



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

にしかん

第409号

令和6年(2024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
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

西蒲区データ 人口 53,175人 (-144) 世帯数 20,957世帯 (+15) 男 25,747人 (-86) 女 27,428人 (-58)

※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

生活習慣病やがんは、早期発見・早期治療が重要

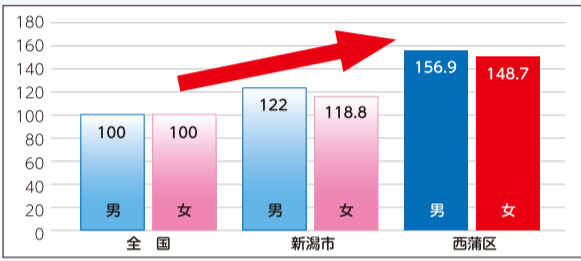
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

行こう!健康診断 毎年、特定健診・がん検診を受けて、比べていますか?

40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と「案内冊子“検診いっ得”」を送付しました

※令和6年2月2日時点の対象者に発送しました。令和6年2~4月に新潟市国民健康保険に加入された人には、6月に発送予定です

西蒲区では脳梗塞で亡くなる人の割合が、全国平均の約1.5倍!



出典：令和3年「新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン]」

西蒲区民には、「甘じょっぱい味付け、漬物を好む」「運動習慣が定着しない(農作業≠運動)」「飲酒、喫煙習慣が多い」「野菜の摂取量が少ない」などの傾向があり、脳梗塞で亡くなる人の割合が高くなっています。

脳梗塞の大きな要因は、動脈硬化です



動脈硬化は「血管の老化」とも言われ、脳梗塞や心疾患などの生活習慣病の大きな要因となっています。血圧、中性脂肪・コレステロールなどの脂質、血糖、喫煙などで血管が傷つけられることで、動脈硬化が進みます。

動脈硬化かどうかは、年1回の特定健診で調べる!

動脈硬化は自覚症状もなく、見た目では分かりませんが、血液検査の数値から判断することができます。自分の検査数値が高いか低いか、年々高くなってきているのかなど、知っていますか?毎年受けて、昨年からどう変わったか把握しておくことが重要です。

動脈硬化に関わる検査項目

HDL コレステロール、LDL コレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧

新潟市の特定健診やがん検診を受けるためには、**受診券**が必要です。届いていない場合は問い合わせてください。

※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が行います。健康保険証の発行元に問い合わせてください

①届いた封筒は、まず開けてください

開けたら必ず「受診券」と「検診いっ得」を確認してください。

「検診いっ得」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



②受診券の色を確認してください

加入中の健康保険証により、受診券が異なります。保険証と色が合っているか確認してください。



新潟市国保用：ミドリ



後期高齢者用：ピンク



その他の保険証：アオ

問い合わせが必要なこと

※必要に応じて、窓口での申請を案内します

●保険証が変わった場合…受診券の変更が必要です。

新潟市国保から後期高齢に変わった場合は、そのまま使えます。

●受診券が届かない場合…加入の健康保険や発行歴を確認のうえ、発券します。

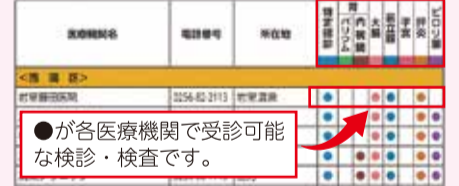
申請が必要なこと

市民税非課税世帯の人は、事前に申請することで無料となります。受診する2週間前までに、区役所の9番窓口健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)を持参して、申請してください。(郵送申請方法は市ホームページを参照)

③「検診いっ得」を見て、受診場所と受診日を決める

集団がん検診日程(P9~12)

特定健診・がん検診施設検診(P14~)



●が各医療機関で受診可能な検診・検査です。

健診(検診)結果は、実施機関がお知らせします。

5月から西蒲区の集団検診がスタートします!(5月の日程) 詳しくは「検診いっ得」をご覧ください

胃がん集団検診 要予約

期日	会場	予約開始日
5月16日(木)	潟東地域コミュニティセンター	4月23日(火)
5月20日(月)	巻地域保健福祉センター	5月7日(火)
5月28日(火)	西川健康センター	5月15日(水)

〒労働衛生医学協会(☎025-370-1800)へ
※受付時間:4月27日(土)~5月6日(祝)を除く月曜~金曜の午前9時~午後4時半

乳がん集団検診 要予約

期日	会場	予約開始日
5月30日(木) 午前	潟東地域コミュニティセンター	5月2日(木)
5月30日(木) 午後	巻地域保健福祉センター	

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



肺がん(結核)集団検診 予約不要

期日	受付時間	会場
5月8日(水)	午前9時~同30分	角田地区コミュニティセンター
	午前10時半~11時	松野尾地域コミュニティセンター
	午後1時半~2時半	巻やすらぎ会館(別館)
5月13日(月)	午前9時~11時	漆山小学校
	午後1時~2時半	JA新潟かがやき馬堀倉庫
5月17日(金)	午前9時~同30分	入徳館野外研修場
	午前10時半~11時	岩室すこやかセンター
	午後1時半~2時半	巻体育館
5月22日(水)	午前9時~11時	岩室健康センター
	午後1時半~3時	岩室農村環境改善センター
5月31日(金)	午前9時~11時	巻地域保健福祉センター
	午後1時~2時半	巻地域保健福祉センター(女性のみ)

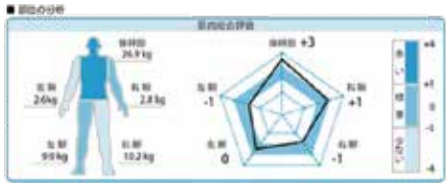


西蒲区で行っている健康教室・健康相談を紹介！

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

からだづくりのきっかけに！からだ測定！体操教室

①理学療法士による健康教室
「正しいウォーキングの方法」や「自宅でできる筋トレ」など、講話と体操を行っています。



※タニタ業務用体組成計計測結果用紙より

②各種測定

- 体組成測定
体重・体脂肪率・筋肉量などを詳しく測定できます。
- 血管年齢測定
指先をセンサーに乗せ、指先の脈拍から血液スピードを測定し、血管年齢を推測します。



③個別相談も可能

「膝が痛い自分に合っている運動は？」など、個別の質問もできます。

★参加者の声

ある時、自分が思っているより動けない…！と実感し、参加しました。測定で自分の体を数値化して知り、体操で体の使い方を学ぶことで、自分で自分の体を守れていると感じています。いくつになっても自分の体を諦めず、健康でいられるように、と思っています。皆さんもぜひ参加してみてくださいね。

▼年9回行います！▼

開催日	時間	会場	定員
5月27日(月)	午後1時半～3時	巻地域保健福祉センター	先着20人

持ち物 内履き、飲み物
☎5月23日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

「運動」「栄養」「お口の健康」をまとめて学ぶ！血管いきいき教室

受けっぱなしはもったいない！受診した健診の結果を理解して、健康づくりに役立てましょう。2日1コースで行いますので、両日参加してください。

	開催日	時間	定員
夏コース	7月22日(月) 7月29日(月)	午後1時半～3時45分	各コース 先着20人
冬コース	12月9日(月) 12月16日(月)	午後1時半～3時45分	

※初日の教室開始前に「体組成測定」「血管年齢測定」も行います

1日目の内容

- 保健師の講話：健診結果から知るあなたの血管元気度
自身の健診結果をもとに、数値の見方や年次変化と一緒に確認します。
- 健康運動指導士の講話・実技：からだをリセットする運動
体をほぐすストレッチなど、リラックスする運動を中心に紹介します。

2日目の内容

- 歯科医師の講話：お口から目指す健康寿命延伸
口の健康が、全身の健康につながっている!?口の健康と全身への影響を学びます。
- 栄養士の講話：血管をいきいきとさせる食事のポイント
よく聞く「バランス良く食べましょう」をかなえるために、どんなものをどのように食べたら良いか紹介します。

生活を見直すきっかけに、ぜひ受講ください。夏コース申込受付中です！☎電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

からだやこころの元気を確認！フレイルチェック

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態です。「外出しなくなった」「転びやすくなった」「食欲がなくなった」という人はフレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

フレイルの兆候を早期に発見し、生活を見直すことで健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせることができると言われています。

●どんなことをするの？

握力や筋肉量、活舌などについて機器を使って計測したり、自身の体や生活などについてチェックします。

フレイルチェックの日程(各会場年2回)

今年度は3会場でフレイルチェックを開催します

会場	第1回	第2回
巻地域保健福祉センター	7月8日(月)	11月28日(木)
西川健康センター	7月5日(金)	12月6日(金)
岩室健康センター	6月28日(金)	11月25日(月)

※申込方法など詳細については改めて区だよりでお知らせします



個別でじっくり相談できる！定例日健康相談会

保健師や栄養士が個別面談で話を伺います。

健診や人間ドックの結果や、日頃の食事の様子などを聞きながら、生活改善に向けて無理なくできそうなことを一緒に考え、サポートします。

※体組成測定、血管年齢測定も行います



▼毎月行います！▼

5月	相談会場	相談時間	予約締切日
16日(木)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半	5月14日(火)
20日(月)	西川健康センター		5月16日(木)
24日(金)	潟東地域コミュニティセンター		5月22日(水)

持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)
☎各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

新潟市広報動画を公開しました！西蒲区でも撮影！

本市出身の動画クリエイター「ゆきりぬ」さんが出演する広報動画「NIIGATA JOURNEY」を公開しました。

本動画は、「新潟観光」「新潟暮らし」をテーマに、初夏の魅力を発信した「NIIGATA On/Off」(令和4年9月制作)に続く第2弾として、秋冬の魅力をたっぷりお届けしています。

見どころは、ゆきりぬさんが市内の名所を散策し、紅葉やルレクチエ、温泉、日本酒、雪景色などを堪能。ドローンカメラによる空中からの美しい映像も随所にちりばめられています。西蒲区内のあの場所でも撮影！ぜひご覧ください。



新潟市公式 YouTube チャンネルで公開中



本編



秋編



冬編

☎地域総務課広報・文化スポーツグループ (☎0256-72-8102)

ミュージックセラピー(音楽療法)

ミュージックセラピー(音楽療法)を知っていますか。音楽の専門的知識を使って、赤ちゃんから高齢者まで一人一人の心や体の状態に合わせた音や音楽で、心や体に良い変化を及ぼすことが期待される療法です。

▼ミュージックセラピー(音楽療法)の効果

- ♥身体機能の維持・向上
- ♥情緒の安定(癒し・感情の発散)
- ♥個性や長所を引き出す
- ♥生活の質の向上



☎毎月第3火曜 午後4時半～5時半

☎巻地区公民館

☎歌唱、楽器演奏、軽度な身体活動、手話など

☎講師 後藤ナガ子さん(日本音楽療法学会認定音楽療法士)ほか

☎☎発達を伸ばしたい就学前児・小学生と保護者(祖父母でも構いません)

☎☎①新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(上記二次元コード)で申し込み

②メールで健康福祉課児童福祉係(kenko.nsk@city.niigata.lg.jp)へ

☎☎同課 (☎0256-72-8389)

▼申し込みはこちら



その思いと行動は次の誰かへつなげるのです。

☎西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課(☎0256-72-8143)





3のつく日は支え合いDAY あれ?と感じたら、声を掛けてみて それだけでいいのです。

母子保健だより

健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



♡妊娠前期の安産教室(要予約)

回 5月9日(木)午後1時半～3時 (受付:午後1時10分～)
場 巻地域保健福祉センター
因 妊娠中～産後にかけての食事、歯の話、妊娠中の過ごし方、マタニティストレッチ
※骨密度測定(希望の人)

因 出産予定日が令和6年8月～12月の妊婦 先着10人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

申 電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

♡ステップ離乳食(要予約)

回 5月17日(金)午前10時半～11時50分(受付:午前10時15分～)
場 巻地域保健福祉センター
因 離乳食2回食・3回食の進め方、グループワーク、試食、体重測定(希望の人)

因 生後6か月以降で、2回食、3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている場合)
申 4月24日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡はじめての離乳食(要予約)

回 5月17日(金)午後1時半～2時50分(受付:午後1時15分～)
場 巻地域保健福祉センター
因 離乳食の進め方、情報交換、試食、体重測定(希望の人)

因 生後5か月ごろの乳児の保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)
申 4月24日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡妊婦歯科健診(要予約)

回 5月22日(水)(受付:①午後1時～、②午後1時半～、③午後2時～)
場 巻地域保健福祉センター

因 西蒲区に住民登録している妊婦 先着25人

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申 5月20日(月)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(下記二次元コード)で申し込み
※インターネット予約ができない場合は、電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ



♡育児相談会(要予約)

回 5月28日(火)(受付:午前9時半～11時)
場 巻地域保健福祉センター
因 個別相談、身体計測、栄養相談、歯科相談

因 区内在住の乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申 あす22日(月)から電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【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

巻地区公民館からのお知らせ

巻茶会

茶席

- 第1席(抹茶):裏千家流 永瀬宗恵さん
- 第2席(抹茶):宗徧流 細山宗明さん



回 6月2日(日)午前9時半～(受付:午前9時～午後2時)

場 同館

¥前売券2,000円(当日券なし)

その他 前売券は同館で5月17日(金)まで販売中

※受付時間:祝日を除く月曜～金曜の午前9時～午後5時
場 同館(☎0256-72-3329)

幼児期家庭教育学級 親子で健やかハッピーライフ!

期 日	内 容	講 師
6月11日(火) 午前10時～正午	子どもの歯 大人の歯	幡本範子さん (歯科衛生士)
6月18日(火) 午前10時～正午	イヤイヤ期ってなんだろう?	丸山マチ子さん
6月25日(火) 午前10時～正午	子どもと一緒に防災	青柳麻紀さん (防災士)

場 同館

因 1歳～3歳の子どもの保護者 10人 (応募多数の場合抽選、全ての回に参加できる人を優先)

保育あり 10か月～3歳の未就園児 6人

申 あす22日(月)～5月19日(日)までに

①新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(上記二次元コード)で申し込み

②電話で同館(☎0256-72-3329)へ

※受付時間:祝日を除く月曜～金曜の午前9時～午後5時

※抽選結果は5月29日(水)までに郵送またはメールでお知らせします



イノシシにご注意を!



角田山麓を中心に、広範囲にわたってイノシシの目撃情報が寄せられています。

イノシシは臆病だと言われていますが、人間慣れしてしっぽを振りながら近づいてくることもあります。見かけた場合は、気を緩めて近づいたり、刺激したりせず、慌てずに避難しましょう。また、以下の問い合わせ先に連絡をお願いします。



場 区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)

※緊急の場合は、西蒲警察署(☎0256-72-0110)または110番通報

講師 めぐみこども園 職員

因 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

WRAP おはなし会

回 4月30日(火)午前10時半～
イベントについては同館Instagramをご覧ください。
(アカウント:@iwamurokids)

お知らせ

西蒲区公共交通まるごとガイドの訂正について

4月1日(月)に区内の自治会・町内会を通じて全世帯配布をした「西蒲区公共交通まるごとガイド」の高速バスの時刻表に誤りがありました。

正しい時刻表は、まるごとガイドに折り込みの「西蒲区公共交通まるごとガイドの訂正について」のとおりです。

また、訂正後のまるごとガイドは区ホームページ(右記二次元コード)から取得できます。

場 地域総務課企画・地域振興グループ(☎0256-72-8143)



潟東歴史民俗資料館 臨時休館のお知らせ

館内空調機器工事と企画展開催準備のため、臨時休館しています。

休館日 4月16日(火)～6月16日(日)
※併設する潟東樋口記念美術館は開館しています。

場 潟東地区公民館

(☎0256-86-3077)



令和5年度 第12回西蒲区自治協議会

3月21日(木)、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。

- ①新潟市の中学生のための地域運動活動・文化活動について
- ②令和5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、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 岩室地区公民館

場 地域総務課 企画・地域振興グループ(☎0256-72-8143)

お知らせ版

回=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)

子育て(子育て支援センター・児童館)

どろどろ広場(笹形蒲館 どんぐりの会内)
☎0256-72-6240

●童謡ソング

回 4月23日(火)午前10時半～

講師 かのん

申 直接または電話で同センターへ

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

※個別相談あり

回 4月26日(金)午後2時～

講師 てはるて

人 おおむね1歳まで

申 直接または電話で同センターへ

ほかほかアキラ(岩室保育園内)
☎0256-82-2900

●育児講座「乳児の成長について」

回 4月26日(金)午前10時～11時

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人 先着10組

申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園内)

☎025-375-5690

定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

かるがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

ひよひよ(ゆたひがし保育園内)

☎0256-86-2023

●リラックスヨガ

回 5月9日(木)午前10時半～

講師 宮本綾乃さん(ヨガインストラクター)

人 先着5組

申 直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(めぐみこども園併設)

☎0256-78-8817

●赤ちゃんの日「ふれあい遊びと子どもの日記念製作」

回 4月25日(木)午前10時半～

《広告欄》