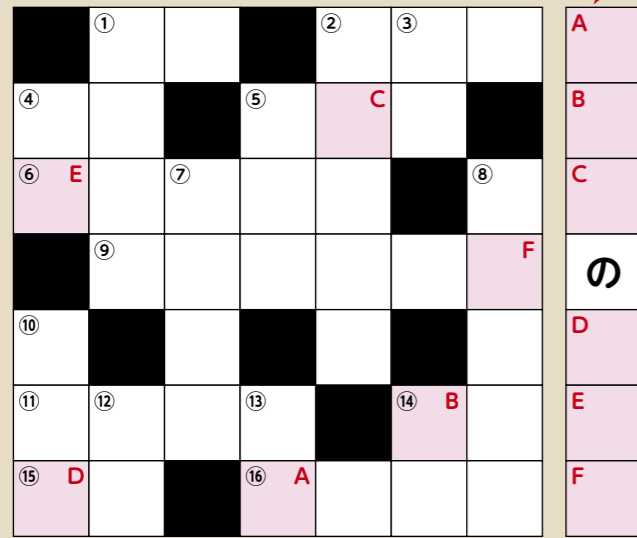


# 新春 お年玉付き クロスワードパズル



- ヨコのカギ
- ① 春の七草の一つです。
  - ② 1月2日、3日に開催する大学駅伝の名称。
  - ④ 桜、石、黒などがつく魚です。
  - ⑤ 医師や看護師などが着ています。
  - ⑥ 日本に伝わる妖怪のこと。お笑いコンビの名前。
  - ⑨ それ一枚しかない上等の衣服や持っている中で一番良い衣服。
  - ⑪ 衣食住などを学ぶ教科。
  - ⑭ 正月や祭りで囃子に合わせ踊ります。星座の名前にもあります。
  - ⑮ 冬期間、五十嵐浜で水揚げされる軟体動物。
  - ⑯ アメリカ合衆国、第37代大統領。

- タテのカギ
- ① 玄米を白米にすること。
  - ② 冬になると佐渡にやってくる鳥。
  - ③ 泳ぐ宝石とも呼ばれる錦〇〇。
  - ④ 初夢でみると縁起の良いものの一つ。
  - ⑤ 成人の年齢。
  - ⑦ たくさんのこと。
  - ⑧ 落雷をよけるための金属の柱。
  - ⑩ 夏祭りなどで着る和服。
  - ⑫ 物理の時間に学ぶ〇〇の原理。
  - ⑬ 毛、タラバ、ズワイなどがつかます。
  - ⑭ 梅干しを作るのに欠かせないもの。

# 山田校区 ふれあい協議会

## 子どもから高齢者まで、 ふれあって元気で活動！

当ふれあい協議会は、ウォーターシャトルに乗って川のことなどを学習する「われら信濃川探検隊」や、焼鮎伝説をモチーフにして作曲した「やきふな太鼓」などを子どもたちと大人も参加して地域芸能として長年にわたって伝承していく活動、親子が協力する「モノづくり」などを行っています。また、低学年と高学年間の交流を深める「ふれあいチャレンジカップ」など子どもを中心とした事業、高齢者が元気で暮らすための「カラオケ発表会」「ふれあい健康教室」「福祉バスで行く市内の施設見学」などの事業も継続して実施しています。

(会長 藤橋雅廣)



ウォーターシャトルに乗って学習

「タイトル」また連れて行って  
「コメント」父が温泉に連れて行ってくれました。孫はひいじいじを見る度に泣いています。すが、この日はにっこり。

氏名 河合智嘉子さん

とっておきの一枚

編集後記

今号も盛りだくさんです。西区自治協議会提案事業の一つである講演会について、詳しく掲載しました。これからも自治協議会の活動について、皆様にお知らせしていきたいと思っております。

恒例のクロスワードパズルをご家族でお楽しみいただき、広報紙等への感想や意見をお待ちしています。

(渡辺美弥子)

# 西 区を豊かに



第28号

発行者 新潟市西区自治協議会  
会長 岩脇 正之

事務局 〒950-2097  
新潟市西区寺尾東3丁目14番41号 西区地域課内  
TEL: 025-264-7161 FAX: 025-269-1650  
E-mail: chiiki.w@city.niigata.lg.jp

ロゴマークの意匠  
西区の宝物をたくさん詰め込んだロゴマークです。新潟スイカ、赤塚大根、くろさき茶豆、佐渡の白鳥。その上に日本海に沈む夕日と大学を表す博士帽を乗せました。

# 研修会 …「地域カルテ」を深読みし、 課題解決への歩み出しを…

西区自治協議会提案事業「西区の宝サポート事業」新潟市作成の「地域カルテ」を活用し、人口問題と住民自治のあり方を学ぼうと、NPO法人まちづくり学校と共催で研修会を開催しました。8月30日と9月10日、各コミュニティ協議会代表や自治協議会委員など各日50人くらいが集まりました。

公募で採択した団体[NPO法人まちづくり学校]による、地域カルテの人口に関する膨大なデータから何が読めるかという解説で始まりました。

特に問題視されたのは、人口が減少する中での人口構成が変化することでした。新潟市では平成27年までの20年間で高齢者は1.8倍増えましたが、0～64歳までは過去も将来も減り続けます。今後20年間で子どもは約2万人減り、高齢者は約3.8万人増えると予測されています。

また20年後の西区中学校区別の年少人口減少推計数は、次の表の通りです。

(新潟市 地域カルテ)

20年後の西区年少人口(0～14歳)減少数 (黒字は増加)								
中学校区	小針	小新	黒崎	坂井輪	五十嵐	内野	中野小屋	赤塚
人数(人)	93	147	1069	795	538	226	155	200

子どもや働く世代が減少すれば、経済における生産性に陰りが起きると言われますが、増え続ける高齢者を少ない人数でどう支えるかやその担い手の育成も課題になってきます。

その取り組みの方向性をさぐるために、町内別の高齢者の割合と18歳未満の子どもが同居している世帯の割合を図式化して確認する班活動が行われました。

担い手になり得る子どもが多くいる町内と支えが必要な高齢者が多い町内では、今後の取り組みが異なることが解説され、自分の町内の課題は何かを具体的に把握し、活発な話し合いが行われました。

支え手や担い手が不足しているなか、優先すべき取り組みを行うには、これまでの住民自治を一旦見直し、



活動時間を生み出す工夫が大切とのことでした。それは単に従来の行事を削るという発想ではなく、それぞれが単独でやってきた行事を、複数の組織が連携することで付加的価値を生み出したり、行事の統合で手間を減らし活動時間に余裕が生まれた事例が紹介されました。

住民自治は無償ボランティアに頼り過ぎては継続が難しい。ある先進地では水道のメーター検針を町内で請け負い、元気な高齢者が検針に歩き、同時に在宅高齢者の見守りをする。さらに得た報酬は検針した人にも分配という足腰の強い継続可能な自治活動の話もありました。

担い手育成や高齢者支援といった取り組みは町内ごとに多様でしょう。なにげない世間話の中で出た「包丁が切れなくて料理の意欲がわかない」というつぶやきから、「調理ができないと健康に問題が出る」と気づき、誕生した包丁研ぎボランティア活動のように、小さなことでいいから先ず歩み出し、歩きながら考えるくらいの構えで行動を起こしてみようとの提言で、それぞれが宿題を持ち帰りました。

応募の決まり

- ① クロスワードの答え、
- ② 広報紙の感想・自治協議会活動への意見、
- ③ 住所氏名・電話番号を記載し、郵送またはメールにて応募ください。
- 正解者の中から抽選で20人に図書カード1000円分と西区PR(絵入りはがき)をプレゼント!
- 締め切り 平成31年2月8日(金)必着
- 送付先 広報紙1面の「事務局」あて
- 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

パソコン・スマートフォンでもご覧になれます！  
Web版西区を豊かに (西区役所ホームページ内)





# 西区自治協議会講演会



9月15日(土)、16日(日)の二日間にわたり、西新潟市民会館において開催した西区自治協議会講演会の内容を特集しました。「健康寿命延伸」と「特殊詐欺被害防止」の参考にさせていただけたら幸いです。

## 健康寿命延伸に向けた講演会

### 「スマート・エイジング

～脳を育ててイキイキと幸せに生きる方法～

東北大学加齢医学研究所長  
講師 **川島 隆太** 氏

健康で長生きするためには脳が健康であることは欠かせません。脳の健康が今回のテーマです。

年代別に先ず乳幼児期。キーワードは「緊急避難基地」。子どもは、嫌なことがあっても家へ帰って大丈夫だよ、と言ってもらえると安心して元気になる、そんな親子の愛着関係が子どもの心を安定させます。

赤ちゃんの顔を見ておっぱいをあげる、目と目を合わせて話をする、読み聞かせをする、という親子のふれあいが子どもの脳を育み、感情という器を大きく広げ、親も子どもストレスが減少します。

学童期から青年期にかけては朝食が重要。でんぷん質を摂らないと脳がガス欠になる、朝食を食べる頻度が学力や体力に影響する、おかずをきちんと食べることで賢くなる。「早寝早起き朝ごはん」が大切なのです。

また、学習や記憶と強く関わる海馬の体積を増やすために、しっかり寝ること。読書をする子は脳が発達する、読書は脳の衰えを防ぐので家族全員のスマート・エイジングにもつながります。

脳にダメージを与えるスマホの話。スマホを使うと成績が下がる、それは単に学習時間が減るからではなく、脳の発達そのものに悪影響を与えることは科学的、統計的に明確。しかし1日1時間未満の道具としての利用であれば脳への影響は問題ないので、賢く使いましょう。

壮年期から高齢期は、ボケ防止のために脳を鍛えること(脳トレ)が大切。私たちは加齢とともに動作が遅くなったり、理解に時間がかかったりするようになる。単純計算、新聞の速読みを繰り返すことがよい、意識して速くすることがポイント、これを続けることが大事。トレーニングによって大脳皮質の体積が増加し、情報処理速度がアップし、様々な認知力もアップする。一旦失った脳の機能も鍛えることで回復できます。

脳を育ててイキイキと幸せに生きるには、日々の努力が大切ということです。

## 防犯講演会

### 「こうしてあなたもだまされる

～心のすきまを狙う犯罪者達～

新潟青陵大学大学院教授・博士(心理学)  
講師 **碓井 真史** 氏



人はなぜだまされるのか。碓井教授はウソを上手に使う事例を示しながら、人間は人を信用するようにできていると説明。サルもゾウも鳥も仲間を信じながら生きている。しかし、人間

の中には動物と違いダマす人がいる。

どんな人を狙ってくるか。人には様々なタイプの人がいる。詐欺師はそれぞれのタイプに合わせてトレーニングを重ねて巧みにダマしてくる。人生経験豊富な高齢者、家族想いの人など。楽観バイアスと言って、自分は大丈夫だと思っている人なども狙ってくる。

詐欺師は物語を作ってくる。電車の中にカバンを忘れたとか。カバンは戻ってきたけど会社の小切手が無くなっている…。その時に弁護士が会社の上司などと色々な人が出てきて、その人たちが走り回ってサア大変という状況をつくって、私も汗をかかなくてはと思わせる。人の心理からすれば当然ですが、人の心を詐欺師があの手この手で付け込んでダマしていく。

だまされる人の心の変化。突然電話がかかってきて、あれって思いながらうちの息子が会社に大損を与えたとする。まさかそんなことが。もしも本当であったら大変だと考え始める。普通はそう思う。恐怖心が湧く。どんどん攻め立てられてどうしたら良いかわからない、間に合わない!心はパニックとなって…。そうやってきた時に確証バイアスと言って、自分の心の中で理屈を作って、お金を送ることが正しいと思う心のメカニズムである。結果的に詐欺被害に遭ってしまうのです。

被害を防ぐにはどうしたらよいか。「ノー」と言う勇気が必要なのです。その勇気が世のため人のためにもなるのです。私たちも一致団結してあの手この手を考えながら詐欺に遭わないようにしましょう。



## 防犯講演会

### 「新潟県内における特殊詐欺の現状と対策」

新潟県警察本部 警視  
捜査第二課 **知能犯捜査官**



特殊詐欺の実態や手口を理解して多くの方に広報いただければ一人でも被害者を減らすことができます。

特殊詐欺とは。平成16年頃から広まった手口で、電話やハガキやメールを使って面接しないで、言葉を巧みに使って現金やキャッシュカードをだまし取るのが特殊詐欺のやり方です。

対面しないで言葉を巧みに使って「お金の話」が出てきたら電話を切ってください。焦らせたり不安に陥れたり正常な思考能力をダウンさせて孤立をさせてお金をだまし取る。これが特殊詐欺の全容です。

ダマす詐欺師の言葉。「オレオレ詐欺：風邪を引いた(声が違う)、電話番号が変わった、カバンを無くした、会社の金を使い込んだ、示談金が必要だ、すぐにお金が必要だ、代わりの者が受け取りに行くなど」⇒電話を切り息子や孫に確認。又は警察「#9110」に電話ください。「還付金等、架空請求、融資保証の詐欺」の場合は⇒「お断りします」又は無視して電話を切ってください。

現状(平成30年7月末の暫定認知件数)。新潟県内81件、被害総額1億5,478万円。内訳：オレオレ22件(3,759万円)被害者は100%高齢者、架空請求48件(8,749万円)、融資保証金7件(820万円)、還付金等3件(150万円)、金融商品1件(2,000万円)。

交付の形態は、指定の口座に振り込ませる振り込み型、自宅や新幹線の首都圏駅等で手渡しさせる手交型、宅配便で空きマンション等へ送付させる送付型や電子マネーなどです。

対策(ほとんどの被害者が、「私は、詐欺被害に遭わない」と思っていた…。)電話やメール等で、面接しないで「お金の話」が出たら⇒とにかく警察に相談! **県警の相談ダイヤル「#9110」**に電話してください。

以上のご講演の他に新潟県警察本部 生活安全企画課安全安心推進室長からも「犯罪抑止と見守りについて」講演がありました。

地域の大人が子どもを犯罪から守ることの手法として多様な担い手による「**ながら見守り**」の事例として「①犬の散歩、ウォーキング、ジョギングしながらの見守り、②農作業をしながら、花の水やり手入れをしながらの見守り、③事業者が日常生活を行いながらの見守りを呼びかけていました。

## ♪アートの力を存分に♪

### 第6回 西区アートフェスティバル

10月20日(土)、21日(日)の両日、黒崎市民会館で第6回西区アートフェスティバルを開催しました。「彩る想い西区の宝」にふさわしく様々な文化の発表の場となりました。

当日は延べ千人の方が来場され、各団体に大きな拍手を送り会場を盛り上げて頂きました。

また、今年は「西区かがやき大使」の越乃リュウさんがエンディングを飾ってくださいました。



新潟清心女子中学・高等学校ダンス部



特別ゲストの越乃リュウさん



新潟大学教育学部美術科学生による空間演出作品

## 公募委員を募集します

西区自治協議会の公募委員として、一緒にまちづくりを考えませんか。

- 募集人数 3人
- 任期 平成31年4月1日～平成33(2021)年3月31日
- 応募期間 平成31年1月7日～2月6日(必着)
- 応募資格 平成31年4月1日現在において、次の全てに該当する方

- ・西区内に住所を有する満18歳以上の方
- ・新潟市の他の附属機関等の委員、市議会議員、市職員となっていない方
- ・西区自治協議会の公募委員として、過去に2期(1期2年)活動したことのない方

### 応募方法

住所、氏名、電話番号及び生年月日を記載したものに「私の考える西区の課題と自治協議会委員として取り組みたいこと」をテーマとした作文(800字以上、1,200字以内厳守)と活動歴を添えて、メール・FAX・郵送・直接持参により「事務局」へ ※活動歴の記入様式など、その他、ご不明な点は広報紙1面の事務局あてにお問い合わせください。