

もの忘れ検診で早期発見・治療

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

認知症は、早期発見・早期対応が重要です。北区では、認知症の適切な治療や認知症予防のきっかけとなるよう、医師会と協力して「もの忘れ検診」を行っています。

北区もの忘れ検診は、かかりつけ医が簡単な問診を行うことで、認知症疑いの判定、早期に専門医療機関へ紹介することができます。

北区独自のこの事業の平成29年度から3年間の結果をお知らせします。

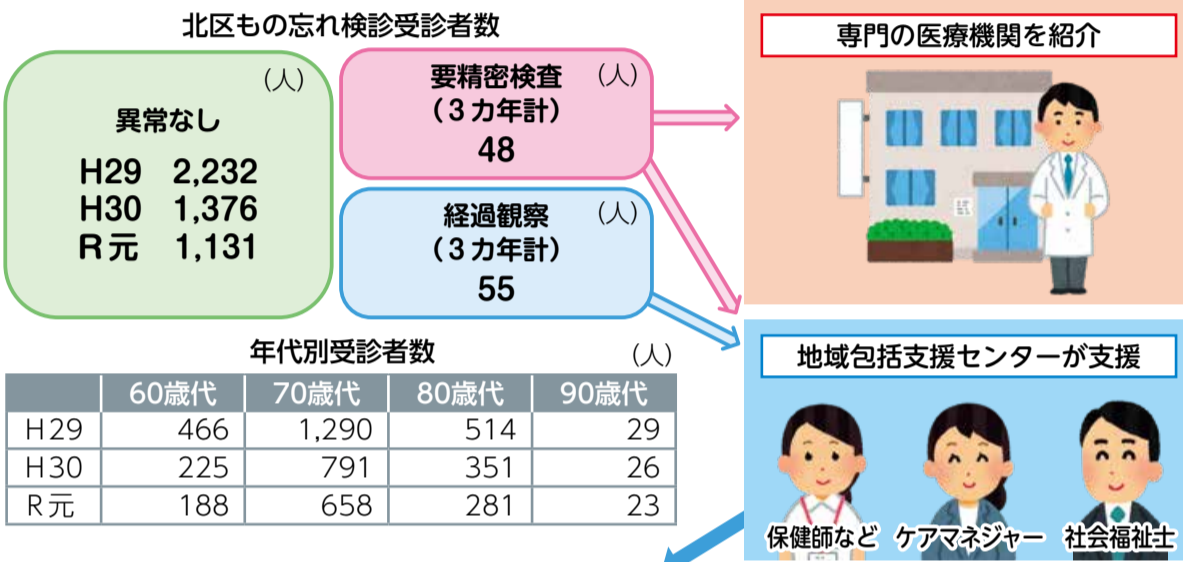
問い合わせ先 健康福祉課健康増進係
☎025-387-1340

対象者 北区在住の65歳以上で市国民健康保険、県後期高齢者保険加入者および生活保護受給者

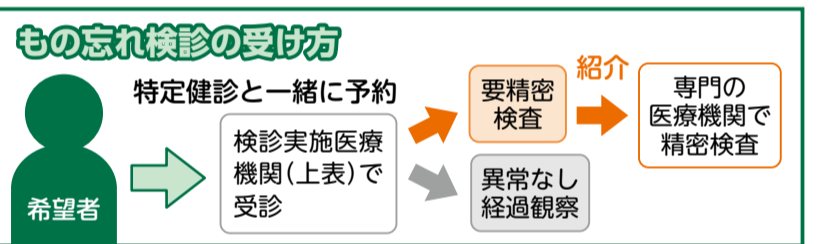
※医療機関で認知症の診断を受けたことのない方
費用 無料

実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
豊栄病院	石動1	025-386-2311
おおつか内科クリニック	内島見	025-388-1313
小黒内科胃腸科医院	太田	025-387-0096
斎藤医院	嘉山	025-386-1210
小飯塚医院	嘉山5	025-388-2321
新潟リハビリテーション病院	木崎	025-388-3301
松田内科呼吸器科クリニック	島見町	025-257-4100
すこやか医院	須戸	025-387-6633
サトウクリニック新崎	新崎1	025-259-3109
成田医院	白新町2	025-387-2911
堀医院	白新町4	025-387-5780
山口クリニック	早通北1	025-386-1131
ポートクリニック好生堂	松浜本町4	025-259-2654



担当地域(中学校区)	センター名(所在地)	電話番号
松浜・南浜・濁川	阿賀北(松潟1482番地1)	025-258-1212
葛塚・木崎・早通・光晴(一部含む)	くずつか(東栄町1丁目1番35号)	025-386-8100
岡方・光晴(一部除く)・横越(一部含む)	上土地亀(上土地亀2433番地1)	025-386-1150



「最近おかしいな」と思ったら受診を勧めてみましょう。

認知症は早期に気づけば進行を遅らせるといったケアがしやすい面もあります。もの忘れ検診は、短時間で実施でき、その後の迅速な治療やケアにつながることを期待できます。将来の認知症に不安を持たず、これからも健康で生き生きと生活するために、気軽に受診してください。または、身近な方へ勧めてみてください。認知症安心ガイドブックが区役所・出張所・地域包括支援センターなどに設置してあります。「もしかして認知症なのでは?」「困ったな…」という時にご活用ください。

特定健康診査・がん検診はお済みですか?

今年度の受診券の有効期限は 令和3年3月31日(水)です!

委託医療機関で検診が受けられます。受診がまだの方は忘れずに受診しましょう。



問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

特定健診	40歳以上の新潟市国保加入者、県後期高齢者保険加入者、生活保護受給者
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診	40～69歳の偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性
前立腺がん検診	50歳以上の5歳間隔の男性

※各年齢は令和3年3月31日時点

令和2年 北区の消防概況

火災件数

令和元年に比べ3件減少しました。

また、火災による死者は無く、負傷者は3人でした。

原因	件数
電気関係	7
ストーブ	2
こんろ	1
たばこ	1
マッチ、ライター	1
放火・疑い	1
その他	8
合計	21

出火率 2.8

※人口1万人当たりの出火件数をいう(令和2年1月1日の住民基本台帳を基に算出)

市内で北区が2番目に高い数字となっています。

まず防火 新潟市民の合言葉

救急件数

令和元年に比べ501件減少しました。

事故種別	件数
急病	1,937
一般負傷	392
交通事故	161
転院搬送	182
その他	141
合計	2,813

救助件数

令和元年に比べ3件減少しました。

事故種別	件数
火災	1
交通事故	5
水難事故	3
その他	2
合計	11

問い合わせ 北消防署市民安全課予防調査係(☎025-387-0119)

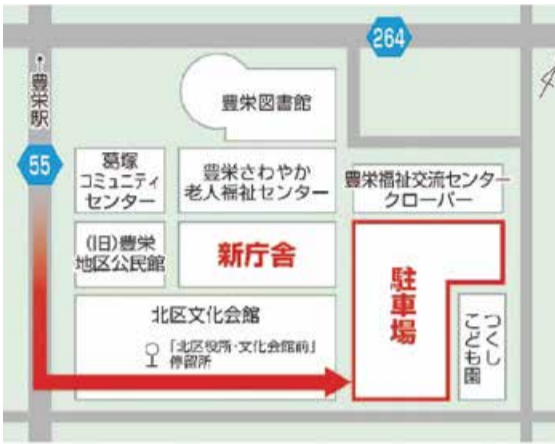
北区役所・豊栄地区公民館は2月1日(月)に移転しました。

3月15日(月)までに申告を市・県民税(所得税)申告

令和2年分の所得について市・県民税の申告と所得税の確定申告が始まります。北区では、豊栄地区公民館と北地区コミュニティセンターに会場を設け、申告を受け付けます。
 ※申告日程など、詳しくはきょう発行の市報にいがた(別冊情報ひろば)4面に掲載しています
 豊栄地区公民館(☎226-2375)

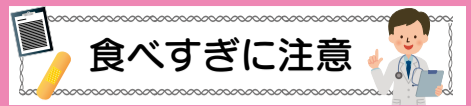
豊栄地区公民館は2月1日(月)に移転しました

豊栄地区公民館は、2月1日(月)に北区役所新庁舎の3階へ移転しました。申告会場を間違えないよう注意してください。
車で来る人は北区文化会館裏の駐車場を使用してください。
 ※駐車場へは北区文化会館の敷地内の道路を通って行ってください
 豊栄地区公民館(☎387-2014)







健康と福祉のひろば

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



- 餅1個(50g)は117kcal
餅2個でご飯一杯分(150g、252kcal)とほぼ同様のエネルギー量です。1食で食べる量は2個までに抑えましょう。
- 鍋料理やおでんは食塩の取りすぎに注意
鍋料理は大鍋から取り分けると、どれぐらいの量を食べたかがわからなくなり食べ過ぎにつながります。また、汁を飲んだり、鍋料理の残りを雑炊などにして食べたりすることで、汁に含まれる食塩を多く取るにつながります。また、おでんや鍋料理で使う練り製品は加工段階で塩を使うため、食塩量が多い食品です。食べる頻度や量に注意しましょう。

練り製品の食塩量

 焼きちくわ 1本(70g) 食塩約1.5g	 さつま揚げ小判型 1枚(30g) 食塩約0.6g	 はんぺん大 1枚(100g) 食塩約1.5g	 つみれ 1個(35g) 食塩約0.5g
--	---	---	--

●果物の適量は1日200g

食べすぎは内臓脂肪の増加につながります。適量の目安は、両手の人差し指と親指で一つの輪っかをつくり、そこにおさまる程度です。

1日の適量の目安

			
みかん2個	りんご1個	柿2個	キウイフルーツ2個

ごきはなしポート

2月1日に北区役所新庁舎で開庁式を行いました

2月1日(月)に北区役所と豊栄地区公民館が北区文化会館隣の新庁舎へ移転しました。同日の午前8時20分より開庁式を実施。開庁式に出席した中原市長は「新庁舎は安心安全で、区民にやさしく未来につながる庁舎となることを目指し整備を進めてきた。利用いただく皆さんから愛される庁舎となるようこれからも取り組んでいく」と述べました。



豊栄高等学校書道部の作品を新庁舎に展示

新庁舎の開庁に合わせ、県立豊栄高等学校書道部の生徒が作品を制作しました。作品は、新庁舎と北区の未来への希望を重ね、「前途洋洋」「今を超えて輝く未来へ突き進め」に決定。制作した生徒たちからは「北区の明るい未来に向けて、部員全員で力を合わせて書きました」とのメッセージをいただきました。作品とメイキング動画は新庁舎1階の交流スペースで見ることができます。(動画は同校ホームページ内でも視聴できます)



福島潟の魅力発信!!PR動画が完成

北区自治協議会自然文化部が制作を進めていた、福島潟の魅力PR動画(夏~秋編)が完成しました。動画では、9~12月の福島潟と動植物の様子を紹介しています。動画の撮影や編集などは、県立豊栄高等学校に依頼し、同校の生徒と協働で制作しました。動画撮影と編集は、同校の芸術コースで情報メディアデザインを選択した生徒と美術部の生徒が担当。高校生の視点で潟の魅力を紹介しています。また、楽曲は音楽部の生徒が演奏しました。動画は、YouTubeの「新潟シティチャンネル」で視聴できます。



新潟シティチャンネルはこちら



望遠カメラや水中録音機など、専門的な機材を使って撮影するのは初めてでした。地域の方々の協力を得て潟舟に乗り、水中の音を録音したり自然いっぱいの福島潟の生き物の様子を撮影したりすることができました。みんなで協力してとてもいい経験になりました。



写真左から、青木悠季斗さん(2年)、野沢彩桜さん(3年)、常木望香さん(2年)、鈴木玲郁さん(2年)

食推イチオシレシピ カキと冬野菜のバターソテー

北区食生活改善推進委員協議会 木崎グループ

— 作り方 —

- カキは片栗粉をまぶし、もんで汚れを落とす。水でよく洗い、ペーパータオルで水気を切る。米粉を適量つける。
- ハクサイ、セロリはそぎ切り、長ネギは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、カキを炒める。完全に火が通ったら皿に取り出す。
- 同じフライパンにバターを入れ、②を炒める。③を戻し入れ、少し炒めたら塩・コショウをして味を調える。



〈1人当たりの栄養価〉
 エネルギー：159kcal、たんぱく質4.9g、脂質8.8g、炭水化物15.4g、食塩相当量0.8g

4人分の材料

カキ…………… 150g	ハクサイ…………… 200g
長ネギ…………… 130g	セロリ…………… 80g
パプリカ(赤)…………… 1/4個	パプリカ(黄)…………… 1/4個
バター(有塩)…………… 20g	塩・コショウ…………… 少々
米粉…………… 適量	片栗粉…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1	

遊水館 令和3年度 第1期水泳教室

開始時間	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前9時					幼児⑤
午前10時					クロール小学生⑦
午前11時					クロール小学生⑧
午前10時半	クロール25m	クロール&背泳ぎ	アクアビクス	レインボー水中体操	
	平泳ぎ	バタフライ			
午後4時半	幼児①	幼児②	幼児③	幼児④	
午後5時半	小学生①	小学生②	小学生③	小学生⑤	
午後6時半	クロール小学生⑥		小学生④		

※各教室1時間
 回 4月1日~6月17日(教室により曜日・時間は異なる)
 対象 中学生を除く15歳以上 ※「幼児①~⑤」は年中・年長児、「小学生①~⑤」と「クロール小学生」は小学生が対象
 ※小学生①~⑤は3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)
 定員 教室により異なる(15~40人) ※応募多数の場合抽選
 費用 全10回 3,500円(幼児クラス以外は、入館料、ロッカー代が別途必要)
 申込 2月21日(日)までにはがき(〒950-3324、前新田乙311)、またはメール(swim@hapisuka.com)で曜日、教室名、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を同館(☎384-1211)へ
 ※同じ曜日・時間帯の教室は重複して申し込みできません
 ※幼児・小学生教室・クロール小学生は1人1教室のみ
 ※レインボー水中体操はアクアミットが必要

場 北区郷土博物館

問 同館(☎386・1081)

おしらせ版

昭和のくらし展

昔の子どもたちの日々

開催中

5月16日(日)まで午前9時～午後5時

お知らせ

北区郷土博物館協議会 公募委員を募集します

応募資格

令和3年4月1日時点、満18歳以上で新潟市内に在住・在勤・在学している人(本市の他の付属機関などの委員・市議会議員・市職員を除く)

募集人数

1人
任期 2年(令和3年4月1日～令和5年3月31日)

報酬 会議(年2回を予定)1回につき8,000円

応募方法

①住所、氏名(ふりがなを記載)、生年月日、連絡先、応募動機、地域での活動状況、協議会委員として役立つと思われる資格などを記載した用紙(任意様式)

②「北区郷土博物館の役割」をテーマとした作文(800字以上1200字以内、任意様式)

上記2点を直接持参または、郵送、FAX、電子メールで北区郷土博物館へ※受付確認後、3日以内(休館日除く)に確認連絡をします。連絡がない場合は必ず問い合わせてください

応募期限

2月28日(日)必着
選定方法 同協議会公募委員選定委員会

選定方法

作文を審査
※面接を行う場合があります
応募・問い合わせ 同館(〒950-3322 嘉山3452番地、☎386-1081、FAX388-6290、メールmuseum.n@city.niigata.lg.jp)

図書館

◆おうち時間でチャレンジ!

はじめての野菜づくり

日 2月27日(土)午後2時～3時半
場 豊栄図書館
先着15人
日 2月10日(水)午前10時から電話で同館(☎387-1123)

豊栄図書館(☎387-1123)

毎週金曜、第1水曜休館

おはなしのじかん

対象 0～2歳と保護者

毎週土曜日 10:30～10:50

毎週日曜日 10:30～11:00

対象 幼児から

赤ちゃんタイム

毎週土曜日 10:00～12:00

松浜図書館(☎387-1771)

毎週月曜、第1水曜、祝日休館

おはなしのじかん

対象 0～2歳と保護者

2/18・25(木) 11:00～11:30

対象 乳幼児から

2/13(土) 11:00～11:30

赤ちゃんタイム

2/18・25(木) 10:00～13:00

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)
申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
問=問い合わせ

北区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会

健康福祉課障がい福祉係(〒950-3393 住所記載不要、☎387-1310、FAX387-1020、メールkenko.n@city.niigata.lg.jp)

会議を傍聴しませんか

日 2月10日(水)午後1時半～3時半
場 北区役所 301会議室

内容 次期計画の最終案について、令和2年度計画推進のための取り組みについて

先着5人

※当日午後1時15分から受付。受付開始時間に定員を超える場合は抽選

公募委員を募集します

区の地域福祉を推進する取り組みや新計画の策定について検討する北区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員を募集します。

応募資格

令和3年4月1日時点、満18歳以上で区内に住所があり、平日2時間程度の会議に出席できる人(本市の他の付属機関などの委員・市議会議員・市職員を除く)

募集人数

3人
任期 2年(令和3年4月1日～令和5年3月31日)

報酬 会議(年2回程度)に出席した場合 日額3,000円

応募方法

①住所、氏名、生年月日、電話番号(日中連絡先)を記載した用紙(任意様式)

②「区の地域福祉推進のために取り組むべきこと」をテーマとした作文(800字以上1200字以内、任意様式)

上記2点を直接持参または、郵送、FAX、電子メールで健康福祉課障がい福祉係へ

応募期限

3月1日(月)必着
選定方法 同委員会公募委員選定委員会

作文を審査

新潟県高齢者総合相談センター(無料)

同センター(☎285-4165)

場 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2、新潟県社会福祉協議会内)

一般相談

日 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)

弁護士による法律相談(要予約)

日 2月8日・15日・22日(月)午後1時半～4時

認知症コールセンター

日 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)

相談電話番号 ☎281-2783

催し・募集

キネマ松浜劇場

日 2月18日(木)・19日(金)

午後1時半～3時半

場 北地区公民館

内容 落語ミニライブ、映画上映「みたらし団子～老いてこそ我が道をゆく～」(出演:神山繁、あいほら友子ほか)

先着16人

日 2月8日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

映画上映会「日日是好日」

日 2月14日(日)午後2時～4時

場 北区文化会館

円 500円

チケット 同館窓口にて販売

問 同館(☎388-6900)

脳トレで若返り～脳内環境を整えよう～

日 2月15日(月)午後1時半～3時半

場 豊栄健康センター

先着20人

日 電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

豊栄児童センター

同センター(☎384-1520)

うさぎのひな人形を作ろう

日 2月20日(土)・21日(日)午前10時～正午

先着5人
円 200円
日 2月11日(祝)～19日(金)に電話で同センター

おやこのじかん ひなまつり会

日 2月25日(木)午前10時半～11時45分

先着8人
円 100円
日 2月19日(金)～26日(金)に電話で同センター

バスボム(固形入浴剤)作り

日 2月27日(土)・28日(日)午前10時～11時半

先着8人
円 100円
日 2月19日(金)～26日(金)に電話で同センター

市民公開講座「最新のアレルギー診療」

日 2月21日(日)午後1時半～4時

場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)

内容 アレルギー疾患の講演会

先着80人

日 新潟アレルギー研究会(☎0250-62-2780、あがの市民病院内)

クイズコーナー

～気楽に頭の体操～

【問題】

「もしかして認知症なのでは?」「困ったな…」という時の解決の手がかりとして「認知症安心○○○○○○」を活用ください。

【応募方法】

はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募ください。(所在地などは表紙をご覧ください。)

正解者の中から抽選で3人に図書カードを進呈します。

締切日 2月26日(金)

(1月3日号の答え/2月1日)

◆◆ 応募はがきから ◆◆

▼今年は大雪が降って子どもたちが思い切り雪遊びを楽しんでいます。大人は雪かきが大変ですが、子どもに負けずがんばります。▼新庁舎楽しみにしていました。行ってみたいと思います。▼ほかありがとうございました。

スポーツ

豊栄総合体育館

場 ハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休み)

内容 チョイトレ総決算!シリーズ総まとめ
今までに開催したチョイトレのエクササイズをおさらいします。初めての参加も大歓迎です。

日 3月6日(土)午後2時～3時半

先着12人

円 500円

日 電話でハピスカとよさか

小学生テニス教室(インドア)

日 2月26日～3月12日(毎週金曜全3回)

内容 1・2年生クラス午後4時10分～5時10分
3～6年生クラス午後5時20分～6時50分

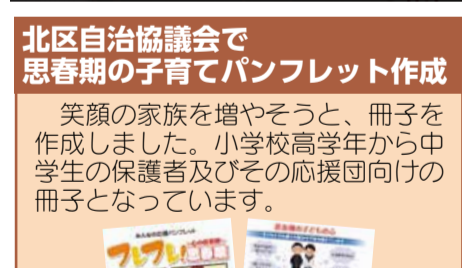
内容 基本動作・基礎体力の向上、テニスのマナー・技術向上

先着10人

日 電話でハピスカとよさか

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.80 By You



北区自治協議会で 思春期の子育てパンフレット作成

笑顔の家族を増やそうと、冊子を作成しました。小学校高学年から中学生の保護者及びその応援団向けの冊子となっています。



配布場所 区内公共施設
場 地域総務課(☎387-1175)

<広告欄>

