



にしかん

第313号

令和2年(2020年)

4月19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 56,247人 (-169) 世帯数 20,604世帯 (+27) 男 27,241人 (-91) 女 29,006人 (-78)

※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)

新潟市では、40歳から74歳の人を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。生活習慣を見直すための良い機会です。積極的に特定健診を受診しましょう。

●40歳以上の対象者に「案内冊子」と「受診券」を発送しています



検診いつ得?



受診券 (A4サイズ)



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?」には集団検診の日程および検(健)診の詳細な内容と料金が載っています。

<今年度の注意点について>

●検診の日程

角田地区コミュニティセンター、松野尾地域コミュニティセンター、漆山小学校会場で胃がん検診は令和元年度で終了となりました。受診を希望する人は、受診券同封の検診いつ得で会場を事前に確認してください。

●検(健)診の自己負担

市民税非課税世帯の人は事前の申請により自己負担が無料となります。令和2年度から無料券の発行には申請書の提出が必要となりましたので、受診2週間前までに西蒲区役所健康福祉課に申請書を直接または郵送で提出してください。申請には健康保険証が必要です。

※申請書は、健康福祉課、各出張所に設置しているほか、市のホームページでダウンロードできます。

●胃がん・肺がん検診の開催中止について

西蒲区の胃がん・肺がんの集団検診は、5月12日(火)から開始予定でしたが、感染対策のため当面の間中止します。今後の日程は市のホームページや区だよりでお知らせします。乳がん検診は実施します(要予約、市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ)。特定健診や各種がん検診は体調の良い時に受診してください。

●特定健診を受診して健康づくりに役立てましょう!

▶特定健診とは?

特定健診(特定健康診査)は、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた健診です。自覚症状がなくても年に一度の習慣として特定健診を受診し、自身の生活習慣の見直しなどの健康管理に役立てましょう。

特定健診の受け方の流れ

※新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者の場合の流れです。上記以外の方は各医療保険者(保険証発行元)にお問い合わせください

予約する

特定健診委託医療機関名簿から受診先を選択し健診予約【自己負担額】40歳～59歳 500円、60歳以上 無料

受診する

予約日に受診券、保険証、質問票を持って予約医療機関へ



結果通知を確認

受診した医療機関で健診結果の説明を受けましょう。健診の結果、基準に該当した人には個別に特定保健指導を案内します。指導は無料です。

●保存版「令和2年度にしかん健康だより」について

特定健診後の健康づくりに活用してください!



今年度は新型コロナウイルス感染拡大対策のため、集団検(健)診や健康づくり事業の開催日などを変更しています。冊子は全戸配布せず、健康福祉課・区内各出張所・巻地域保健福祉センターに設置しますが、開催日程などに変更がありますのでご了承ください。



健康づくりに興味がある皆さんを応援! 生活習慣病の予防・改善におすすめの事業があります



特定健診を受けた後は、各種健康教室・相談を利用して健康な体を手に入れましょう。各教室・相談の詳細や申し込みについては、「にしかん健康だより」を活用してください。

★からだ測定体操教室 ※5月6日は中止となりました

体組成測定・血管年齢測定・血圧測定などの「からだ測定」、理学療法士による体操教室「体操タイム」で、体の健康状態を確認し、健康維持を目指しましょう。予約不要で何度でも参加できます。

★いきいき血管教室(要予約)

生活習慣病は知らない間に血管を傷つけ、脳卒中や心臓病などの大きな病気の原因となります。生活習慣病についての知識を深め、病気知らずの健康な体を目指しましょう。

★健康相談会(要予約)

保健師・栄養士が健康相談を行います。個人一人ひとりに合った食事・運動の方法を考えましょう



★骨粗しょう症予防相談会(要予約)

健康な暮らしのために骨密度を計測してみよう。骨粗しょう症予防のための健康相談もできます。



早速始めてみよう!

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期日	会場	受付時間
5月29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～

- ☑ 骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で計測)
- ☑ 市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人は除く) 各回先着10人
- ☑ 4月23日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

新型コロナウイルス感染予防について、市報にいがたの3面で紹介しています。感染しない・うつさないを大切に、感染拡大防止に努めましょう。

新型コロナウイルスについて

【新型コロナウイルスについて相談できる電話番号があります】

●厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653

(聴覚に障がいのある人は FAX 03-3595-2756)

新型コロナウイルスについての不安や疑問、一般的な質問を受け付けます。

開設時間：午前9時～午後9時（土・日・祝日も受け付け）

【以下の症状がある方は相談を】

以下の症状がある人は、新潟市保健所内の帰国者・接触者相談センターに相談してください。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）

・強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患などがある人は、上記の状態が2日以上続く場合

●帰国者・接触者相談センター(新潟市保健所内) ☎025-212-8194

開設時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日も受け付け）

【首都圏や関西圏から新潟市に帰省された皆さんへ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことに協力をお願いします。

●可能な限りの**自宅待機**

●**2週間の健康観察**

●3つの「密」を回避（密閉・密集・密接）

不安や疑問のある人は、上記の帰国者・接触者相談センターに相談してください。

親子の絆づくりプログラム ●赤ちゃんがきた!

子育てをひとりで頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした講座です。子育ての疑問や困ったことなど、参加したお母さん同士で話し合い、楽しく子育てについて学び、親子の絆を深めましょう。



回 5月20日～6月10日(毎週水曜、全4回)午前10時～正午
場 岩室地域児童館

内 令和2年1～3月生まれの赤ちゃん(第1子)とその母親 先着10組程度

その他 講座は、BP認定ファシリテーターが進行します。

☎ 電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります

定例日健康相談会のご案内

5月	相談会場	相談時間
13日(水)	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
21日(木)	巻地域保健福祉センター	
28日(木)	中之口地区公民館	

内 保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果

☎ 各相談日の2日前までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

升潟小学校 入学式

まちの話題

4月8日、升潟小学校で入学式が執り行われ、10人の新1年生が入学しました。

今年度の入学式は新型コロナウイルスの影響もあり、参加者は全員マスク着用のうえ、新入生とその保護者、教職員に参加が限定されました。例年より規模を縮小しての開催となりましたが、新入生は名前を呼ばれると大きな声で返事をし、人数の少なさを感じさせない明るく元気な入学式になりました。

式では高橋由美子校長から、「自分の『よいところ』をどんどん出し、『いのち』と『こころ』を大切にしましょう。(それぞれの頭文字の『よ・い・こ』を合言葉にして)学校生活を楽しんでください」との話がありました。また式の最後には、当日参加できなかった6年生の児童から、プロジェクターの映像を通して温かい歓迎のメッセージが贈られました。

新入生は、これから始まる新しい生活に少し緊張している様子でしたが、新しい友達やさまざまな勉強ができることを楽しみにしていました。



飼料用米10アール当たりの収量北陸一! 区民が北陸農政局長賞を受賞

農林水産省および一般社団法人日本飼料用米協会が実施する「令和元年度飼料用米多収日本一(単位収量の部)」において、区内在住の田中清さんが北陸農政局長賞を受賞しました。この賞は北陸地域における飼料用米生産農家の生産技術向上を推進するため、北陸地域での優秀な取り組みを行う生産者に対して表彰しているものです。

受賞した品種は「新潟次郎」で単位収量は787kg/10aと地域の平均単収から235.9kg/10aの増収。令和元年度はフェーン現象の影響で水稻の品質低下等の被害がありましたが、適切な水管理やコスト低減栽培を実施し、高収量を確保しました。受賞者の田中さんは「前年よりも安定して高収量が得られるよう、今後も工夫して栽培していきたい」と意気込んでいました。



母子保健だより 健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の事業を中止します。

- ・5月11日(月)ステップ離乳食
- ・5月18日(月)ぱくぱく幼児食講習会
- ・5月21日(木)妊婦歯科健診
- ・5月22日(金)安産教室
- ・5月25日(月)はじめての離乳食
- ・5月26日(火)育児相談会

【育児に関する電話相談】

随時、電話での育児相談を行っているので利用してください。

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8372)

【5月の健診のお知らせ】

・股関節検診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています。新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページ等でお知らせします。

♡離乳食講習会について

講習会中止に伴い、開催予定日に栄養電話相談を実施します。気軽に相談してください。

【離乳食に関する電話相談】

回 5月11日(月)、25日(月)午後1時30分～午後3時30分

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

《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! ☎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

西蒲区内の各コミュニティセンターで活動する団体のメンバーを募集しています。詳しくは各館に問い合わせてください。

◆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
夜ヨガ	ヨガ	毎週木曜夜間
ラボ鶴巻パーティ	子ども英語	毎週金曜夜間



◆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	毎月第3火曜 午後7時～
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9時～



◆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	初心者向けヨガ	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
すこやか3B体操	3B体操	第1・3火曜
ベリーダンスサークル・ヨガ	ベリーダンス、ヨガ	第1・3火曜
Happy Yoga	ヨガ	毎週金曜
角田地区コミュニティ協議会 地域福祉・伝統部	カーリンコン	毎週水曜
ローズバレエスタジオ	バレエ	毎週水曜
習字の会	習字	毎週木曜
Glamorous&Charm	ダンス	毎週金曜



※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
 円=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください

今月の納税等

固定資産税 都市計画税・・第1期

●納期限 4月30日(木)

※期限内の納付をお願いします

納税は便利な口座振替で!

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)

●作って遊ぼう「こいのぼり」

親子で楽しくこいのぼりを制作しましょう。

回4月21日(火)・22日(水)・24日(金)①午前10時半～11時半、②午後2時半～3時半

※22日、24日は①のみ

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

●発育測定

回あす20日(月)・21日(火)随時

さくらんぼ 巻のくま子育て支援センター

☎025-375-5690

●発育測定

回あす20日(月)～24日(金)随時

あそびの山 岩室地域児童館

☎0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

潟東ゆう学館 福祉棟の利用中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防に伴い、福

社棟(大広間・浴室・和室・機能訓練室・デイホーム室)の利用を中止します。福祉棟以外については通常通り利用できます。
中止期間 5月11日(月)まで
問同館(☎0256-86-2311)

催し

潟東樋口記念美術館 所蔵品展「夏～秋」

菱田春草作「秋月昇天」、尾竹國観作「京都美人」などの所蔵作品を展示します。

回4月25日(土)～9月12日(土)午前9時～午後4時

休館日 毎週月曜(祝日の場合はその翌日)

場同館

料一般500円、小・中学生300円

※土・日曜、祝日は中学生以下無料

問潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)

からだ測定!体操教室 中止のお知らせ

5月から開催予定であった「からだ測定!体操教室」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止します。開催については、区だよりなどでお知らせします。

問健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)



毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。忙しい毎日でも、短い時間で家でもできる簡単な体操です。今回は8つのストレッチのうち一つを紹介します。

1 胸と背中ストレッチ

効果 猫背や反り腰の予防・改善に効果的です。体操前のウォーミングアップに行いましょう。腰に痛み・違和感がある場合は控えめに行いましょう。

基本姿勢 【回数】4回

ポーズ1

鼻から吸って 胸を広げます



ポーズ2

口から息を吐きながらボールを抱えるように背中を丸めましょう



モデル 西蒲区出身 ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん

にしかんみんなの体操は全部で8種類。体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

消防署からのお知らせ

枯れ草からの出火を防止しましょう

春は空気が乾燥し、枯れ草などが燃えやすい状況になり、たばこの投げ捨てやたき火の不始末などによる火災が多く発生しています。火災を起こさないため、日ごろから以下の点に注意して、火災予防に努めましょう。

《枯れ草からの出火を防止するためのポイント》

- たばこの投げ捨ては絶対にしない
- 空地の枯れ草は早めに刈り取る
- 屋外で火を使う場合は、水バケツや消火器などを準備し、その場を離れない

問新潟市消防局予防課予防査察係(☎025-288-3230) 西蒲消防署(☎0256-72-3309)

