あそび、絵本の読み聞かせ  
人 未就園児とその保護者 先着10組  
持 飲み物、タオル  
申 電話で同館

### ◆すくすく学級 この子にあった子育て方法がきっとある

期 日	内 容(全5回)
10月10日	はじめまして こんにちは!
10月17日	教えて!魔法のレシピ
10月24日	こどもの世界をのぞいてみよう!
10月31日	こどもの気持ちとわたしのホンネ
11月2日	家族であそぼう

時間 午前10時～正午  
人 幼児の保護者 24人(応募多数の場合、抽選。保育あり、生後7カ月以上の未就園児12人)  
料 200円(材料代・お茶代)  
申 13日(金)までに電話で同館

小針青山公民館 ☎025-230-1071  
〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

### ◆おもちゃ病院in小針青山公民館

直接会場へお越しください。  
日 9月14日(土)午後0時30分～3時  
料 実費負担の場合あり

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420  
〒950-1115 鳥原909-1  
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

### ◆児童期の変わる親子のかかわり方

10月	内 容(全4回)
9日	おとなの関わり方
16日	「性」について
23日	水 学校と家庭の役割とは
30日	家庭・学校・地域、子どもを見守るトライアングル

時間 午前10時～正午  
人 小学生の保護者 先着20人(保育あり、生後10カ月以上の未就園児 先着9人)  
持 筆記用具、マイカップ  
料 100円(お茶代)  
申 あす2日(月)～25日(水)に電話で同館

## ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

### ペットボトルでアート作品作りをしませんか

日 9月16日(祝)、17日(火)午前10時～正午  
場 小針青山公民館  
人 中学生以上 各日先着20人  
持 ペットボトル2・3本  
申 15日(日)までに電話でいがたアートサーカス・山本(☎090-4398-7822)

### 脳卒中講座

日 9月21日(土)午前10時～11時  
場 新潟脳外科病院(山田)  
内 日常生活における脳卒中の予防について、ほか  
人 先着80人  
申 電話で同院(☎025-231-5120)

### 学生と地域でワクワクをつくるワークショップ

学生と一緒に、地域のことを考えてみませんか。  
日 9月20日(金)午後4時～7時  
場 明倫短期大学(真砂3)  
人 先着100人  
料 懇親会参加の場合1,000円  
申 右二次元コードまたは電話で一般社団法人新潟ニュービジネス協議会(☎025-224-0550)

### 新潟国際情報大学 文化講演会

日 10月6日(日)午後1時～2時30分  
場 新潟国際情報大学(みずき野3)  
内 人生(仕事)が楽しくなる心理学  
講 植木理恵(心理学者)  
人 先着600人  
申 往復はがきまたはメール(koenkai@nuis.ac.jp)に「植木理恵氏講演会申込」、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、人数(5人まで)を明記し、同大文化講演会係(〒950-2292 西区みずき野3-1-1 ☎025-239-3111)

### 西区民親善ゴルフ大会

日 10月9日(水)午前7時から  
場 新潟ゴルフ倶楽部(西蒲区峰岡)  
内 午前中の9ホールハーフコンペ、ほか  
人 西区在住または在勤の人 先着140人  
料 2,500円(参加費、ほか。別途プレー代8,400円～9,500円(セルフ乗用プレー)が必要)  
申 24日(火)までにFAX(0256-72-2913)で会場(☎0256-72-2562)

### 坂井輪地域の講座と試食

期 日	内 容(全3回)
9月17日	[文明の足音 越後鉄道・越後線]
9月24日	火 [越後の7つの寺尾村を訪ねて]
10月1日	試食、「坂井輪の昔の食」

時間 午後1時30分～3時30分(10月1日のみ午後0時30分～3時)  
場 坂井輪地区公民館  
人 30人(応募多数の場合、抽選)  
持 筆記用具  
料 1,000円  
申 9日(月)までに電話で坂井輪地区公民館(☎025-269-2043)  
問 坂井輪地域学・礎(☎025-269-4778)

## 特殊詐欺多発!!

# ちょっと待って!その電話、詐欺かも?

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

西区では特殊詐欺被害が昨年同時期と比べ2件増加し、市内8区の中で発生件数、被害額ともにワースト1です。あやしいと思ったら、1人で抱え込まずに相談してください。

### ことしの各区特殊詐欺認知状況

	件数	被害額		件数	被害額
北区	3件	350万円	東区	3件	281万円
中央区	4件	237万円	江南区	3件	565万円
秋葉区	2件	1,089万円	南区	1件	30万円
西区	<b>5件</b>	<b>1,305万円</b>	西蒲区	2件	100万円

※ことし6月末現在(端数は四捨五入)

### こんな電話はすべて詐欺!

- 医療費の過払いの返金(還付金)がある。
- 手続きの期限が今日までだ。
- 使用している銀行名を聞かれた。
- ATMで手続きするよう誘導された。

### あやしいと思ったらまず相談

新潟県警察けいさつ相談室 ☎#9110  
新潟西警察署 ☎025-260-0110  
西区 総務課 安心安全係 ☎025-264-7120

## 内野まち歩きガイド養成講座

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)

西区では地域の魅力を発信し、誘客につなげるために各地域のガイド養成講座を行っています。

今回はその地域の一つ「内野」で、点在する史跡や名所、地形、川の歴史のほか、ガイドの心得など、様々なテーマにあわせて全4回の講座を開催します。地域の歴史・文化、自然景観に興味のある人、ガイドとしておもてなしをしてみたい人はぜひご参加ください。



日 程	内 容(全4回)
9月28日	講義「ガイドの心得、内野について」
10月12日	講義「内野まち歩きコース、内野の地形・川の歴史」
10月26日	ガイド実習「内野の定番コースのガイドを受けてみよう!」
11月9日	ガイド実習「内野の定番コースのガイドをやってみよう!」

時間 午前9時15分～正午  
会場 西地区公民館(10月26日のみ内野まちづくりセンター)  
講師 内野まち歩きガイドの会  
定員 20人(応募多数の場合、抽選)  
申し込み 13日(金)までに、はがき(〒950-2097)またはFAX(025-260-3899)で、「内野まち歩きガイド養成講座」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、問い合わせ先。当選者のみ19日(木)に案内を送付