



地域で広げよう！ 支え合いのしくみづくり

問い合わせ 西区 健康福祉課 地域福祉係(☎025-264-7315)

市では、急速に進む人口減少や少子・超高齢社会の中で、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるまちづくりのため、地域住民同士の支え合い、助け合い活動を支援しています。今号では、新型コロナウイルス対策を踏まえた、工夫した支え合い活動を行っている取り組みを紹介します。

ソーシャルディスタンスでも心は密接に

新型コロナで茶の間の大切さを再認識 黒埼地域の居場所情報交換会



10月23日に開催した黒埼地域の居場所情報交換会では、地域の茶の間などの運営者を対象に、コロナ禍での悩みや不安を情報共有し、工夫している感染防止対策の意見交換を行いました。

感染症対策として、パーティションの設置や換気の徹底、人と人との距離をとる座席の配置など、さまざまな取り組みの発表がありました。

参加者からは、「集まりが再開した時は久しぶりに会えて喜ぶ声が聞かれた」「これからはしっかりと感染予防をして、集まれる場所を大切にしていきたい」など、支え合いの場である地域の茶の間の大切さを再認識した声が聞かれました。

動画を活用した茶の間の取り組み めくもりの家



民家を利用した地域の茶の間「めくもりの家」では、手指消毒の実施、出入口の動線の分割のほか、個包装の菓子や持参の飲み物など、ルールを設け運営しています。

また、皆で脳トレ動画にチャレンジしたり、世界や日本の風景動画で旅行気分になったりと、距離を取りながら楽しんでいきます。

屋外開催で3密回避 有明福社会館



6月から有明福社会館の地域の茶の間「和みの部屋 青山」と「レコカフェ」が再開しました。3密を避けるため、中庭に日よけや椅子を設置しました。また、天気の良い日や冬場に備え、木材やビニールシートを使って手作りの飛沫防止ボードを用意しました。

交流が希薄な時こそ見守りを 西有明町第一自治会



新型コロナウイルス感染症の影響で家に閉じこもりがちになり、「動かないこと」や「人と話さないこと」が増えることでの健康の悪化が心配されます。自治会役員と包括支援センター職員が、マスクや手指消毒をし、十分な距離を取りながら、高齢者への見守り活動を実施しました。

めくもり届ける見守り活動 広通江の茶の間



自粛期間中、地域の茶の間を閉鎖していましたが、顔を合わせない期間でも元気に過ごしてもらおうと、茶の間のお便りの号外を2週間に1回作成しました。また、見守りを兼ねて茶の間の利用者の家を訪問し、チューリップとともに配布しました。

地域での支え合いを考えてみませんか

支え合いのしくみづくりガイドブックをお配りしています

地域での支え合いの活動をさらに進めるための「支え合いのしくみづくりガイドブック」(右画像)を、西区役所健康福祉課窓口を設置しています。活動の企画や支え合いの大切さを周知する際のご活用ください。また、各地区を担当している支え合いのしくみづくり推進員が、地域の話し合いを支援しています。お気軽にご相談ください。



それ、ヘルプサインかも

近所で助けを必要としている人がいるかもしれません。次のポイントに当てはまる人がいたら、地域の民生委員や右の問い合わせ先にご相談ください。

本人の様子

- ☑ 外出する姿を見なくなった
- ☑ 痩せてきている、体調が悪そうだ
- ☑ 近所との関わりを嫌がるようになった
- ☑ 汚れたままの衣服や身なりを気にしない



生活の様子

- ☑ 新聞が何日もたまっている
- ☑ 洗濯物が干しっぱなし
- ☑ カーテンが閉まったまま
- ☑ 夜になっても電気がつかない
- ☑ 窓やドアが開けっぱなし
- ☑ 回覧板が止まっている
- ☑ ごみがたまっている
- ☑ 決められた曜日にごみ出しができない



- 今号掲載の情報は11月9日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。
- 催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。
- 催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

西区全体の取り組みについて詳しく知りたい

- 西区健康福祉課地域福祉係(☎025-264-7315)
- 西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

支え合いのしくみづくり推進員に組み込みについて相談したい

- 小針・小新圏域(関屋中学校区の一部を含む) (☎025-201-1351)
- 坂井輪・五十嵐圏域(☎025-211-8084)
- 黒埼圏域(☎090-4203-4839)
- 内野・赤塚・中野小屋圏域(☎025-264-3377)

高齢者のことについて相談したい

- 地域包括支援センター小針・小針 (☎025-201-1351)
- 地域包括支援センター坂井輪(☎025-269-1611)
- 地域包括支援センター黒埼(☎025-377-1522)
- 地域包括支援センター赤塚(☎025-264-3377)
- 西区健康福祉課高齢介護係(☎025-264-7330)

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



アマビエで疫病退散

10月13日から23日に小瀬小学校で、縦180センチ、横90センチの巨大パネルに、約1,500個のお花紙を使用してアマビエをデザインした「花絵アート」を作成しました。これは、新型コロナウイルス感染症に負けず元気に過ごすことを願って、全校児童49人が作ったものです。

完成したこのパネルは地域の人にも元気になってもらいたいことから、中野小屋連絡所です16日(月)から30日(月)まで展示する予定です。

LINEで妊娠・子育て情報を配信 にしっこはぐくみLINKをご利用ください

問い合わせ 西区 健康福祉課 子育て支援担当(☎025-264-7343)

マタニティ期と子育て期(0~3歳未満)の生活に必要なアドバイスや出産・子育ての情報、健診の情報などの西区からのお知らせをLINEでお届けします。子育て中の保護者や妊婦さんは、ぜひご登録ください。

対象
妊婦や3歳未満の子どもの保護者と
その家族

料金
無料(通信費は利用者負担)

登録方法
右の二次元コードを
読み込むかLINE上でID
「@523zjxuz」を検索
(LINEアプリのインス
トールが必要です)。



西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか。「新しい生活様式」を取り入れた健康づくりをしましょう。

ウォーキング講座 実技編

日時 12月22日(火)午前10時~11時30分

会場 内野まちづくりセンター

内容 新しい生活様式でのウォーキングの実践、ほか

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 10人(応募多数の場合、初めての人を優先の上、抽選)

持ち物 運動のできる服装、屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋



ロコモ予防講座

日時 12月23日(水)午前10時~11時30分

会場 西総合スポーツセンター

内容 講話・実技「新しい生活様式でのロコモ予防について」

講師 高島善史・高島愛(健康運動指導士)

定員 20人(応募多数の場合、初めての人を優先の上、抽選)

持ち物 運動のできる服装、屋内運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋

申し込み どちらも18日(水)~12月2日(水)に電話で問い合わせ先

笑顔で新年号を飾りませんか

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

西区役所だより「にし」令和3年1月3日号を皆さんの笑顔で飾ります。また応募者の中から、いもジェンヌ農商工連携協議会提供の「いもジェンヌ(生芋)」が抽選で20人に当たります。奮ってご応募ください。

テーマ 笑顔

対象 西区在住の人 50人(応募多数の場合、抽選。応募は1人1点まで)

応募内容 1枚に1人~5人が写った、1ヶ月~2ヶ月程度の縦長のカラー画像データ(事前に被写体の人の了承を得ること。不鮮明な画像や文字などを挿入した画像、不適切であると思われる画像は掲載しません。また、背景などを削除する場合があります)

応募方法 30日(月)までにメール(chiiki.w@city.niigata.lg.jp)(右の二次元コード)で、「笑顔写真」、郵便番号、住所、氏名、連絡先を明記し、画像データを添付の上、問い合わせ先。プレゼントは1月中旬に発送予定



仲間と一緒に



結婚記念に



孫との思い出に

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

12月の成人健康相談

最近の健診結果と健康手帳のある方はお持ちください。

12月	時間	会場	栄養相談	問い合わせ・申し込み
3日(木)	午前9時30分~11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	有	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
4日(金)	午前10時~11時30分	明田事務所	無	
10日(木)	午前9時30分~11時 午後1時30分~3時	坂井輪健康センター 要申し込み	有	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
24日(木)	午前9時30分~11時	黒埼健康センター 要申し込み	有	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

12月の歯科健診・フッ化物塗布

■妊婦歯科健診

期日 12月9日(水)

受付時間 午後1時~2時15分

会場 西地域保健福祉センター

定員 先着30人

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人)

申し込み 18日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

■1歳誕生歯科健診

案内と問診票は対象者に郵送します。都合がつかない場合はお問い合わせください。

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

■フッ化物塗布

日時 12月2日(水)①午前9時30分~9時50分、②午前9時55分~10時15分、③午前10時20分~10時40分

会場 西地域保健福祉センター

対象 4歳未満児①②先着各7人、③先着6人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

料金 1,020円

申し込み 18日(水)~30日(月)に新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

※むし歯予防の分野において、一般的に「フッ素」と言われているものは、「フッ化物」を指します

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 ①午前9時15分~10時15分

②午前10時30分~11時30分

③午後2時~3時

④午後3時15分~4時15分

定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

毎週木曜、17日(火)の①②、20日(金)の③は入館できません。

★子育て講座

日時 12月11日(金)午前10時30分~11時30分

内容 自己肯定感を育むための子育てのヒント

講師 山本敦子(児童発達支援センターこころん)

対象 未就園児とその保護者 先着5組

申し込み 21日(土)午前10時15分から電話で同館

12月の集団がん検診

乳がん検診、肺がん検診、胃がん・肺がんセット検診日程を追加して実施します。スケジュールを立て、受診しましょう。

乳がん検診 問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7433)

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上偶数年齢の女性

(40歳~69歳で偶数年齢の女性は集団検診のほか、委託医療機関で受診できます)

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル

申し込み 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

期日	会場	時間	定員(先着)	予約開始日
18日(金)	坂井輪健康センター	午前9時30分~午後3時30分	105人	11月22日(日)
19日(土)	坂井輪健康センター	午前9時30分~正午	100人	11月17日(火)
23日(水)	坂井輪健康センター	午前9時30分~午後3時30分	105人	11月26日(木)

肺がん検診 問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7433)

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上の人

持ち物 受診券、健康保険証、個人記録票

申し込み 新潟県保健衛生センター

☎025-333-8328・☎025-267-6323 平日 午前9時~午後4時30分

期日	会場	時間	定員(先着)	予約開始日
2日(水)	坂井輪健康センター	午前9時~午後3時	440人	申込受付中
14日(月)	西地域保健福祉センター	午前9時~午後3時	220人	11月24日(火)
16日(水)	黒埼健康センター	午前9時~11時30分	240人	11月26日(木)
21日(月)	成人病検診センター(中央区川岸町2)	午後2時~4時	40人	12月8日(火)
25日(金)	成人病検診センター	午後2時~4時	40人	12月8日(火)

胃がん・肺がんセット検診 問い合わせ 保健所健康増進課(☎025-212-8162)

時間 午前9時~11時

会場 市総合保健医療センター(中央区紫竹山3)

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上の人 先着各日20人

持ち物 受診券、健康保険証、個人記録票、自己負担金

申し込み 市医師会メジカルセンター

☎025-240-4134 平日 午前9時~午後4時30分

期日	予約開始日
1日(火)、7日(月)、8日(火)	11月20日(金)
22日(火)、23日(水)、24日(木)	12月8日(火)

情報プラザ

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

★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。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

第8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。
 日11月27日(金)午後3時から
 場西区役所健康センター棟1階大会議室
 人先着10人
 問西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

「ファミサポ」では、子どもの預かりや送迎を行う子育て支援を行っています。支援を受けたい人のほか、支援したい人も登録できます。
 日12月8日(火)午前10時から
 ※説明会は1時間程度。その後希望者のみ登録手続き
 場西新潟市民会館 人先着5人
 持運転免許証など現住所が確認できるもの、保護者の写真(3寸×2.5寸)2枚
 申新潟市ファミリー・サポート・センター(☎025-248-7178)

公民館

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

◆地域ふれあいサロン 地域の茶の間
 直接会場へお越しください。
 日11月25日(水)午後1時30分～3時30分
 ￥100円(お茶代)

◆小針青山みんなの映画館
 直接会場へお越しください。
 日12月7日(月)午後1時30分から
 内おじいちゃんの里帰り(101分)
 人先着100人

◆人形劇&ゲーム 大学生と遊ぼう！
 日12月12日(土)午前10時～正午
 人1歳～小学生(未就学児は保護者同伴)先着30人
 持飲み物
 申あす16日(月)から電話で同館

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

◆おとなの男の楽しくクッキング
 日12月3日(木)午後2時～3時30分
 内豆乳から作る豆腐作り
 人18歳以上の男性 先着12人
 持エプロン、三角巾、手ふき、布巾
 ￥500円(材料費)
 申25日(水)までに電話で同館

◆知っておきたい ネットを味方にする力
 日12月16日(水)午前10時～正午
 内小学生のインターネット利用について
 人小学生のいる保護者 先着15人(保育あり。先着10人)
 申12月4日(金)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)または電話で同館

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

◆ティータイムを楽しむ
 日12月12日(土)午前10時～正午
 場新通つばさ小学校 家庭科室
 内ハーブティーの入れ方、スイーツ作り
 講永嶋節子(ハーブブランドシーズン 代表)
 人先着16人
 持上履き、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器
 ￥500円(材料費)
 申電話またはメールで同館

西地区公民館 ☎025-239-1285
 〒950-2261 赤塚2280-2
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆パソコンの町医者 地域のパソコン相談室
 日12月8日(火)午後1時30分～3時30分
 場内野まちづくりセンター
 人ノートパソコンを持参できる人 先着10人
 申12月7日(月)までに電話で同館

◆うちのDE気軽にアートサロン
 日12月24日(木)午前10時～11時30分
 場内野まちづくりセンター
 内講話「真のイタリア紀行！そこから見える内野の風土と魅力」
 人先着35人
 申電話で同館

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。

セルフお灸で体を整えよう

日11月28日(土)午前10時～11時
 場新潟看護医療専門学校(みずき野1)
 人先着25人
 持膝下を出せる服装
 申あす16日(月)から電話またはメール(yokoki@nnc.ac.jp)で、氏名、住所、連絡先、誰でもできるお灸の会参加希望、駐車場の利用の希望を明記し、会場(☎025-264-3355)

女性のための就業支援セミナー 私らしく今日から始める！しごとの準備

12月	内容(全3回)
1日	マネープランを考える
8日	私のつよみと仕事の選び方
15日	仕事と家事・育児の両立

時間 午前9時30分～正午
 場黒埼地区公民館
 人女性 先着20人(保育あり、生後6カ月以上の未就園児 先着5人)
 申電話、FAX(025-285-6630)またはメール(npwf@npwf.jp)で公益財団法人新潟県女性財団(☎025-285-6610)

福祉功労者表彰式・記念講演会

日12月4日(金)午後1時30分～4時
 場黒埼市民会館
 内感謝状贈呈、講演「大人の発達障がい」
 講有川宏幸(新潟大学教育学部 教授)
 人先着50人
 申24日(火)までに電話、FAX(025-211-1631)またはメール(ward-csw.w@syakyo-niigatacity.or.jp)で西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

壊れたおもちゃを一緒に診断しましょう

直接会場へお越しください。
 日12月6日(日)午後1時～3時
 場イオン新潟青山店(青山2)
 内おもちゃの診断
 ￥実費負担の場合あり
 問おもちゃ病院にいがた西(eco@gf.mods.jp)

県民介護知識・技術習得講座 介護体験・入門コース

日12月6日(日)午前10時～午後3時
 場新潟ユニソンプラザ(中央区上所2)
 内認知症の理解、認知症の方への対応
 人先着 15人
 持筆記用具、昼食
 申電話、FAX(025-282-0548)またはメール(kaigo@fukushiniigata.or.jp)で、県社会福祉協議会福祉人材課(☎025-281-5525)

訂正

本紙(11月1日発行)第2面「いもじエンヌフェア」のプレゼントキャンペーンの応募期間に誤りがありました。お詫びして訂正します。(正)12月30日(水)まで

知ってなるほど 新型コロナウイルス感染症のおはなし 第7回

年齢とともに重症化率が高まります

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人です。また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。「3密」の回避、マスクの着用を含む咳エチケット、こまめな手洗いなどの感染症対策を徹底しましょう。



30歳代と比較した場合の各年代の重症化率*

10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
0.5(倍)	0.2	0.3	1	4	10	25	47	71	78

重症化しやすい基礎疾患 慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満(BMI 30以上)

*重症化率は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合

出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識」

西川絵画ポスターコンクール受賞者決定

問い合わせ 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

地域を流れる川に関心をもってもらうと、西区と西蒲区の小学生を対象に西川絵画ポスターコンクールを開催しました。203点の応募の中から、西区長賞5点を紹介します。また、区内2会場で優秀賞と合わせて作品の展示会を開催します。ぜひご覧ください。

作品の展示会

イオン新潟西店 1階フードコート 日11月20日(金)～12月3日(木)
 内野まちづくりセンター 1階交流スペース 日12月9日(水)～12月17日(木)



西川を大切に！
 佐々木春音さん(五十嵐小5年)

私は、西川にもたくさんの魚がいるのではないかと思ってこの絵を描きました。1番見てほしいのは、魚の色です。上が濃く、下が薄くなるように塗りました。魚達が住める川であって欲しいと思います。

人も生き物も大好きな西川へ

山村庵さん(坂井東小5年)

お菓子のパッケージを細かく切って魚にしました。ごみを捨てるのをやめれば水がきれいになり、魚の姿も見えるようになると思います。



夢を叶えよう 水のきれいな西川 筒井楓さん(坂井東小4年)



「きれいな星空を見てみたい」という魚たちの夢が叶うように、西川の水がきれいになるといいなと思って描きました。

西川をきれいに

関根和奏さん(新通小3年)

魚、川の水や砂に合う色を考えて、いろんな色の折り紙を混ぜて表現しました。折り紙が小さくて貼るのが大変でした。ポスターを見て、みんなが西川をきれいにしようと思って欲しいです。



だいすきにしかわ 尾身勇翔さん(内野小1年)



学校の近所を流れる西川で、「こんなことをしたいな」ということを想像して、絵に表しました。僕は、友達と釣りをしてみたいです。きっと楽しいだろうな。

催しに参加する場合は、マスクを着用するなどの