



# にし

西区 人口:154,391人(-67) 男:74,249人(-24) 女:80,142人(-43) 世帯数:70,936世帯(+14) ※令和5年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.00km<sup>2</sup>

## 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人は発症すると言われる認知症。認知症は誰もが関わる身近なものです。西区では、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指した取り組みを進めています。

### まずは認知症を知りましょう

#### 認知症は老化によるもの？

認知症は何らかの原因による脳の障がいによって起こる症状や状態の総称です。老化による物忘れとは異なり、早期発見・早期治療が必要です。認知症と老化による物忘れは、症状の程度や内容が大きく異なります。

#### 老化による物忘れと認知症の違い

##### 老化による物忘れ

体験の「一部」を忘れる  
ヒントがあると思い出せる  
今自分のいる場所や時間が分かる  
日常生活に大きな支障はでない

##### 認知症による記憶障がい

体験の「全部」を忘れる  
ヒントがあっても思い出せない  
今自分のいる場所や時間が分からない  
日常生活に支障がでる

#### 記憶の流れ

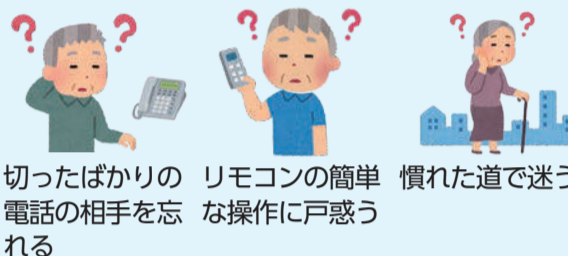
一部を忘れる

#### 記憶の流れ

全部を忘れる

### 認知症の早期発見は家族の「気づき」が大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりのリモコンの簡単 慣れた道で迷う  
電話の相手を忘 れな操作に戸惑う  
れる

#### 他にもこんな症状が気づきのポイント

- ・料理や片付けができなくなってきた
- ・身だしなみを構わなくなった
- ・外出をおっくうがる
- ・怒りっぽくなった

### 認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症は早期発見、早期治療することで、その進行を遅らせたり、行動や精神面の問題を防いだりできます。気になる症状がある場合、まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

## 西区の取り組み

### 認知症の理解と見守り

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族に寄り添い、見守りの支援をしませんか。

### 認知症サポーター養成講座 定期開催になりました！

認知症サポーターになるためには、養成講座の受講が必要です。キャラバン・メイトと呼ばれる講師が認知症の症状や接する時の心構えなど認知症の基礎知識をお話します。

受講者には、認知症サポーターとなった証であるオレンジリングをお渡しします。

#### オレンジリング



認知症サポーターの目印です

日時 毎月第2日曜 午後2時～3時30分

会場 はあとふるあたご複合施設てらお(寺尾)

定員 各回5人

申し込み 電話で同施設(☎025-378-5851)

### 認知症にならないために

令和5年度西区認知症あんしん検診事業では、認知症を早期発見するための検査、認知症を予防するためのセミナーを開催しています。

#### 認知症の検査

簡易的な認知機能検査を行い、「認知症」「軽度認知障害(MCI)」「正常」のいずれかの測定を行います。

#### どんな検査をするの？ 少し紹介します

認知症の早期発見を目的に開発された「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」を行います。所要時間が約10分で、少ない負担で検査ができます。その検査の一部を紹介します。



#### 年齢はいくつですか？

2年までの誤差は正解です

#### 今いるところはどこですか？

自発的に答えられるか？

期間 令和5年9月～令和6年2月の月曜～金曜 午後1時30分～2時30分(1人15分程度)

会場 新潟医療センター(小針3)

対象 西区在住の令和6年3月31日までに65歳以上になる人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない人 各日先着5人

料金 無料(追加の精査、治療などにより別途費用がかかる場合あり)

### 認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

自治会や地域の茶の間、サークル活動団体、職場、学校などだれでも受講できます。開催を希望する団体・企業にはキャラバン・メイト(講師)を派遣します。申し込みの詳細は、市ホームページ(右の二次元コード)を確認してください。



### 気軽にどうぞ 認知症カフェ

人との楽しい交流は、認知症の進行を遅らせる効果があると言われています。認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の人がお茶やコーヒーを飲みながら気軽に交流や、相談事、悩み事などの情報交換が行える場所です。詳しくは、市ホームページ(右の二次元コード)を確認してください。



### 認知症予防セミナー

認知症予防や生活様式の提案など、1回につき5つのテーマのセミナーを無料で開催します。どなたでも参加できます。

#### 専門職によるセミナーです

専門職による各15分のリレーセミナーです。

#### 内容

- 認知症を知る 講 医師、認定看護師
- 運動と作業活動のすすめ 講 理学・作業療法士
- 健康を守る食事について 講 管理栄養士
- 口腔の健康と脳 講 歯科医師、歯科衛生士
- 認知症予防につながる心の持ち方 講 公認心理師、認定看護師



会場	期日	時間
小針青山公民館 ※駐車場は新潟医療センター をご利用ください	9月1日	午後3時45分～5時
	10月6日	
	12月1日	
	2月2日	
黒埼健康センター	11月10日	午後3時15分～4時30分
内野まちづくりセンター	1月5日	

対象 各回80人(応募多数の場合、認知症検査受診者を優先)

### 検査・セミナーの申し込みはこちら

新潟医療センター予約専用番号 ☎025-232-0126

受付時間：午後3時～4時(土日祝日除く)



# Enjoy コスポ



7月5日に、新潟市立五十嵐中学校の2年生が総合学習の職場体験として西区役所だよりの製作に携わりました。生徒たちが、西総合スポーツセンター(通称:コスポ)取材し、施設の紹介をします。

Community Sports parkの頭文字を取ってコスポ(COSPO)だよ。コスポの各施設は、地域の人が使いやすいようにいろいろな工夫がされているよ。



## 誰でも運動できるよ！多目的広場

多目的広場は、サッカーコート1面ぐらいの広さで、近くの公園でできないこともここではできます。通常は、予約なしで利用できますが、コート半面を利用し、団体で活動する場合は予約が必要です。



みんなで譲り合って使おう！



広くて、芝生が気持ちいい！思わず走りたくなります！

## コスポクイズ！

Q. コスポのプールは水深いくつでしょう。 A.1.1m B.1.1m C.1.2m

正解は「B」  
競技用プールの水深は1.2m以上必要なんだけど、コスポのプールは、地域の人が誰でも使いやすいよう浅くしてるんだ。



Q. 大体育室には卓球台が何台設置できるでしょう？

正解は「24台」  
バドミントンなら8面、バレーボールなら4面、バスケットボールなら2面取れるよ。



Q. 多目的広場では、キャッチボールはできますか？

正解は「できる」  
多目的広場は、誰でも使えるよ。ルールを守って譲り合って使ってね。

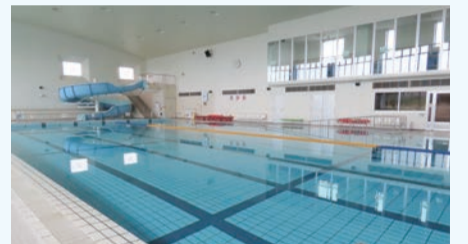


## みんなで楽しむコスポのプール！

子どもからおじいちゃん、おばあちゃんまで自由に泳いだり、水中ウォーキングやウォータースライダーで自分の好きな遊びで楽しめるよ！



ウォータースライダーや、子供用プールがあって、子どもも楽しめるよ！



レーンでコース分けされていて、自由に遊んだり、泳いだりできるよ！

# HEALTH & WELFARE 健康と福祉

### 健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

9月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
7日(木)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
21日(木)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
26日(火)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
28日(木)	午前9時30分～11時	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

### 乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
申し込み 9月1日(金)から

9月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
20日(水)	午前9時30分～11時●	36人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
25日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

### 効果的な子育て方法を学ぼう

## コモンセンスペアレンティング®

Web会議サービスアプリ「Zoom」でオンライン開催  
問い合わせ 西区健康福祉課 子育て支援担当(☎025-264-7343)

ボーイズタウン・コモンセンスペアレンティング®(CSP)は、適切にほめることで子どもの問題行動を減らし、望ましい行動を増やすための方法を、大人がしっかりと身に付けるプログラムです。子どもが社会に出た時にうまく生きていく力(社会スキル)を育むことができます。子どもとの関わり方を学んで、親子の信頼関係を深めましょう。

しつこく  
どうしたら  
いいだろう



子育てが  
つらい

**日時** 9月15日、22日、29日、10月20日、27日、11月17日、24日の金曜午前10時～正午(全7回)

**対象** 西区在住でおおむね2歳～小学校低学年の子どもの子育て中の人15人(応募多数の場合、抽選)

**参加費** 2,200円(テキスト代)

**持ち物** 筆記用具、パソコン、スマートフォンもしくはタブレット

**申し込み** 27日(日)までに新潟市電子申請システム「かんたん申込み」(右の二次元コード)から申し込み



事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしこはぐくみLINKなどでお知らせします。

### 妊婦歯科健診

9月	受付時間	会場	定員(先着)
13日(水)	午後1時～1時45分 午後1時45分～2時15分	坂井輪健康センター	30人 15人

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
申し込み 23日(水)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### 1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円)  
問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します  
★都合がつかない場合はお問い合わせください

## 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！

問い合わせ 西区健康福祉課 子育て支援担当(☎025-264-7343)

**日時** 9月21日～10月12日の毎週木曜日午前9時50分～11時50分(全4回)

**会場** 黒崎市民会館

**対象** 令和5年4月～6月生まれの第1子とその母親 10組(応募多数の場合、抽選)

**料金** 1,100円(テキスト代)

**申し込み** 9月3日(日)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右の二次元コード)から申し込み

### 講座内容

第1回	新しい出会い
第2回	赤ちゃんのいる生活
第3回	赤ちゃんとの接し方
第4回	親になること



### 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154  
開館時間 午前9時～正午  
午後2時～5時

定員 平日の午前は、乳幼児と保護者のみの利用  
休館日 月曜(祝日の場合は翌日) 8月24(木)、29日(火)、31日(木)の午前は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

### ●わくわくTIME

**日時** 8月23日(水)午前9時～正午(水遊びは10時30分ごろから始まります)

**内容** 自由あそびと水あそび

**対象** 未就園児とその保護者

**持ち物** 濡れた物を入れる袋、水あそび用おむつ、着替え、バスタオル、飲み物

※保護者は、濡れてもよい服装でお越しください

### ★ベビーヨガII

**日時** 9月5日(火)午前10時30分～11時30分

**内容** ベビーヨガ&ママパストレッチ

**講師** 佐藤麻美(ベビーヨガインストラクター)

**対象** 首がすわってから歩きはじめ前までの乳幼児とその保護者 先着10組(初めて参加する人のみ)

**持ち物** バスタオル2枚

**申し込み** 電話で同館

周りの人にも気を配り、声をかけ合って熱中症を予防しましょう。



# 情報プラザ

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

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。  
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

## お知らせ

### 第5回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。  
 日 8月30日(水)午後3時から  
 場 西区役所健康センター棟1階大会議室  
 人 先着10人  
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

### みどり森の運動公園を一部制限

下記の期間、野球場から飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。  
 日 9月9日(土)～13日(水)、16日(土)～20日(水)、30日(土)  
 問 同公園(☎025-379-3766)

### 9月1日から一部の区バス・住民バスの乗車運賃が変わります

新潟交通株式会社の運賃改定に伴い、下記対象路線の乗車運賃が変わります。  
**対象路線** 区バス中野小屋ルート、内野上新町バス  
**初乗運賃** 180円→190円(10円増)  
**区間運賃** 乗車距離に応じ最大70円増  
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)  
 新旧の運賃表は区ホームページ(右の二次元コード)からご確認ください。



## 催し

### おはなしのじかん

直接会場へお越しください。

会場	9月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	9日(土)	
黒埼図書館	毎週水曜(6日は休み)	10:30～10:50
	16日(土)★	10:30～11:00
内野図書館	毎週金曜	10:30～12:00(希望の時間に1組10分程度)
西内野地区図書室	9日(土)	14:00～14:30

内 絵本の読み聞かせ、など  
 人 ★は幼児から、そのほかは乳幼児から  
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)  
 黒埼図書館(☎025-377-5300)  
 内野図書館(☎025-261-0032)  
 ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

### (催しの続き) 読書会

直接会場へお越しください。  
 日 9月12日(火)午前10時～11時30分  
 場 坂井輪地区公民館  
 内 好きな本を持参し、紹介しあう  
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

### 行政書士無料相談会

遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。  
 日 9月20日(水)午後2時～3時、午後3時～4時  
 場 坂井輪地区公民館  
 人 各回先着1組  
 申 23日(水)午前8時30分から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

## 公民館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420  
 〒950-1115 鳥原909-1  
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆カプラ®のじかん  
 直接会場へお越しください。  
 日 8月27日(日)午前10時～正午

◆おもちゃ病院in黒埼地区公民館  
 直接会場へお越しください。  
 日 8月27日(日)午後1時～3時  
 ￥実費負担の場合あり

◆大人にもおすすめしたい えほんのじかん  
 直接会場へお越しください。  
 日 9月5日(火)午前10時30分～11時  
 内 「たべもの」をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043  
 〒950-2055 寺尾上3-1-1  
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆さかいわちいさな映画館  
 直接会場へお越しください。  
 日 9月1日(金)午後1時30分から  
 内 ビヨンド・サイレンス(107分)  
 人 先着30人

西地区公民館 ☎025-261-0031  
 〒950-2112 内野町603  
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in西地区公民館  
 直接会場へお越しください。  
 日 9月3日(日)午後1時～3時  
 ￥実費負担の場合あり



### 西区ドキドキ・ワクワク ふれあいサッカー教室

©1997 A.N.INC.

アルピレックス新潟サッカースクールコーチによるサッカー教室を開催します。これからサッカーを始めてみたいという子も大歓迎です。一緒にサッカーを楽しみましょう。



アルピレックス新潟の選手も一緒に参加予定!!

日時 9月24日(日)午後3時～4時45分  
 会場 みどり森の運動公園 屋内コート  
 対象 西区在学・在住の小学生 先着50人  
 持ち物 動きやすい服装、屋内用運動靴(スパイク不可)、タオル、飲み物、ボール(貸出可)  
 申し込み あす21日(月)午前10時～9月17日(日)午後6時にアルピレックス新潟オフィシャルホームページ(右の二次元コード)または専用の参加申込書に必要事項を記入してFAX(025-257-0156)で、アルピレックス新潟サッカースクール(☎025-257-0155)



## お口は健康の入口です！ お口の健口セミナー

お問い合わせ 西区健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

いつまでもおいしく、楽しく、安全に食べ、元気にお過ごしいただくためのセミナーを開催します。お家でもできる体操の紹介、ミニ講座もあります。ぜひ、ご参加ください。



期日	内容(全2回)
9月6日	・ミニ講座 お口の機能について、健康寿命を延ばすために ・お口の体操、舌ブラシの紹介など
9月27日	・ミニ講座 しっかり食べていろいろ食べて ・口腔ケアの方法(ワンタフトブラシの紹介など) ・唾液腺マッサージなどの紹介

時間 午後1時30分～3時  
 会場 坂井輪健康センター  
 対象 65歳以上の人 先着25人  
 持ち物 筆記用具、飲み物  
 申し込み 23日(水)～9月1日(金)に電話で問い合わせ先

## 自分の運転を確認してみませんか？ 高齢運転者実技講習会

問い合わせ 西区総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)


自動車の交通ルールや緊急時の対応方法などを、講師指導の下に実際に自動車(AT普通車)を運転しながら再確認します。  
 ※運転免許更新時の高齢者講習とは異なります。

日時 9月24日(日)午前9時30分～正午  
 場所 新潟文化自動車学校(青山1)  
 対象 西区在住の65歳以上で運転免許証を持っている人 先着12人  
 申し込み 23日(水)～9月15日(金)に電話で問い合わせ先

## 内野町文芸の故郷まち歩き

問い合わせ 西区農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

まち紀行 コース全長約3.0km  
 日時 9月16日(土)、10月14日(土)午前9時30分～11時  
 海紀行 コース全長約5.5km  
 日時 10月2日(月)午前9時30分～11時30分  
 集合場所 内野駅南口  
 定員 各回10人(応募多数の場合、抽選)  
 参加費 各回500円(資料代、保険代)  
 申し込み 25日(金)までに新潟市電子申請システム「かんたん申込み」(右の二次元コード)から申し込み



## 米舞フェス フリーマーケット出店者募集

問い合わせ 米舞フェス実行委員会・野口(☎090-9328-3786)

日時 9月23日(祝)、24日(日)午前11時～午後6時  
 会場 ラベストゆうパーク(亀貝1257)  
 出店料 1,500円(1日の出店料、駐車場使用料)  
 申し込み 8月31日(木)までに電話で問い合わせ先

熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

## うちのDE健康ウォーキング

内野町まち歩きガイドマップで紹介しているまち歩きコースを歩いてみませんか。歩く速さと楽しみ方が異なる3つのコースがあります。内野町の魅力を感じながら、健康的なウォーキング習慣を身につけましょう。



コース	内容
すたすたコース	内野町まち歩きガイドマップ 右回りコース(約3km) 健康ウォーキングをメインに早めの歩きです。
ゆったりコース	内野町まち歩きガイドマップ 左回りコース(約3km) 内野の歴史・文化の説明を聞きながらゆっくり歩きます。
文芸コース	文芸の故郷 まち紀行コース(約3km) 文芸の故郷について、説明を聞きながらゆっくり歩きます。

日時 10月8日(日)午前10時～午後0時30分  
 集合場所 内野まちづくりセンター  
 定員 各コース10人(応募多数の場合、抽選)  
 持ち物 動きやすい服装、履きなれた靴、飲み物  
 申し込み 9月14日(木)までにはがき(〒950-2112 内野町413内野まちづくりセンター)、FAX(025-378-2166)またはメール(u.i.machikyuu@camel.plala.or.jp)で参加者全員の郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、メールアドレス、希望コースを明記し、内野・五十嵐まちづくり協議会(☎025-378-4450)。当選者のみ28日(木)までに連絡。

