



# にしかん

第316号

令和2年(2020年)

6月7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》  
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 56,174人 (-73) 世帯数 20,622世帯 (+18) 男 27,214人 (-27) 女 28,960人 (-46)

※4月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



## 応急手当を身につけましょう

西蒲消防署地域防災課 (☎0256-72-3309)

### ● 応急手当講習会のご案内

西蒲消防署では、心肺蘇生法(胸骨圧迫や人工呼吸)やAED(自動体外式除細動器)の使用法を学ぶ応急手当講習会を開催しています。

大切な家族や地域の皆さんの尊い命を守るために、応急手当の知識・技術を身につけてみませんか。

種類	内容	講習時間
救命入門コース	成人に対する胸骨圧迫とAEDの使用法	90分
普通救命講習I	成人に対する心肺蘇生とAEDの使用法、異物除去法、止血法など	180分
普通救命講習Ⅲ	乳児に対する心肺蘇生とAEDの使用法、異物除去法、止血法など	180分

回【定期開催】毎月1回 第2水曜もしくは第3水曜に開催

【随時開催】団体が希望する水曜 午前9時～午後5時までの間

場 西蒲消防署

※概ね10人以上の団体の場合、希望する会場へ職員を派遣することも可能です

人 市内に居住または勤務する概ね10歳以上の人

申【定期開催】市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

【随時開催】開催希望日の2週間前までに西蒲消防署(☎0256-72-3309)へ

- 救命入門コース参加者には「参加証」、普通救命講習修了者には「修了証」を交付します。
- 当日欠席する場合は、西蒲消防署へ直接連絡してください。
- 実技中心の講習会となります。動きやすい服装で参加してください。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、講習会を中止する場合があります

### ● 救命の連鎖(救命のリレー)をつなげましょう

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

4つの輪を途切れることなくリレーさせることが救命効果を高めます。救命リレーの第一走者は、その場に居合わせたあなたです。まずは119番通報を行い、救命のリレーをスタートさせてください。



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置と集中治療



大切な人の命を救うために!



## 虫歯と虫歯予防について

西蒲健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8372)

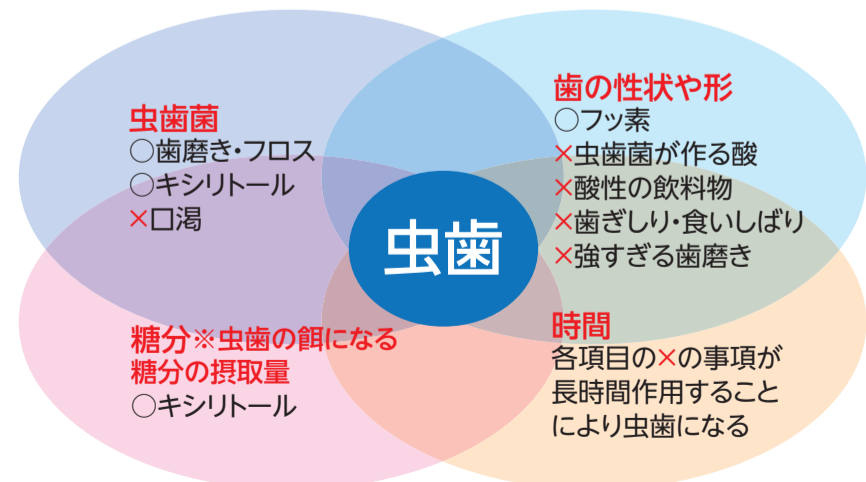
6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯や口の健康を見直しましょう。虫歯と虫歯予防について、山添歯科医院・山添矯正歯科の山添清文先生に話を伺いました。

### ◆ 虫歯になるということ

一般的に、歯の表面が細菌(虫歯菌の作用)により破壊された状態を虫歯といいますが、虫歯菌が口の中にいるからといって、すぐに虫歯になるわけではありません。また、歯を失う原因には、虫歯や歯周病をはじめさまざまな要因があります。

### ◆ 虫歯になる条件

虫歯になる条件は一つではありません。その人の歯や唾液の性質、虫歯菌の存在、歯の栄養になる糖分、そして時間の作用が重なって虫歯になります。



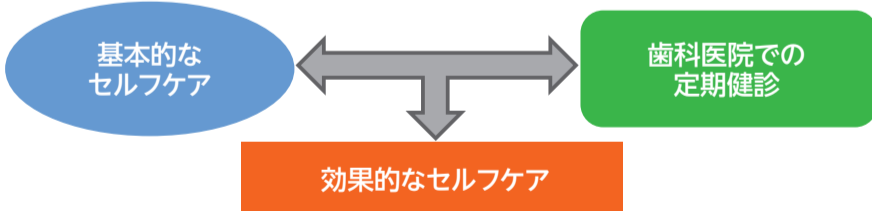
※○は有利、×は不利に作用する事項

虫歯菌はウイルスではありませんが、ウイルス対策と同じように、条件が重ならないように注意しなければいけません。



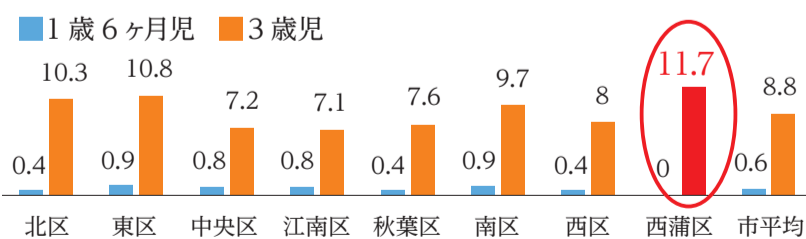
### ◆ 予防はセルフケアと定期健診で!

口の健康を維持し続けるためには、予防が重要です。歯磨きなどのセルフケアが基本ですが、その日の体調や薬服などによって唾液の性質は変化します。食習慣や歯ぎしり、自然な歯の摩耗などで加齢とともに歯の性状も劣化していくため、効果的なセルフケアを実践するためには、定期的な歯科検診が重要です。不具合が出る前に受診するようにしましょう。



### ◆ 西蒲区の乳幼児の虫歯罹患率(平成30年度乳幼児歯科健診データより)

H30年度 市内幼児のむし歯罹患率



西蒲区は3歳の虫歯罹患率が市内でワースト1位になっています。子どもが上手に歯磨きできるのは10歳以降。それまでは夜の仕上げ磨きをしてあげましょう。

### ◆ 目指そう!8020(ハチ・マル・ニ・マル)

～生涯 自分の歯で食べる楽しみを味わえるように～

一生おいしく食べるには約20本の歯が必要と言われています。現在「8020運動」の達成者、すなわち80歳で20本以上の歯が残っている人の割合は50%を超えています。人生100年時代と言われる今では、より一層口の健康維持が重要です。



# 移住経験インタビュー

西蒲区には、普段暮らしている中では気付かない魅力、写真では伝えられない魅力がたくさんあります。そこで、西蒲区に移住してきた皆さんにスポットを当て、一度県外での生活の経験があるからこそ感じる魅力を、インタビューしました。なぜ移住先に西蒲区を選んだのか、西蒲区にはどんな魅力があるのか、移住者たちの生の声を紹介します。今回は、その第一弾です！

## 「子どもとの時間を大切にしたい」と思うようになりました

「25歳まで新潟に住んでおり、就職を機に栃木へ移住し、その後転勤で神奈川へ移住しました。当時は仕事が忙しく、土日休みがないというのに、朝早くに家を出て夜遅くに帰る生活が続いていました。そのため、子どもとゆっくり過ごす時間がなく、次第に『子どもとの時間を大切にしたい』と思うようになりました。そこで、地元である西蒲区に帰り、子どもが小学校を卒業するまでは、子どもとの時間をゆっくりと過ごす生活を送ろうと決めました。」



「西蒲区は、家と家、人と人の距離が適度に保たれていて、とても暮らしやすいです。例えば家で子どもが喧嘩をしたとき、都会だと建物が密接しているため近隣の騒音などが気になりましたが、今は家と家の間に適度な距離があるため、以前ほど気になりません。仕事の面では、最近立ち上がったばかりの会社ということもあり、これからみんなで盛り上げていこう！という気持ちで頑張っています。また、現在の仕事が土日休みであり、平日も定時で帰ることができるため、子どもとの時間が増えました。休みの日は子どもと予定を合わせてキャンプをしたり、海に行ったり、豊かな自然と触れ合っていて遊んでいます。自然が身近にあることも、西蒲区の魅力の一つだと思います。西蒲区に戻ってからは、仕事や趣味、子育て、さまざまな部分でとても充実しています。」



### —Profile—

- ◆氏名 小松 佑太郎さん
- ◆年代 30代
- ◆職業 ソフトウェア業界



## 仕事や趣味、子育て、様々な部分でとても充実しています

「西蒲区は、家と家、人と人の距離が適度に保たれていて、とても暮らしやすいです。例えば家で子どもが喧嘩をしたとき、都会だと建物が密接しているため近隣の騒音などが気になりましたが、今は家と家の間に適度な距離があるため、以前ほど気になりません。」

仕事の面では、最近立ち上がったばかりの会社ということもあり、これからみんなで盛り上げていこう！という気持ちで頑張っています。また、現在の仕事が土日休みであり、平日も定時で帰ることができるため、子どもとの時間が増えました。休みの日は子どもと予定を合わせてキャンプをしたり、海に行ったり、豊かな自然と触れ合っていて遊んでいます。自然が身近にあることも、西蒲区の魅力の一つだと思います。西蒲区に戻ってからは、仕事や趣味、子育て、さまざまな部分でとても充実しています。」

## 西川総合体育館 夏期(7月～9月)スクール参加者募集

所要時間 各1時間(月曜全10回、木・金曜全9回)

各1回520円 ◆のみ各1回650円

☎電話で同館(☎0256-78-7258)へ



曜日	スクール名	開始時刻	定員(先着)	対象
月	はじめての!ピラティス	午前9時半	3人	中学生を除く15歳以上
木	イスで足腰元気体操	午前9時半	2人	65歳以上
	◆中級者卓球	午前10時45分	2人	
	かんたん!コンビネーションエアロ	午後7時	3人	中学生を除く15歳以上
金	◆初級者卓球	午後1時15分	3人	

※その他多数のスクールを開催しています

※実施時期については、同館へ問い合わせください

## 新型コロナウイルス感染症を予防するために

新型コロナウイルス感染症拡大防止には、引き続き市民一人ひとりの感染予防が大切です。感染しない・うつさないを大切に、手洗いやせきエチケットの徹底、密閉・密接・密集の3密を避けるなど感染防止に努めましょう。厚生労働省が発表した「新しい生活様式」も参考にしてください。

### 新型コロナウイルスに関する相談電話番号

<厚生労働省電話相談室>

☎0120-565653(聴覚に障がいのある人はFAX 03-3595-2756)

<帰国者・接触者相談センター(新潟市保健所内)>

☎025-212-8194

## 学ぼう「血管いきいき教室」

丈夫な血管を保つためには規則正しい生活習慣と、正しい知識が必要です。各分野の専門家が講義、実技を交えて皆さんに指導します。

①7月6日(月)、②7月10日(金) いずれも午後1時半～3時半(全2回)

☎巻地域保健福祉センター

☑先着20人

	内容	講師
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>血管いきいきのポイント</li> <li>運動について、簡単ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康福祉課 保健師</li> <li>高島善史さん(健康運動指導士)</li> </ul>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯の健康について</li> <li>しなやかな血管を保つ食生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平澤貴典さん(歯科医師)</li> <li>健康福祉課 管理栄養士</li> </ul>

持ち物 内履き、マスク、飲み物、筆記用具、前回受けた健診の結果(持っている場合)

☎6月30日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

## 胃がん・肺がん(集団)検診の中止などについて

### <胃がん・肺がん(集団)検診は6月末まで中止します>

新型コロナウイルス感染予防のため、6月末まで胃がん・肺がん(集団)検診の実施を中止します。また「検診いっ得?」掲載の内容から下記の通り開催日程などについて変更があります。今後も変更がある場合は、本紙や新潟市ホームページでお知らせします。新型コロナウイルス感染予防のためにご理解とご協力をお願いします。

### <7月の肺がん(集団)検診について※要予約>

日程	会場	変更内容
7月4日(土)	巻地域保健福祉センター	女性専用日に変更 乳がん検診と同時開催
7月20日(月)	西川健康センター	男性専用日として追加実施

### <胃がん(集団)検診について>

日程調整中です。

40・45歳、50歳以上の人は、医療機関での検診も可能です。

### <今後の集団検診について>

◆密接・密集を避けるため予約制になります。予約先など現在調整中のため、詳細は次号でお知らせします。

◆体調不良(発熱、せき、倦怠感があるなど)の人は受診できません。自宅で体温測定してから来てください。体調確認をしてから、検診の受付を行います。

◆マスクを着用してください。

◆待ち時間を減らすため、問診票は自宅で記入して持参してください。

◆無地のTシャツやスエットのズボンなど、X線撮影をしやすい服装で来てください。検査着を利用する場合は、有料(200円)になります。

☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

## 母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係  
☎0256-72-8372



新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。

### ♡ステップ離乳食

☎7月13日(月)午後1時半～2時半(受付:午後1時15分～)

☎巻地域保健福祉センター

☎離乳食2回・3回の進め方、体重測定(希望の人)

☎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)

☎6月10日(水)～7月11日(土)までに電話で新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

※マスクの着用をお願いします

※自宅で体温を測定してきてください

※体調不良(発熱、せき、倦怠感があるなど)の人は参加できません

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課(☎0256-72-8179)



# お知らせ版

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) 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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。

**子育て**  
**こころ広場 巻子育て支援センター**  
 問0256-72-6240(どんぐりの舎)

●発育測定  
 回6月9日(火)・10日(水)随時  
 ●おはなしぱびい「絵本の読み聞かせ」  
 回6月11日(木)午前10時45分～  
 ●お誕生会の中止について  
 新型コロナウイルス感染防止のため、6月のお誕生会を中止します。6月生まれのお子さんには、来館時に手作りのかわいい誕生カードをプレゼントします。

ぽかぽかコアラ **岩室子育て支援センター**  
 問0256-82-2900

●作って遊ぼう「七夕飾り」  
 折り紙や千代紙で七夕飾りを作りましょう。  
 回6月15日(月)～19日(金)随時

さくらんぼ **ひなのくち子育て支援センター**  
 問025-375-5690

●作って遊ぼう「かえるがピョン」  
 回あす8日(月)～12日(金)随時

あそびの山 **岩室地域児童館**  
 問0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

## お知らせ

**献血(全血)のお知らせ**  
 回①6月28日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②7月2日(木)午後2時～4時、③7月8日(水)午前9時～11時45分、午後1時～4時  
 場①ウオロク巻店、②JA越後中央本店、③株式会社巻支部建設会館  
 持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書  
 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)

**令和2年度狂犬病予防集合注射の中止について**  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した4月の狂犬病予防集合注射の代替実施は、検討を重ねた結果、今年度の実施を中止します。ご理解とご協力をお願いします。  
 動物病院では予防注射を通年行っているため、来年3月までに狂犬病予防接種を受けるようにしてください。  
 問新潟市動物愛護センター(☎025-288-0017)

**ブックスタート対象者へのお知らせ**  
 1歳誕生歯科健診の延期により、ブックスタート未実施の対象者で、健診再開前に絵本の受け取りを希望する人は、中央・豊栄・亀田・新津・白根・坂井輪・西川図書館で絵本を受け取れます。健診の案内に同封されている「絵本引換券」を持参し、来館してください。新型コロナウイルス感染防止のため、絵本の読み

聞かせは行いません。  
 その他 令和元年度の引換券は有効期限を令和3年7月まで延長します。  
 問西川図書館(☎0256-88-0001)へ

## 相談

**新潟県弁護士会 女性のための無料法律電話相談会**  
 6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。これに合わせ、弁護士による女性のための無料法律相談会を実施します。  
 回6月26日(金)午前10時～午後4時  
 困離婚、DV被害、セクハラ、男女問題、性犯罪被害など、女性に関する電話相談  
 電話番号 ☎0570-045533(当日限り)  
 問新潟県弁護士会(☎025-222-5533)

## 催し

**おとなさんネットワーク まちのマップを作りまち歩きをしよう**  
 大正から昭和にかけての巻地区について、街並みの変化を一緒に考えながらマップを作ります。完成したマップを使って実際にまちを歩いてみませんか。  
 回6月20日・7月18日・7月25日(いずれも土曜)午前10時～  
 ※7月25日はまちあるき  
 場巻地区公民館  
 困現在の巻駅付近についてのまち歩きマップ制作、まち歩き  
 区内在住の人 先着7人  
 問おとなさんネットワーク 梨本(☎0256-73-2595)

**巻地区みどりの会 松の木剪定研修会**  
 庭の木々を美しくする方法を体験してみませんか?  
 回①6月22日(月)、②7月14日(火)いずれも午前8時半～11時半  
 場①巻北小学校、②憩いの家得雲荘  
 円500円  
 持ち物 剪定はさみ、軍手  
 問実施1週間までに電話で巻地区ボランティアセンター(☎0256-73-3565)へ

**西蒲区将棋会 「夏の陣」将棋大会**  
 回6月28日(日)午前9時半～(受付:午前9時～)  
 場巻やすらぎ会館  
 区内在住・在勤の人 ※小学生以上  
 円会員1,000円、一般1,500円、小・中学生800円 ※昼食代を含む  
 対戦方法 棋力別に分けて総当たり戦  
 回6月20日(土)までに電話で同会 伝川(☎0256-72-5927)へ

**からだ測定!体操教室の中止について**  
 令和2年6月24日(水)に実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。  
 今後の予定については、市のホームページや区だよりなどでお知らせします。  
 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

**新型コロナウイルスに便乗した 特殊詐欺にご注意を!**

●「特別定額給付金」の給付を装った特殊詐欺事件などに注意!  
 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の「特別定額給付金」については、今後、その給付申請を装う特殊詐欺事件の発生が予想されます。防犯ポイントを参考に、被害に遭わないよう注意してください。

【防犯ポイント】

- 市区町村や総務省などが、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません
- 市区町村や総務省などが、「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません
- 「新潟市特別定額給付金センター」以外の団体・部署から、世帯構成や銀行口座など、個人情報を電話やメールなどで問い合わせることは絶対にありません

怪しいと思ったら警察に相談してください  
 問西蒲警察署生活安全課(☎0256-72-0110)  
 地域総務課 地域・安心安全グループ(☎0256-72-8143)

**毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操**  
**3 スクワット&ねじり**

10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。忙しい毎日でも、短い時間で家でもできる簡単な体操です。今回は8つある「にしかんみんなの体操」の第3弾です。

**効果** スクワットは全身の筋肉が働く万能エクササイズ。「ねじり」と組み合わせると代謝もアップ!正確な動きを身に付け膝・腰痛予防にも。

**基本姿勢** 【回数】各ポーズ1回 2～4セット

**ポーズ1** お尻を後ろへ突き出すように身体を沈め、手は右側へ

**ポーズ2** 一度体を起こしてから 今度は身体を沈めながら手は左側へ

**ポーズ3** 膝が前に出すぎはNG

**ポーズ4** 最初は体の回旋 左手で空気を押しながら右側へねじる 右手で空気を押しながら左側へねじる

拍手2回

拍手1回

最初に戻る

×NG ポーズ 膝痛の原因

**椅子で**

**ポーズ1** 背筋を伸ばして上体を前に傾ける

**ポーズ2** 足裏全体で床を押す

腰痛がある場合は正面でもOK

**モデル**  
 西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん  
 NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。  
 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)