



## 西区応援プロジェクト

### 区内のテイクアウト 飲食店を紹介します

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組んでいただいている区民の皆さんに、おうちでおいしい料理を食べて元気になってもらいたい、売り上げの減少など厳しい状況に置かれている飲食店を、食事を通して応援したいという思いから、区内の飲食店で持ち帰り(テイクアウト)や配達(デリバリー)に取り組んでいるお店を、区ホームページ・西区公式Instagramで紹介させていただきます。

掲載にご協力いただける事業者の皆さんは、お気軽にご連絡ください。また、掲載に費用は掛かりません。

## 紹介までの流れ

### ①西区農政商工課 食と産業振興室へ連絡

☎025-264-7630

FAX 025-260-3899

メール [nosei.w@city.niigata.lg.jp](mailto:nosei.w@city.niigata.lg.jp)

### ②掲載情報を聞き取り

FAX・メールの場合は、次の項目を明記してください。

店名(フリガナ)、住所、営業時間・休業日、電話番号、テイクアウト・デリバリーの対応可否(主なメニューと価格)、ホームページ(ある場合のみ)

### ③宣誓書の記入・撮影

職員がお店に伺います。宣誓書の記入、店舗の外観や商品などの撮影への協力をお願いします。宣材写真がある場合は、①の連絡と併せてお送りください。

### ④区ホームページ・西区公式Instagram「にしくらし」に掲載

## 紹介方法

### 区ホームページ

右の二次元コードから見る事ができる区ホームページでお店の情報を公開しています。これらの情報のほか、お店のホームページやSNSアカウントへのリンクなども掲載することができます。



### ホームページの掲載例



料理の写真

#### 【テイクアウト】〇〇食堂

住所 西区△△町1丁目2番3号

電話 025-264-××××

営業時間 午前11時～午後2時、午後5時30分～8時

定休日 水曜

メニュー お弁当 500円から

注文方法 営業時間中に電話で注文

### 西区役所公式Instagram「にしくらし」

「にしくらし」は西区らしい生活の様子や、西区の魅力をお届けするアカウントです。このプロジェクトでは、職員有志が実際に注文した様子を紹介します。

みなさんもテイクアウト・デリバリーしたものを「#にしくらし」といっしょに投稿してください。



にしくらしの  
プロフィール画像



@nishikurashi

## 保安林を守る活動を行っています！

問い合わせ 西区 農政商工課 農業振興係(☎025-264-7610)

保安林は、私たちの住まわちを風や飛砂から守ってくれる大切な森林です。散歩やバードウォッチングなど住民の憩いの場にもなっているこの森は、ボランティアの皆さんの活動によって維持されています。今号ではその活動を紹介いたします。活動に興味のある人は、問い合わせ先までご連絡ください。

### 西区で活動する ボランティア団体



#### ①海岸まつ林ボラの会(五十嵐2の町)

☐ 第1・3木曜、第2・4土曜  
午前10時～午後3時

#### ②防風林ネット(五十嵐2の町)

☐ 5月～10月の第2土曜午前9時～正午

#### ③清心の森(五十嵐1の町清心学園裏)

☐ 毎週木・日曜午前9時～正午

#### ④清心町保安林見守会(上新栄町)

☐ 随時(1日3時間程度)

#### ⑤入日の森 友の会(上新栄町)

☐ 第2～4木曜、第3日曜  
午前9時30分～11時30分

#### ⑥新潟県治山ボランティアセンター(上新栄町)

☐ 5月～10月

#### ⑦いずみ福祉園保護者会(上新栄町)

☐ 随時

#### ⑧(公社)にいがた緑の百年物語緑化推進委員会(上新栄町)

☐ 6・9月の第4土曜

#### ⑨松海の森(上新栄町)

☐ 4月～11月の第2・4日曜

午前9時～11時30分

#### ⑩青山保安林まもり隊(青山小学校協)

☐ 4月～7月、9月～12月毎週水曜午前9時30分～正午、毎週木曜午後1時30分～4時

### こんな活動をしています



#### 青山保安林まもり隊の活動の様子

- 主な活動は、下草刈り、落ち葉かき、つるきり、枯れ木の処理、植樹など団体によって異なります。
- 雑草を刈ることで、保安林が生育しやすい環境を守っています。
- このほか、市や県も松くい虫の防除や間伐などを行っています。

ボランティアの作業にご協力をお願いします。

○本紙3面に新型コロナウイルス感染症予防情報や、関連した区主催事業の中止情報、公共施設の休館情報を掲載しています。

○今号掲載の情報は4月23日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

○催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。

## まちな話 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

## 未来にはばたけ 新通つばさ小学校

4月9日、大野に新設された新通つばさ小学校で、初めての入学式が行われ、69人が入学しました。

新入生は緊張した様子で入場しましたが、校長先生から「学校の名前を言えますか」と聞かれると大きな声で「新通つばさ小学校」と答えるなど、元気な様子を見せました。

同校は児童数が増加した新通小学校の教育環境を改善するため、分離新設されたもので、ことしの4月に開校しました。



## 手作りマスクを寄付いただきました

4月16日、新洋技研工業株式会社(南区下塩俣)さんから西区役所へ、同社社員の皆さんが作成した手作りマスクを寄付いただきました。

このマスクは、西区役所の窓口業務の職員に配布し、大切に使用させていただきます。

HEALTH & WELFARE  
健康と福祉

## 乳幼児に関する育児相談

「乳幼児に関する育児相談」の会場開催を中止していますが、電話の育児相談は随時受け付けています。

日時 毎週月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

岡坂輪地域保健福祉担当

(☎025-264-7453)

西地域保健福祉センター

(☎025-264-7731)

黒崎地域保健福祉センター

(☎025-264-7474)

## 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

※5月10日(日)まで休館

## ●おうちでチャレンジ!大作戦!

おうちでできる工作を西区役所ホームページ(下の二次元コード)で公開しています。身近な材料でできるものばかりですので、ぜひおうちでお子さんと一緒に作ってみてください。



新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

## LINEで妊娠・子育て情報配信

## にしっこはぐくみLINKをご利用ください

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

マタニティ期と子育て期(0～3歳未満)の生活に必要なアドバイスや出産・子育ての情報、健診再開の情報などの西区からのお知らせをLINEでお届けします。子育て中の保護者や妊婦さんは、ぜひご登録ください。

## 対象

妊婦や3歳未満の子どもの保護者と  
その家族

## 料金

無料(通信費は利用者負担)

## 登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索(LINEアプリのインストールが必要です)。



## 西区健康応援コラム

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

## 🌀お口の体操で健康アップ!

「食べ物が飲み込みづらくなった」「むせることが多くなった」と感じることはありませんか。そうしたことを改善するには、「お口の体操」が効果的です。

この体操は、口の中の食べかすが残りにくくなる、発音が良くなる、口の湯きの改善などの効果も期待できます。

飲み込みの機能を維持・向上して、いつまでもおいしく食事できるように、お口の体操を始めませんか。

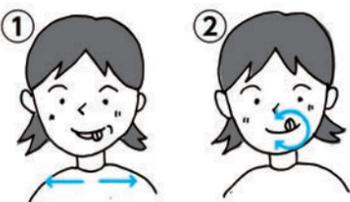
## 頬の運動



①唇に力を入れ、片方ずつ頬を膨らませる

②両方の頬を膨らませ、両手でふっつつぶす

## 舌の運動



①舌を出して、左右に動かす

②唇をゆっくりなめるように舌を回す

## 発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」と発音する

## 唾液腺マッサージ



唾液腺(耳下腺。耳たぶの少し前、上の奥歯あたりの頬)をゆっくり円を描くように、優しくマッサージします

## 🌀小さなお子さんには仕上げ磨きを

## 毎日お子さんの口の中を見えていますか?

お子さんの歯は何本生えているでしょうか。個人差はありますが、1歳6カ月ごろは前歯が4本ずつと奥歯が上下左右1本ずつで、計12本の乳歯が生えています。2歳6カ月～3歳ごろになると、乳歯20本が生えそろいます。生える時期や順序は目安ですので、このとおりでなくても心配いりません。



1歳6カ月ごろの口の中



2歳6カ月～3歳ごろの口の中

## 乳歯は虫歯になりやすい!

乳歯は永久歯に比べて、歯質が未熟で虫歯になりやすい上、早く進行します。乳歯の生え始めの頃から、正しい食生活や歯磨きに注意することが大切です。

## 仕上げ磨きのポイント

歯磨きを嫌がるお子さんもいますが、その歯を守ることができるのは保護者の皆さんです。次のポイントに注意して磨いてあげましょう。

- ①歯ブラシは鉛筆持ち(右図)で、小刻みに左右に動かすか、円を描くように磨いてください。
- ②歯と歯の間や歯と歯茎の境目、奥歯の溝などは汚れが残しやすいので注意しましょう。
- ③寝かせ磨きがおすす。口の中を見やすく、頭を安定させる姿勢で行いましょう。
- ④歯磨きの後は、たくさん褒めてあげましょう。



## フッ化物配合歯磨剤を上手に使いましょう。

- フッ化物は虫歯予防効果があり、市販の歯磨き粉のほとんどに入っています。1回あたりの使用量は2歳までは「米粒大」、3歳～5歳は5<sup>ミリ</sup>以下が目安です。使用量を守り、仕上げ磨きに使いましょう。

## フッ化物の役割

- ・歯質を強くする。
- ・虫歯の原因菌を弱め、酸の生産を抑える。
- ・歯の再石灰化を促す。



## 新型コロナウイルス感染症関連情報

### 予防のため・感染を広げないために

#### ○3つの「密」を避ける

次の条件が同時に重なる場所は、感染リスクが高いといわれています。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



#### ○こまめに手を洗う

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。石けんはよく泡立て、手の平と甲、指の間(親指も)、指先、手首の順で念入りに洗い、流水で十分にすすいだ後、清潔なタオルなどで拭き取って乾かしてください。

#### ○咳エチケットを行う

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。マスクやハンカチ、衣服の袖などで口や鼻をおさえましょう。

#### ○不要不急の外出を控える

人と人との接触を減らすため、不要不急の外出をお控えください。やむをえず外出する際も3つの密を避け、他の人と2メートル以上間隔を取りましょう。外出中もこまめに手を洗いましょう。

### 特定警戒都道府県から本市へ来られた皆さんへ

来市後2週間の外出自粛、体温測定などの健康観察をお願いします。特定警戒都道府県(特に重点的に感染拡大の防止に向けた取り組みを進めていく必要がある13都道府県)北海道、東京都、茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県、石川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県

### 相談窓口はこちら

#### 不安や疑問、一般的な質問など

厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653  
(聴覚に障がいのある人はFAX03-3595-2756)  
開設時間 午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も受け付け)

#### 次の症状がある人は相談を

- ・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(市保健所内) ☎025-212-8194  
(聴覚に障がいのある人はFAX025-246-5672)  
開設時間 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日も受け付け)

### ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

- 日=日時 場=会場 内=内容
- 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
- ¥=参加費(記載のないものは無料)
- 申=申し込み 問=問い合わせ

**高齢者やその家族の相談窓口**  
心配事や悩み事の相談を無料で受けています。  
◆高齢者相談  
一般相談 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
専門相談 5月11日～25日の毎週月曜午後1時30分～4時(要予約)  
◆新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニソンプラザ ☎025-285-4165)  
◆認知症相談  
毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
◆新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

### 催しものの中止情報・公共施設の休館情報

情報は4月23日時点のものです。状況により変更する場合があります。

#### 中止する西区主催の催し

- ◆初心者向けウォーキング講座 5月12日(火)、25日(月)
- ◆西新潟オープンカレッジ地域学部 5月14日(木)
- ◆西新潟オープンカレッジ教養学部 5月18日(月)
- ◆佐潟探検隊(さかたん) 5月16日(土)、8月1日(土)、9月19日(土)
- ◆幼児期家庭教育学級すくすく学級 5月21日(木)、28日(木)、6月4日(木)、6日(土)、11日(木)
- ◆プレママ楽級 6月13日～27日の土曜
- ◆母子向け健康相談等  
1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査 5月31日(日)まで  
股関節検診、妊婦歯科健康診査、1歳誕生歯科健康診査、フッ化物塗布(集団)、はじめての離乳食、ステップ離乳食、ぱくぱく幼児食 6月30日(火)まで

#### 今年度の西区新鮮あさ市は中止します

毎年恒例の「西区新鮮あさ市」は今年度の開催を中止することとなりました。毎年楽しみにいただいている皆さんには申し訳ございませんが、ご理解をお願いいたします。

#### 5月10日(日)まで休館・休止する区内施設

- (休館日のため、※の施設は5月11日(月)まで休館)
- ◆坂井輪児童館\*・有明児童センター
  - ◆全ての子育て支援センター  
ほほえみ、ひだまり、たんぽぽ、ひよこ、つばさピエロハウス、愛らんど、コアランド、有明子育て支援センター
  - ◆全ての公民館  
坂井輪地区公民館、小針青山公民館(西新潟市民会館を含む)、西地区公民館、赤塚公民館、中野小屋公民館、黒埼地区公民館\*(黒埼市民会館\*を含む)、黒埼北部公民館、黒埼南部公民館
  - ◆全ての図書館・図書室  
坂井輪図書館、内野図書館\*、黒埼図書館\*、真砂地区図書室、西内野地区図書室\*、小針地区図書室\*、青山地区図書室、黒埼北部地区図書室
  - ◆全ての体育施設  
西総合スポーツセンター、黒埼地区総合体育館、小針野球場、善久河川敷公園庭球場、山田高架下ゲートボール場、寺地河川敷公園庭球場、流通公園庭球場、寺尾中央公園運動広場、みどり森の運動公園体育施設、黒埼地区野球場、西地区運動広場、黒埼地区多目的広場
  - ◆文化財センター(まいぶんポート)\*
  - ◆西地域保健福祉センターの貸室、坂井輪・黒埼健康センターの貸室
  - ◆全ての老人憩の家\*  
新川荘、小針荘、西川荘、明和荘、神明荘、五十嵐中島荘、寺尾荘、榎尾荘、成巻荘、やなぎ荘
  - ◆老人福祉センター黒埼荘\*
  - ◆黒埼農村環境改善センター
  - ◆全てのコミュニティセンター・コミュニティハウス  
坂井輪コミュニティセンター\*、西コミュニティセンター\*、青山コミュニティハウス、五十嵐コミュニティハウス\*、内野まちづくりセンター\*
  - ◆みどり森の運動公園の休憩広場バーベキュースペース
  - ◆きらら西公園のふわふわドーム、ペダルゴーカート、ターザンロープ
  - ◆なぎさふれあい広場展示室
  - ◆寺尾中央公園休息所
  - ◆佐潟水鳥・湿地センター\*

#### 区内の最新情報はここに掲載しています

##### 西区役所公式ツイッター

催しの開催中止情報や施設の休館情報のほか、区バスの運休情報など、緊急性のある情報を中心に発信しています。



##### 西区役所ホームページ

催しの開催中止情報などは区ホームページ(右の二次元コード)にも掲載しています。



### 防犯灯の設置に補助

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7172)  
自治会・町内会などが維持管理している防犯灯の設置(新設および灯具一式の取り替え)に対し、費用の一部を補助しています。

補助金の額	LED灯などの環境配慮型防犯灯の設置に要する費用の3分の2(環境配慮型以外の防犯灯及び専用柱の設置の場合は2分の1)
申請期限	令和2年5月29日(金)
提出先	西区役所地域課、西区内の出張所・連絡所 ※申請書類は、3月末に配布した「新潟市自治会・町内会等補助制度の手引き・要綱集」(黄色の冊子)に掲載