



## 火の取り扱いに十分ご注意ください

毎年冬になると暖房器具による火災が多く発生します。「いのちを守る10のポイント」を確認し、火災には十分注意しましょう。

火災・救急・救助は「119番」

西蒲消防署 (☎0256-72-3309)

令和6年11月6日時点  
西蒲区の火災発生状況

- ・火災件数 15件
- ・住宅等火災件数 7件



※昨年の11月6日時点の火災件数は14件

### 住宅防火 いのちを守る10のポイント

#### 4つの習慣



1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない



3 こんろを使うときは火のそばを離れない



4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

#### 6つの対策



1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する



2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防火用品を使用する



4 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく



5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

住宅用火災警報器はあなたの命を守ります!



#### 新潟市消防局公式 SNS

火災予防やイベントなど役立つ情報を発信中!

Instagram

Facebook



## ヒートショックにご注意を!

冬に多い

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、12月から2月の間に年間の約半数が発生し、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。入浴中の事故死は、年間約19,000人と推計され、家庭の浴槽での溺死者の約9割が65歳以上の高齢者です。



#### ヒートショックの影響を受けやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、脂質異常の人
- 不整脈がある人
- 飲酒後に入浴する人
- 熱いお風呂が好きの人

#### 発症しないためのポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を温める
- お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分以内
- 浴槽から急に立ち上がらない
- アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える
- 入浴前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう

## 消防団員募集中!

新潟市消防団は、「自分たちの町は、自分たちで守る。」を合言葉と一緒に地域を災害などから守ってくれる消防団員を募集しています。興味のある人はいつでも西蒲消防署へ問い合わせてください!



撮影: 西蒲消防署

#### ●消防団員の活動

- ・火災の消火活動
  - ・自主防災訓練指導
  - ・防火広報 など
- 地域に密着した活動を通じて地域の安心・安全に貢献しています。

昨今、西蒲方面隊では消防団員が減少しています。安心・安全に暮らせる地域をつくるために、ぜひ消防団員として活動してみませんか。皆さんの入団を西蒲方面隊一同お待ちしております!





# 自治会・町内会活動に参加しましょう

問 地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8156)

## ● 自治会・町内会って？

自治会・町内会は、日常生活でのさまざまな問題について近所の皆さんと一緒に考え解決し、より良い地域をつくっていくために活動している任意の組織です。私たち市民一人一人に、**もっとも身近な住民組織**とも言えます。西蒲区における自治会加入率は87.14パーセント(令和6年4月時点)で、多くの地域の皆さんが自治会に関わっています。

## ● 自治会・町内会のさまざまな活動例

### 防災・防犯・交通安全

- ・防犯灯の維持管理
- ・防犯活動・交通安全活動
- ・災害に備えた防災活動

### 環境(地域) 美化

- ・ごみ集積場の維持管理
- ・清掃活動や公園の管理
- ・資源集団回収

### 交流と情報提供

- ・お祭りやイベントなど、親睦を深める交流事業を開催
- ・地域のお知らせなどを回覧

### 見守りと助け合い

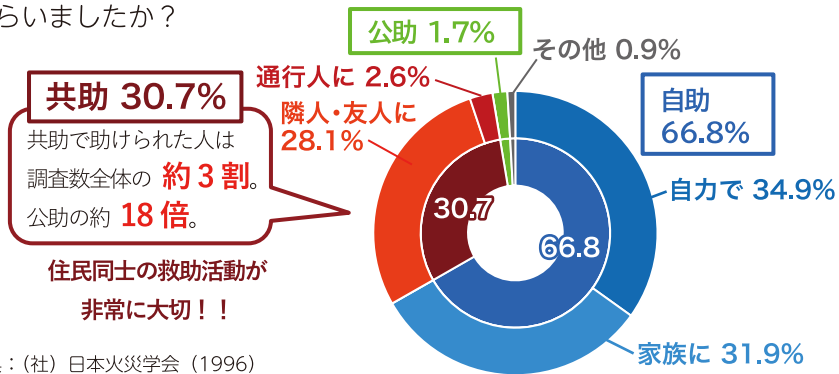
- ・高齢者や子どもたちの見守り
- ・福祉活動の取り組み
- ・除雪などの助け合い

自治会・町内会は、安心・安全で暮らしやすい地域づくりに重要な役割を担っています。

**あなたの自治会・町内会でどのような活動が行われているか、回覧版などのお知らせでぜひ見てみてください。**

## ● 災害と自治会・町内会

阪神・淡路大震災で生き埋めになったり閉じ込められた際、誰に助けられましたか？



出典：(社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

災害発生時には「公助」である消防機関などではとても手が足りず、住民同士での救助活動が非常に大切です。救助活動以外にも、安否確認や避難所の運営、長期的な復興への取り組みなど、自治会・町内会はさまざまな役割を果たしています。

出典：内閣府(2014)平成26年度版 防災白書

## ● 自治会・町内会活動に参加すると…

- ☆ 防災訓練などへの参加で住民同士のつながりが増え、「いざ」というときに助け合える。
- ☆ 清潔で住みやすい生活環境づくりが進む。
- ☆ 地域の情報を共有したり、地域の課題を協力して解決できる。

## 母子保健だより

問 健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372



### ♡ はじめての離乳食(要予約)

問 12月20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

内 離乳食の進め方、情報交換、試食、体重測定(希望の人)

人 生後5か月ごろの乳児の保育者 先着15人

持 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

問 11月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

### ♡ 育児相談会(要予約)

問 12月24日(火)

(受付:午前9時半～11時)

場 巻地域保健福祉センター

内 個別相談、身体計測、栄養相談

人 区内在住の乳幼児の保育者

持 母子健康手帳、バスタオル

問 11月18日(月)から電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

### 【12月の健診のお知らせ】

・1歳誕生歯科健診

・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

## 定例日健康相談会のご案内

12月	相談時間	相談会場	予約締切日
13日(金)	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半	巻地域保健福祉センター	12月11日(水)
19日(木)		西川健康センター	12月17日(火)
23日(月)		中之口地区公民館	12月19日(木)

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)、血管年齢測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス  
持 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)  
問 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

### 親子の絆づくりプログラム(愛称:BP2)

## きょうだいが生まれた!参加者募集

赤ちゃんとの親子の絆づくりの他、幼児期に入っている上の子との関わり方などを学ぶ講座です。毎週1回2時間の5週連続講座です。ぜひ参加してください。

### 参加したお母さんたちの声

- ・より子どもを愛おしく感じるようになった。短い子育て時期を1日1日大切にしようと思った。
- ・同じ月齢のママたちと共感できることがたくさんあり、話すことで不安やストレスが解消され、すっきりした。

期 日	時 間	内 容
1月23日(木)	午前10時～正午	新しい出会い
1月30日(木)		子どもとの関わり方
2月6日(木)		子どもの心の発達と「しつけ」
2月13日(木)		わたしのストレス
2月20日(木)		親としてよりよく生きる

場 巻地域保健福祉センター

人 区内在住の生後2か月～6か月の赤ちゃん(第2子以降)とその母親 先着10組程度

※幼児期(就学前児)の上の子がいる人が対象です

※上の子の保育あり(希望者は事前に申し込んでください)

持 物 後日発送する案内で持ち物を確認してください

その他 テキストは貸し出します

問 あす18日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ



### 健康づくりをいつまでも元気で暮らしたい人へ

## 「幸齢ますます元気教室」1月～3月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは?

①元気で動ける体の状態を維持し、自立した生活を送れるようにします

②介護が必要な状態になることを予防します

対象者:「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、対象となった人  
要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人

内 容:簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など  
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

参加費:300円(教材費)

申し込み:お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください

- 地域包括支援センター西川 ☎0256-88-3122
- 地域包括支援センター中之口・潟東 ☎025-375-8833
- 地域包括支援センター巻 ☎0256-73-6780
- 地域包括支援センター岩室 ☎0256-82-5501



体操教室に参加して、元気な状態を維持しましょう。まずは話を聞いてみたいという人、気軽に問い合わせてください。

《広告欄》

おもちゃまでな・ん・でも応募ください!



問 運営委託先: N S T 新潟総合テレビ新潟営業部 (☎025-249-8800)





出張！なんでも鑑定団 in 新潟市西蒲区 開催★あなたのお宝で西蒲区を盛り上げよう★美術品からお菓子のオマケや

### 3のつく日は支え合いDAY

ほのぼの活動紹介 ver.9 ～あなたのやさしさを届けよう～

西蒲区自治協議会では、「3のつく日は、支え合い DAY」とし、支え合いと助け合いの大切さを呼び掛ける取り組みを行っています。その取り組みの一環として、区内でボランティア活動している団体や、地域で行っている取り組みなどを区だよりで紹介いたします。今回は、升潟地区の取り組みを紹介いたします。西蒲区に支え合い・助け合いの連鎖を起こしましょう！

#### 【通勤は見守り活動】

西川支え合いのしくみづくり推進委員の塚田良明さんは、升潟地区にある勤務先に、自宅から歩いて通っています。通勤の途中には、通学する子どもたちと一緒に楽しく歩き、低学年の面倒も見ながら、登校の安全を守っています。そのおかげで、学校までの長い道のりでも子どもたちは安心して通学することができ、保護者や小学校の先生たちからもとても喜ばれています。通勤しながらの見守り活動、なんて合理的なんだ！そして、とてもありがたいですね！皆さんも、ちょっとだけ何かしながらの「見守り活動」をしてみませんか？



西蒲区自治協議会（事務局：地域総務課（☎0256-72-8143））

### 水洗便所改造助成金について

浄化槽やくみ取り便所から下水道への切り替え工事の助成金があります。処理開始から3年以内の改造工事が対象です。

- ◆1年以内の工事 30,000円
- ◆1年を超え3年以内の工事 20,000円

※新築や法人は対象外  
西蒲区西部地域下水道事務所普及推進室（☎025-370-6372）



## 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）

### 公民館

巻地区公民館（☎0256-72-3329）

#### 幼児期家庭教育学級

「イヤイヤ期ってなんだろう？」

日12月21日(土)午前10時～正午

場同館

講師 丸山マチ子さん(臨床発達心理士)

人1歳～3歳の子どもと両親 10組(応募多数の場合抽選)

※母親のみ、父親のみの参加も可

持ち物 筆記用具

申12月4日(水)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」

(右記二次元コード)で申し込み

※受講の可否は12月10日(火)までにメールでお知らせします



中之口地区公民館（☎025-375-5008）

#### なかのくちシネマ大川座

映画「Little DJ～ちいさな恋の物語～」上映

限られた人生を一生懸命生きた少年の恋の物語です。(運営:シネマ大川座クラブ)

日12月15日(日)午後1時半～3時40分(開場:午後1時～)

場同館

人先着80人

### 子育て(子育て支援センター・児童館)

まるまる広場(世代交流館 どんぐりの舎内)

☎0256-72-6240

#### ●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

日11月26日(火)午後2時～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

申直接または電話で同センターへ

#### ●リトミック親子遊び

日11月28日(木)午前10時半～

講師 藤村ようこさん(リトミック講師)

申直接または電話で同センターへ

#### ●観劇「いもっこクラブ」

日12月4日(水)午前10時半～

申直接または電話で同センターへ

#### ●クリスマスお楽しみ会

～かのんさんと一緒に～

日12月12日(木)午前10時半～

申11月29日(金)までに直接または電話で同センターへ

#### ほかにほかにアヲ(岩室保育園内)

☎0256-82-2900

11月20日(水)・27日(水)の午前は子育て応援事業(BPプログラム)のため、休館です。

#### ●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

日11月21日(木)午前10時～11時

講師 白倉智尋さん(ベビーマッサージインストラクター)

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

#### ●健康講座「寒い季節に向けて」

日11月25日(月)午前10時20分～

講師 健康福祉課 保健師

申直接または電話で同センターへ

#### ●ミュージックケア

日12月4日(水)午前10時50分～11時20分

講師 横山香代子さん

申直接または電話で同センターへ

### にしかん未来BASE

## 「にしかんスタディツアー」参加者募集

西蒲区で「ワクワクすることをやりたい」という想いを持つ人たちが集まり、仲間づくりや互いに応援できる場「にしかん未来BASE」。既に活動や事業を始めている人たちの現場を実際に訪問してお話を聞き、取り組みの始め方や学び、気づきを得るワークショップを開催します。



日12月8日(日) 午前9時半～午後3時半

場西川地区公民館

人区内在住または西蒲区で活動したい人でこれから何か取り組みたいことがある人 10人(応募多数の場合抽選) 定額2,000円

申11月25日(月)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」で申し込み

詳しくは区ホームページ(上記二次元コード)を確認してください

問地域総務課企画・地域振興グループ(☎0256-72-8143)

## だれでもピアノ

岩室地区公民館のグランドピアノ(ディアパソン183E-1)を一般開放します。どなたでも演奏体験や練習ができます。広い講堂で思う存分弾いてみませんか。

月	日		
12月	11日(水)	14日(土)	22日(日)
1月	8日(水)	18日(土)	26日(日)
2月	5日(水)	15日(土)	23日(祝)
3月	5日(水)	15日(土)	23日(日)

- ① 午前9時～10時半 ② 午前10時半～正午 ③ 午後1時～2時半
  - ④ 午後2時半～4時 ⑤ 午後4時～5時半 ⑥ 午後6時～7時半
- ※1人(組)につき1日1コマ、期間中3コマまで

場岩室地区公民館 人先着順(同行者・見学者含めて10人まで)

#### 利用上の注意

- ・他の楽器との合奏も可能です。
  - ・小学生以下はすべてのコマで保護者同伴です。中学生は午後6時以降保護者同伴とします。
  - ・体験と練習を目的とするため、発表会・演奏会としての利用はできません。
- 申11月19日(火)午前9時から直接または電話で同館(☎0256-72-8844)へ



### かるがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

#### ●育児講座「離乳食相談会」

日11月20日(水)午後2時～

人先着8組

#### ●絵本の読み聞かせ

日11月26日(火)午前11時～

人先着6組

申直接または電話で同センターへ

#### ひよひよ(かたがし保育園内)

☎0256-86-2023

#### ●ママトレ講座

日11月26日(火)午前10時半～

講師 岩淵陵平さん(整体師)

人先着7組

申直接または電話で同センターへ

#### トマトくらぶ(ゆめこども園併設)

☎0256-78-8817

#### ●赤ちゃんの日「ふれあい遊びとクリスマスオーナメント製作」

日11月21日(木)午前10時半～

申直接または電話で同センターへ

#### ●絵の具遊び

日11月28日(木)午前10時～同30分

申直接または電話で同センターへ

#### おそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

#### ●ハッピータイムカフェ

日11月22日(金)

イベントの詳細は同館Instagramを確認してください。

(アカウント:@iwamurokids、@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

### 催し

#### 岩室小学校 スイーツ&お弁当販売

同小学校5年生・6年生の児童が考えたスイーツとお弁当を販売します。スイーツ(400円、限定50セット)は、6年生が考案し、児童が収穫したサツマイモを使っています。お弁当(700円、限定80個)は、サツマイモと5年生が夏井地区で収穫した伝統的なはざかけ米を使っています。

日11月29日(金)

午前10時40分～11時40分

場いわむろや

問同小学校(☎0256-82-2026)

#### からだ測定！体操教室(要予約)

日12月12日(木)午後1時半～3時

場巻地域保健福祉センター

内理学療法士による講話・体操(個別相談も可)、各種測定(体組成、血管年齢、血圧測定)

人先着20人

持ち物 内履き、飲み物

申12月10日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

### 令和6年度 第7回西蒲区自治協議会

10月31日(木)、巻地区公民館で、第7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次期区自治協議会委員の改選について

②令和7年度特色ある区づくり事業について

※詳しくは、区ホームページをご覧ください

#### ■次回開催

日11月28日(木)午後から

場巻地区公民館

問地域総務課 企画・地域振興グループ(☎0256-72-8143)