

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために以下のことに注意してください。自分が感染しない、うつさないことを大切に、感染予防に努めましょう。

自分が感染しないために

- こまめに手洗いをしましょう**
 - 石けんを付けて手のひら、手の甲、指の間、指先、爪の間、手首を洗う。屋内に入る際には消毒液などで手を消毒する。
- 感染しやすい場所を避けましょう**
 - 換気の悪い密閉空間や多くの人が密集する場所、近距離での会話や発声を行う場所は避ける。
 - 部屋の窓を開けるなどこまめに換気をする。

<新型コロナウイルスについて相談できる電話窓口があります>
 厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653 (FAX 03-3595-2756)
 新潟市帰国者・接触者相談センター(市保健所内) ☎025-212-8194

市報にいがた1面で新型コロナウイルスについての記事を掲載しています

人にうつさないために

- せきエチケットを行いましょう**
 - せきやくしゃみが出るときは、周りに飛ばさないようにマスクを着用するかハンカチやティッシュなどで口を覆う。(手やハンカチで口を押えた場合は、手やハンカチにウイルスが付着し、ドアノブなど触れたものを介してほかの人にウイルスをうつす可能性があるので注意してください)
- 発熱などの風邪の症状が見られるときは外出しない**
 - 学校や会社などは休み、毎日朝晩に体温を測定し記録する。症状が改善しない場合は下記の新潟市帰国者・接触者相談センターに相談してください。

<厚生労働省ホームページ>新型コロナウイルス感染症について >
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 <新潟市ホームページ>新型コロナウイルス >
https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/yobou_kansen/kansen/covid-19/index.html

乳がん検診(要予約)のご案内

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、区役所ホームページなどでお知らせします。

期 日	会 場
5月30日(土)	巻地域保健福祉センター

☎5月28日(木)までに、市役所コールセンター
 (☎025-243-4894)へ
 ※受付時間:午前8時~午後9時
 定員になり次第締め切ります
 その他 今年度から、医療機関での乳がん検診は
 60歳代までになりました。
 ☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)



にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

西蒲区では、減塩でおいしい野菜料理のレシピカードを西蒲区役所と巻地域保健福祉センターに設置しています。レシピカードは全部で5種類です。今回はレシピの中から「青菜とじゃこの甘みそ和え」の作り方を紹介します。



シャキシャキ食感 じゃこのうま味たっぷり
青菜とじゃこの甘みそ和え

1皿分
野菜摂取量
70g

食塩
相当量
0.7g

●材料・分量(4人分)

- チンゲン菜 …2株(240g)
- ちりめんじゃこ …大さじ5(25g)
- にんじん …1/4本(40g)

- みそ …小さじ2
- 砂糖 …小さじ1
- 酢 …小さじ2/3

作り方

- ①チンゲン菜は4cm長さのざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②チンゲン菜とにんじんを茹で、水気を切る。
- ③調味料を合わせ、野菜とちりめんじゃこを合わせる。

●栄養価

エネルギー…39kcal たんぱく質…4.8g
 脂質…0.6g 炭水化物…3.5g

チンゲン菜がないときは「季節の野菜」でOK!



西蒲区農業委員会事務局からのお知らせ

農地パトロール・荒廃農地調査について

農業委員会では、管内の農地を巡回し、違反転用や耕作放棄が疑われる農地について調査しています。農地を守り、適切で効率的な利用を進めるため、調査の結果を基に、所有者の皆さんと話し合いなどを行っています。

●許可のない転用を行ってはいけません!

農地を農地以外の目的に利用する場合は、その利用が一時的なものであっても、農業委員会が行う転用許可が必要です。許可を得ないで転用を行うと、農地に戻すように求められる場合や罰則もあるので、忘れずに手続きを行ってください。

●なくそう!荒廃農地

農業委員会では、優良農地の確保と有効利用を目的に、荒廃農地の発生状況を調査しています。所有者に農地の利用意向や計画を確認し、効率的に利用されるように話し合いなどを行っています。効率的な利用が進まない農地については、固定資産税が増額される場合があるので注意が必要です。気軽に農業委員会に相談してください。

☎西蒲区農業委員会事務局(☎0256-72-8631)

有害鳥獣駆除のお知らせ

銃器による有害鳥獣駆除を実施しますので事故防止及び安全確保にご協力ください。

☎5月10日(日)・17日(日)・24日(日)午前6時~8時
 捕獲区域 西川地区農耕地一円
 捕獲方法 銃器による駆除
 ☎産業観光課農業振興グループ(☎0256-72-8407)



西蒲区コミュニティFMラジオ「にしかんぽかぽかラジオ」

放送中!

区では区内のコミュニティ放送局を活用し、行政情報などをお知らせするラジオ番組を放送しています。インタビュー形式の番組では、区で実施している各種事業などについて職員から直接説明を行います。放送周波数は84.9MHzです。

☎毎週月・水・木曜(祝休日を除く)午後0時~0時10分
 ☎地域総務課総務・管理財務グループ(☎0256-72-8179)



《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)