



にしかん

第289号

平成31年(2019年)

4月21日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

西蒲区ホームページ
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

西蒲区データ 人口 56,889人 (-121) 世帯数 20,417世帯 (+36) 男 27,553人 (-32) 女 29,336人 (-89)

※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

～向き合おう自分のカラダ～ 特定健診(特定健康診査)は、病気の予防に重点をおいた健診です

年に一度“特定健診・がん検診”を受けましょう!



健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

●40歳以上の対象者に「受診券と案内冊子」を発送しています



検診いつ得?



受診券

健康保険証により「受診券」の色が異なります。

新潟市国民健康保険…緑

後期高齢者医療保険…オレンジ

それ以外の保険…青

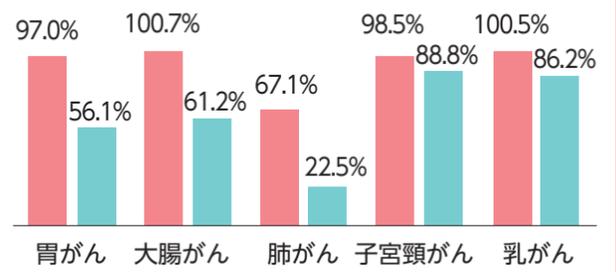
※健康保険証が変わると、受診券の変更が必要となる場合があります

- 「検診いつ得?」には検診の詳しい内容と料金が載っています。
- 市民税非課税世帯の人は無料となります。「無料券」を発行しますので、受診日の10日前までに電話で申し込みしてください。

●各種がん検診

国民の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。初期のがんは初期症状がありません。がん検診を受診し、がんの早期発見に努めましょう。

○新潟県におけるがんの5年相対生存率



検診で見つけた場合と自覚症状が出てから見つかった場合とでは、がんの5年生存率は大きく異なります。がん検診受診で早期発見!



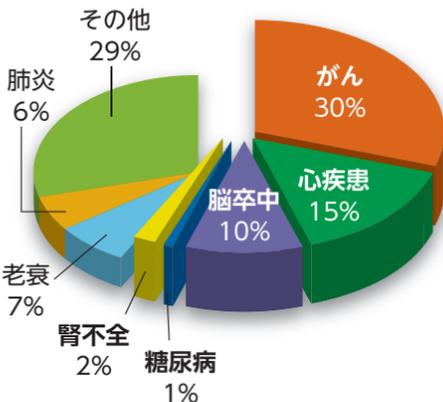
がん検診の日程について

巻地域保健福祉センターと西川健康センターでは9月からの工事により例年とは異なる検診日程となります。受診を予定する人は受診券同封の日程表を事前に確認してください。

●知っていますか?新潟市民の死亡割合

新潟市民の死因の半数以上は生活習慣病に関連する病気です。健康な体を手に入れるために、特定健診や各種健康教室・相談を利用しましょう。各種教室・相談の日程など詳細は、「2019年度 にしかん健康だより」で確認してください。

平成28年 新潟市死因死亡割合



出典：新潟市保健衛生の動向「平成28年度人口動態統計」より

そもそも生活習慣病の原因は?

死因の半数以上が生活習慣に関連する病気です



生活習慣病の進行イメージ

生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレス など

生活習慣の改善が必要

生活習慣病

糖尿病

高血圧

脂質異常症 など

食塩の摂りすぎも危険因子

血管の弾力性がなくなり傷つく、血液がドロドロになる など

早期発見・早期治療が重要

動脈硬化

重症疾患

虚血性心疾患、心筋梗塞、狭心症

脳血管疾患、脳梗塞、脳出血

糖尿病性合併症、腎不全 など

病気のリスクを知るためにまずは特定健診!

特定健診は生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。年に一度の習慣として健康管理に役立てましょう。



●健診は受けっぱなしでは何も変わりません。健診結果を見て、生活習慣病改善への取組が大切になります。

生活習慣改善オススメ事業

- からだ測定運動教室 ★筋肉量や血管年齢を測ってみたい ★気軽にできる運動を知りたい
- いきいき血管教室 ★食事や運動など、生活習慣病予防全般について知りたい
- 骨粗しょう症予防相談会 ★骨密度が気になる
- 健康相談会 ★自身の健康について個別に相談したい

保存版

「2019年度 にしかん健康だより」を全戸配布

4月1日(月)から、健康づくりに役立つ情報を集めた「にしかん健康だより」を全戸配布しています。



各種健診と健康相談の日程を掲載しています。皆さんの健康づくりをお手伝いします。



●骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期 日	会 場	受付時間
5月17日(金)	巻地域保健福祉センター	①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～ ⑤午後1時15分～ ⑥午後1時45分～
5月23日(木)		

☑骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定
☒市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)
各時間先着10人
☎4月25日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ



地域貢献に感謝状 西蒲区感謝の集い



3月9日、巻文化会館で「平成30年度 西蒲区感謝の集い」を開催しました。地域のまとめ役として永年にわたり地域と市政の発展にご尽力いただいた自治会長・町内会長さんに「自治会長等永年勤続表彰」を、西蒲区の発展のための功労や区民の模範となる活動をされた個人や団体の皆さんに、「西蒲区感謝状」を贈呈しました。

贈呈式終了後のアトラクションでは、西蒲映画3部作の予告編上映や、認知症予防緩和講演を行い、約300名の来場者と盛大にお祝いしました。

●自治会長等永年勤続表彰(順不同)

【10年勤続】

小川 吉幸さん(越前浜自治会)、畠山 卓也さん(九番町町内会)、藤田 三男治さん(湯上自治会)、猪股 正勝さん(和納9区自治会)

●西蒲区感謝状(順不同)

【公共施設・地域環境の管理】武田 幸一さん(和納3区)、

月岡 一也さん(和納2区)、犬飼 公夫さん(和納陸)、

佐藤 利子さん(巻11区)、見帯さつき会、

越前浜松寿会、巻12区花の会

【地域社会・地域産業の振興】棚邊 友三郎さん(巻東6区)

【保健衛生・社会福祉の増進】大屋 桂子さん(大曾根)

【文化・体育の向上】赤塚 幸さん(井随)、笹崎 哲也さん(大原)

【防犯・人命救助の活動】中澤 秋男さん(矢島)

平成30年度 第12回西蒲区自治協議会

3月25日、巻地区公民館で、第12回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

- ①2019年度新潟市の取り組みについて
 - ②平成30年度区自治協議会提案事業の事業評価について
- ※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

■次回開催

回4月25日(木)午後から 場巻地区公民館 問地域総務課(☎0256-72-8161)

あなたのまちの保健室 健康相談会(要予約)

5月	相談会場	相談時間
13日(月)	西川健康センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半
16日(木)	巻地域保健福祉センター	
30日(木)	中之口地区公民館	

☑保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体脂肪測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

☑各相談日の前日までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

新潟市で最も早く開催される夏まつり

まき夏まつり 6月14日(金)～16日(日)開催

西蒲区に、そして新潟市に夏の訪れを告げる「まき夏まつり」。今年は、6月14日(金)から16日(日)までの3日間開催されます。

☑まき夏まつり協賛会事務局
(巻地区まちづくり協議会事務局 ☎0256-72-8736)



●やかた竿燈 一般メッセージ募集

やかた竿燈のプログラムに、あなたのメッセージを掲載しませんか。家族のお祝い、大切な記念日などに贈る心のこもったメッセージをお寄せください。プログラムは巻地区全戸に配布されます。

協賛金額 1コマ(17ミリ×43ミリ)2,000円

☑4月30日(祝)までに電話またはFAXで、まき夏まつり協賛会やかた竿燈部会(巻商工会内 ☎0256-72-2026、FAX0256-73-2742)へ

●やかた竿燈 ボランティアスタッフ募集

次世代を担う若人、集合!

やかた竿燈の観客警備や設営、片付けなどの運営ボランティアスタッフを募集します。

☑高校生以上で竿燈に興味のある人 5人程度

☑5月31日(金)までに電話またはFAXで、まき夏まつり協賛会やかた竿燈部会(巻商工会内 ☎0256-72-2026、FAX0256-73-2742)へ

キラリ★にしかんキッズ

Vol.6

～西蒲区内で活動するスポーツ少年団を紹介します～

●巻南堀団野球クラブ



●活動日時

火・木曜:午後4時半～6時半
土・日曜:午前9時～午後1時
※大会・冬期間などは変更の場合あり

●活動場所

巻南小学校、城山運動公園

●連絡先

監督(斎藤)090-7632-7309

代表(小杉)090-2722-3329

平成20年創部、同28年には全国大会に出場し、今年で12年目になります。チームワークを大切に、明るく・元気に・礼儀正しく・伸び伸びとプレイできるような活動しています。新規部員を募集しています。お気軽にご連絡ください。

母子保健だより

問健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372

♡1歳6カ月児健診

回5月14日(火)午後0時45分～1時半

場巻地域保健福祉センター

☑平成29年10月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、問診票、フッ化物塗布希望者は1,020円

(赤ちゃん連れの場合)

☑4月24日(水)～5月25日(土)までに

市役所コールセンター

(☎025-243-4894)へ

♡股関節検診・母体保護相談

回5月15日(水)午後1時半～2時半

場巻地域保健福祉センター

☑平成31年1・2月生まれの乳児

持ち物 母子健康手帳、問診票、超音波(エコー)検査料2,800円

♡ぱくぱく幼児食講習会(要予約)

回5月31日(金)午前10時～11時半

(受付:午前9時40分～)

場巻地域保健福祉センター

☑幼児期の食生活について、幼児食作りのポイント・試食

☑1歳6カ月前後の幼児の保護者

先着15人

持ち物 母子健康手帳

その他 保育有り(要申し込み、先着順)

☑4月24日(水)～5月27日(月)までに

健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8372)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

回5月27日(月)午後1時半～2時半

(受付:午後1時15分～)

場巻地域保健福祉センター

☑離乳食のはじめ方・進め方・試食、体重測定(希望の人)

☑生後5～6カ月の乳児の保護者

先着20人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

※1歳6カ月児健診、股関節検診・母体保護相談の対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 問地域総務課(☎0256-72-8179)



コミュニティセンター定期利用団体のメンバー募集

◆松野尾地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区松野尾2852番地3、☎0256-78-8893)

団体名	活動内容	活動日時
はじめてのヨガ	ヨガ	毎週木曜夜間
松野尾囲碁同好会	囲碁	毎週土曜午後



◆角田地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区角田浜1815番地1、☎0256-78-8822)

団体名	活動内容	活動日時
ベリーダンスサークル	ヨガ	第1・3火曜夜間
習字の会	習字	毎週木曜夜間
すこやか3B体操	体操	第1・3火曜午後
レアレア	フラダンス	第1木曜午前

◆西川地域コミュニティセンター

(所在地 西蒲区旗屋701番地2、☎0256-88-5900)

団体名	活動内容	活動日時
健康サポート教室	健康体操	毎週火・水曜午前
深めたい!ヨガ ~Ashtanga Yoga~	ヨガ	毎週木曜夜間



◆中之口地区コミュニティセンター

(所在地 西蒲区中之口626番地、☎025-201-9399)

団体名	活動内容	活動日時
中之口まち歩き ガイドの会	まち歩き研究	第3火曜夜間
中之口ジュニアプラス with OAPS	ブラスバンド 演奏	毎週日曜午前



※各館とも毎週月曜、祝日、年末年始(12月29日~翌年1月3日)は休館

お知らせ版

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

今月の納税等

固定資産税 都市計画税・・・第1期

●納期限 5月7日(火)

※期限内の納入をお願いします

納税は便利な口座振替で!

公民館

巻地区公民館 ☎0256-72-3329

■第37回巻茶会

日6月2日(日)午前9時半~午後3時
(点心は午前11時~午後2時)

場同館

茶席(敬省略)

第1席(抹茶) 宗偏流 石井宗敏
 第2席(抹茶) 石州流 南須原静宝
 第3席(抹茶) 裏千家流 平原宗良
 点心席 裏千家流 永瀬宗恵

茶状 2,700円

※5月17日(金)まで同館で取り扱っています

子育て

ころころ広場 巻子育て支援センター

☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

日4月23日(火)午後2時~3時

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 発育測定も開催。手形・足形が取れるかわいい発育ノートもあります。

●リトミック遊び

ピアノの音に合わせて体を動かして遊びましょう。赤ちゃんも楽しめます。

日4月25日(木)午前10時45分~11時15分

ぽかぽかコアラ 巻子育て支援センター

☎0256-82-2900

●絵本読み聞かせ

巻図書館の職員が楽しい絵本の読み聞かせを行います。

日4月24日(水)午前11時~

●お誕生会

日4月25日(木)午前10時半~

さくらんぼ 巻のち子育て支援センター
☎025-375-5690

●発育測定

日あす22日(月)・23日(火)随時

●お誕生会

日4月25日(木)午前10時45分~11時

巻4月生まれのおさんは電話で同センターへ

あそびの山 巻地域児童館

☎0256-82-2169

各種行事の詳細は、ホームページで確認してください。

●絵本の日&発育測定

絵本の読み聞かせを行います。発育測定も実施。初めての人には発育カードをプレゼントします。

日4月24日(水)午前10時半~

(発育測定は午前10時~)

●ゴールデンウィーク特別企画

10連休はみんなで楽しめる企画をたくさん用意しています。

日4月27日(土)~5月6日(祝)随時

お知らせ

潟東ゆう学館 臨時休館のお知らせ

浴室・浴槽清掃作業などのため臨時休館します。

休館日 4月29日(祝)・5月4日(祝)

場潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)

献血(全血)のお知らせ

日4月24日(水)①午前9時半~11時45分、②午後2時~4時

場①西蒲区役所、②福田道路株式会社技術研究所(西川第一産業センター内)

持ち物 献血手帳・カード、初めて献血する人は運転免許証などの身分証明書
場健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

相談

5月の【西蒲区下水道なんでも相談室】

「公共下水道」や「公設浄化槽」について、気軽にご相談ください。

5月	会場	時間
14日(火)	岩室出張所	午後2時
28日(火)	西川出張所	~4時半

場西部地域下水道事務所
南下水道推進室(☎025-372-6661)

催し

潟東体育館

■ヒップホップダンス体験会

元気に体を動かし、みんなでヒップホップを楽しみましょう。

日4月23日(火)午後4時半~5時半

場同体育館

込園児から中学生まで

場電話で潟東スポーツフィールド運営グループ(☎0256-86-3115)へ

■エンジョイフットサル

大人から子どもまでフットサルを楽しめます。参加者に合わせた内容で練習や試合を行います。

日2019年4月~2020年3月(毎週土曜)

午後7時半~9時

場同体育館

場中学生以上500円、小学生以下200円(保険料含む)

※就学前児は保護者の同伴が必要

場潟東スポーツフィールド運営グループ(☎0256-78-8923)

からだ測定!運動教室

体組成測定、血管年齢測定などを行います。理学療法士による運動の時間もあります。※からだ測定、運動タイム、どちらかのみ参加も可能です

日5月10日(金)午後1時半~3時半

※運動タイムは午後2時~3時

場巻地域保健福祉センター

講師 まき福祉会 矢貴秀雄さん(理学療法士)

持ち物 運動靴、飲み物

※運動タイム参加者のみ

場健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)

「看護の日」市民フォーラム

「思いやり・支え合い・命の大切さ」をコンセプトにした講演会を行います。

日5月11日(土)午後2時55分~4時10分

場新潟グランドホテル

(中央区下大川前通3)

講師 伊勢みずほさん(フリーアナウンサー)

場公益社団法人新潟県看護協会

(☎025-265-1225)

休日救急当番医 ● 4月21日~5月6日

外科系

【診療時間】日曜日・祝日の午前9時~午後5時

4月 21日 えんどう整形外科クリニック・燕市(燕地区) ☎0256-66-0009

28日 はすいけ整形外科……………燕市(燕地区) ☎0256-47-6688

29日 青山医院……………燕市(燕地区) ☎0256-63-9151

30日 しまがきクリニック……………巻地区 ☎0256-73-1312

5月 1日 松村醫院……………巻地区 ☎0256-72-1151

2日 しまがきクリニック……………巻地区 ☎0256-73-1312

3日 県立吉田病院……………燕市(吉田地区) ☎0256-92-5111

4日 本間医院……………燕市(分水地区) ☎0256-98-2350

5日 高橋整形外科クリニック……………西川地区 ☎0256-70-4020

※5月6日は整形外科の診療を新潟市急患診療センター(☎025-246-1199)で行います 【診療受付時間】午前9時~午後9時半

内科

小児科

歯科

●西蒲原地区休日夜間急患センター(巻地区 ☎0256-72-5499)

受付時間は原則、診療終了時間の30分前までとなります。

【診療時間】内科・小児科:日曜日・祝日の午前9時~午後5時と

毎日(夜間)午後7時~10時

歯科:日曜日・祝日の午前9時~午後5時

※新潟市急患診療センター(中央区紫竹山:☎025-246-1199)では、午後10時以降も内科・小児科の診療を行っています