



にしかん

第392号

令和5年(2023年)

8月6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 ≫
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 53,853人 (-26) 世帯数 20,914世帯 (+10) 男 26,121人 (-6) 女 27,732人 (-20)

※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月対比



にしかん ウォーキングチャレンジ開催

9月~11月

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

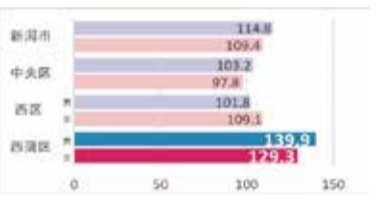
「にしかん健康プロジェクト」とは

西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、なんと、全国平均の**約1.35倍!**

市内でも運動習慣が少ない区は脳血管疾患で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。脳血管疾患の原因となる生活習慣病の予防のためには運動習慣が大切ですが、西蒲区は運動習慣がない人が多い状況です。

脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

※全国平均を100とした場合の標準化死亡比



運動習慣がない人の割合

※特定健診質問票「1回30分以上の運動を週2回以上している」に「いいえ」と回答



西蒲区民の傾向

- ・甘しょっぱい味付け、漬物を好む
- ・運動習慣が定着しない(農作業≠運動)
- ・特定健診受診率が低い
- ・飲酒、喫煙習慣が多い
- ・野菜の摂取量が少ない

出典:「新潟市」健康寿命延伸計画「アクションプラン」新潟市保健衛生総務課(令和3年3月) 平成27-28年度新潟市健康・栄養調査、特定健診質問票(令和3年度)

以上の状況を踏まえ、西蒲区民の健康寿命の延伸を目指して「にしかん健康プロジェクト」が立ち上がりました。

「にしかんウォーキングチャレンジ」とは

「にしかん健康プロジェクト」のもと、運動に取り組むきっかけづくりとして、令和元年度から実施しています。昨年の参加状況は以下のとおりです。

令和4年参加者	145人(令和3年より31人↓)
	男性 46人…31.7%(令和3年より6人↓) 女性 99人…70.5%(令和3年より25人↓)
平均年齢	67.0歳(最年少:19歳、最高齢:87歳)
平均歩行日数	84.7日/91日(令和3年より0.2日↑)
平均歩数	7,636歩/日(令和3年より363歩/日↑)



参加者は前年の令和3年度より少なくなりましたが、参加者の平均歩行日数や、平均歩数は増えており、運動に取り組むきっかけになっているようです。

実際に、令和4年度ウォーキングチャレンジに参加したことで、体を動かす機会が増えた人もいました。

1日30分以上の軽く汗をかく運動を行う日が増えた	24人
1日60分くらい体を動かす活動(労働・家事・通勤・通学)を行う日が増えた	12人

参加してよかった、また開催してほしいなど、嬉しい声もいただいています。

歩くと楽しい やる気が出る 体が軽くなった!
 記入することで歩ける スポンのサイズが下がった 食事がおいしい
 便秘が改善 ぐっすり眠れる 生活を見直せた 姿勢を意識して歩くように…
 仲間がいれば歩ける 他の人の頑張りか励みになる

ぜひ無理なく楽しく参加してください!

参加方法は、開催期間中の歩数などをウォーキング手帳に記入し、期間終了後に提出するだけ。提出方法は、手帳で封筒を作成し、ポストに投函するだけです(切手不要)。

手帳を提出いただいた皆さんには、後日、3か月間の歩数によって消費したエネルギーや、距離を算出してどこまで行けたかなどを記載した結果通知書と、参加賞をお送りいたします。

記録は毎日ではなく構いません。運動習慣を増やして健康寿命を延ばすために、ぜひ参加してください。

開催期間	9~11月の3か月間
記録提出	12月(返却は2月予定)
手帳設置場所	健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所、公民館、図書館、体育館、保育園、子育て支援センターなど



とってもお得な特定健診が、年に1回受けられます

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

特定健診は、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診で、自覚症状が少ない動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になっていないか、自身の体を確認する良い機会です。

脳血管疾患の大きな要因である**動脈硬化**になっていないか、健診を受けて確認してください。

新潟市の特定健診は、
約8,000円の検査が
500円!
60歳以上の人は**無料!**

動脈硬化に関わる、注目して欲しい検査項目
HDL コレステロール、LDL コレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧

新潟市の特定健診の対象者

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・生活保護受給者など

※社会保険加入者は、加入している保険証の発行元に問い合わせてください



特定健診の受け方

- ① **受ける医療機関を選ぶ**…かかりつけ医がおすすめ
受診券に同封されている「検診いっ得」などを参考に、健診を受ける医療機関を選びます。
- ② **選んだ医療機関に申し込む**
定期受診の際や電話などで特定健診を申し込んでください。健診を行う曜日を決めている医療機関もあります。
- ③ **受診券と保険証を持って、受診する**
健診当日は、必ず「受診券」と「保険証」を持参してください。
※保険証が変わった人は、事前に、区役所や出張所で保険証に合った受診券を再交付してもらってください。

受けたら結果を確認してください

健診結果は、いかがでしょうか?

正常範囲であっても、**年々悪化**してきていませんか。**毎年健診を受けて**、数値が**どう変化しているのか把握しておく**ことがとても重要です。

受けっぱなしはもったいない!

数値の見方が分からないという人は、ぜひ「**定例日健康相談会**」を利用してください。毎月、予約制で開催しています。定例日健康相談会については、巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ申し込み・問い合わせください。



あなたは、メタボやメタボ予備軍かも…と声がかかったら無料で受けられる**特定保健指導**をご存じですか?

特定保健指導は、特定健診の結果に応じて対象の人へ個別に案内しています。自分の生活に合わせた食事や身体運動などの生活習慣の改善目標を立て、実践できるよう、保健師・栄養士がお手伝いします。

脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を防ぐためにも、メタボ改善を目指しましょう。

費用は無料です!

自分らしい健康改善の方法と一緒に探しませんか。案内が届きましたら、チャンス!と思ってぜひご利用ください。

自分と家族の明るい未来のために、今できることを始めて、健康寿命を延ばしましょう。

特定保健指導については、巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ問い合わせください。

利用者の7割以上が体重減少に成功しているぞ!





通学・通勤・お出かけに

☎地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

区バスを利用しよう!

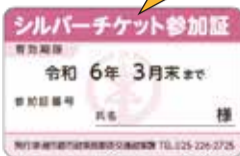


西蒲区では、中之口地区から巻駅まで区バスを運行しています。区バスの運行は、皆さんの利用により継続することができます。西蒲区の生活交通確保のため、ぜひ積極的に区バスを利用してください。

65歳以上の人はぜひご活用ください 「シルバーチケット」申請受付中

65歳以上
運賃半額

市内在住の65歳以上の人を対象に市内の一部のバス運賃が半額になる「シルバーチケット」の申請を受け付けています。本人だけでなく、代理人による申請も可能です。



対象路線 西蒲区の区バス・路線バス、南区・秋葉区の一部路線バス
申請窓口 西蒲区地域総務課、秋葉区地域総務課、南区地域総務課
申請時持ち物 本人の本人確認書類（住所と年齢が分かるもの）

※代理人申請の場合
・本人と代理人の本人確認書類（住所と年齢が分かるもの）
・委任状

▼市ホームページ▼



委任状設置場所 区役所、各出張所

※市ホームページからもダウンロードできます

今年も夏休み子どもワンコインバス

今年も区バスで、小学生以下を対象に、夏休み期間に限り運賃が50円になります。夏休みのお出かけに区バスを利用しませんか。

期間 8月31日(木)まで

※同じ経路を運行する路線バスは対象外です。

4月に配布した「西蒲区公共交通まるごとガイド」などで区バスの運行時刻を確認の上、利用してください。



夏休みに西蒲区を探検してみよう!



連載 こんにちは！コミュニティ協議会です①

☎地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8156)

西蒲区にある9つのコミュニティ協議会、それぞれの取り組みを連載で紹介いたします。

巻地区コミュニティ協議会

【巻地区コミュニティ協議会概要】

JR巻駅周辺の26自治会で構成しています。部会は9つあり、各種のイベントを開催しています。健康・福祉・環境・防犯防災などの課題について地域の皆さんと一緒に考え、さまざまな取り組みを行っています。



▲昨年の鯛の盆の様子

今年度の主なイベント

- 6月~12月 鯛車制作教室
- 8月13日 鯛の盆
- 10月7日 西蒲区カーリンコン大会
- 10月13日 いきいき健康づくり塾
- 10月15日 だがしや楽校
- 10月15日 秋の音楽会
- 1月1日 元旦巻ダッシュ
- 2月2日 カーリンコン巻大会

【地域の皆さんへ】

各部会では、部員数が減少してきています。より良い地域づくりに興味のある人は、奮って参加してください。

巻地区コミュニティ協議会事務局
西蒲区役所3階 (☎0256-72-8736)



令和5年度新潟市ドキドキ・ワクワクスポーツふれあい促進事業 ドキドキ・ワクワク ふれあいサッカー教室

「サッカーを始めたばかり・興味がある」という初心者から、「もっと上手になりたい」というサッカー経験者まで、誰でも参加できるサッカー教室です。初心者も安心して取り組める内容で、アルビレックス新潟サッカースクールのコーチたちが分かりやすく丁寧に指導します。一緒に思いっきりサッカーを楽しみましょう。

☎9月3日(日) 午後3時15分~5時 (受付:午後3時~)

☎区内在住または在学の小学1年生~6年生 先着60人

☎城山運動公園 屋内コート

持ち物 サッカーボール(持っている場合)、飲み物、運動できる靴(スパイク不可、トレーニングシューズ可)、動きやすい服装、タオルなど



☎あす7日(月) 午前10時~8月27日(日) 午後6時(必着)までに、①専用の「お申し込みフォーム」に必要事項を入力して送信、または、②専用の「参加申込書」に必要事項を記入してFAXもしくは直接提出
☎アルビレックス新潟サッカースクール「新潟市ふれあいサッカー教室」係 (☎025-257-0155、FAX025-257-0156)

詳しくは、アルビレックス新潟オフィシャルホームページを確認してください。



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ほか、幼児期に入っている上のお子さん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。



期	日	時間	内容
第1回	10月11日(水)	午前10時	新しい出会い
第2回	10月18日(水)		子どもとの関わり方
第3回	10月25日(水)	正午	子どもの心の発達と「しつけ」
第4回	11月1日(水)		わたしのストレス
第5回	11月8日(水)		親としてよりよく生きる

☎巻地域保健福祉センター

☎区内在住の生後2か月~5か月の赤ちゃん(第二子以降)とその母親 先着10組程度

※幼児期(就学前児)の上のお子さんがいる人が対象です

※参加は乳児と母親のみです

※上のお子さんの保育あり(希望者は事前に申し込んでください)

持ち物 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

☎あす7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

親子の絆づくりプログラム(愛称:BP)

赤ちゃんがきた!参加者募集

初めての子育てをひとりで頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての不安や困ったことなどを参加したお母さん同士で楽しく交流しながら、これからの子育てを一緒に学びませんか。BP認定ファシリテーターが進行します。

期	日	時間	内容
第1回	8月30日(水)	午前10時 ~ 正午	新しい出会い
第2回	9月6日(水)		赤ちゃんのいる生活
第3回	9月13日(水)		赤ちゃんとの接し方
第4回	9月20日(水)		親になること

☎なかのくち子育て支援センター(中之口子ども園内)

☎区内在住の令和5年4月~6月生まれの赤ちゃん(第一子)とその母親 先着10組程度

その他 テキストは貸し出します

☎電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ



「岩室温泉・黒湯の日」認定記念キャンペーン実施中!

岩室温泉のお湯は硫黄と鉄が結合した硫化鉄による「黒湯」が特徴的です。この度、9月6日が「岩室温泉・黒湯の日」として一般社団法人日本記念日協会から認定されました。認定記念キャンペーンとして、岩室温泉の各旅館・ホテルがお得なプランやさまざまな特典を用意しています。

各宿の風情や趣を感じながら、それぞれの黒湯をぜひお楽しみください。認定記念キャンペーンは令和5年9月30日(土)までです。

① ゆめぐり手形販売(宿泊者限定販売)

1セット(2枚つづり) 1,196円

② 9月10日(日)認定記念イベント

午後3時 記念式典
午後4時 佐藤ひらりコンサート
場 越後平野と弥彦連山一望の宿 穂々

③ 各旅館・ホテルでお得なプランあり

場 岩室温泉旅館組合(岩室観光施設いわむろや内) (☎0256-82-1066)



▼詳細はこちら▼ ▼朝妻副市長・堀区長(上段)も一緒に黒湯を応援



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

西川地区公民館(☎0256-88-2334)

西川学習館(西川地区公民館) キッズルーム開放中

西川学習館(西川地区公民館)1階のキッズルームを8月1日から開放しています。ぜひ友達と遊びに来ててください。

日 毎週火曜～金曜の午前10時～午後3時(祝日を除く)

人 小学生以下の子ども(未就学児は成人者の同伴必要)

夏休み子どもアニメ上映会

日 8月18日(金)
①午前10時～11時半、②午後1時半～3時

場 西川多目的ホール(西川図書館)

内 ①「名犬ラッシー」上映

②「トムとジェリー」上映

人 どなたでも

中之口地区公民館(☎025-375-5008)

なかのくちシネマ大川座 映画「山下清物語 裸の大将放浪記」上映

放浪の天才画家、山下清さんの生涯を限りない感動とユーモアで描く心の名作です。

(運営協力:シネマ大川座クラブ)

日 8月20日(日)午後1時半～3時半

(開場:午後1時～)

場 同館1階 多目的ホール

人 先着80人

子育て(子育て支援センター・児童館)

ぐるぐる広場(世代交流館 どんぐりの会内)

☎0256-72-6240

●赤ちゃん広場「リラックスヨガ」

日 8月9日(水)午後2時～

講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)

人 先着15組

申 直接または電話で同センターへ

●童話ソング

日 8月22日(火)午前10時半～

講師 かのんさん

人 先着15組

申 直接または電話で同センターへ

ぽかぽか日アラ(岩室保育園内)

☎0256-82-2900

定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

さくらんぼ(中芝口こども園内) ☎025-375-5690

●リズム遊び

日 8月23日(水)午前10時50分～

講師 横山香代子さん

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鑑別保育園併設) ☎0256-88-2286

●ボールプールで遊ぼう!

日 8月21日(月)午前9時半～正午

人 先着5組

申 直接または電話で同センターへ

ひよひよ(かたみがし保育園内) ☎0256-86-2023

定期開催の催し以外で、掲載するイベントはありません。

トマトくらぶ(ゆめこども園併設) ☎0256-78-8817

●赤ちゃんの日「ふれあい遊びと夏の足形製作」

日 8月8日(火)午前10時半～

人 先着6組

申 直接または電話で同センターへ

●育児講座「子どもの個性・親の個性」

日 8月25日(金)午前10時半～

講師 中村節子さん(個性心理学インストラクター)

人 先着6組

申 直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館) ☎0256-82-2169

8月8日(火)の午後は休館です。

●子ども食堂

日 8月19日(土)午前11時半～

¥子ども無料 大人200円

※詳細については同館インスタグラムをご覧ください。

お知らせ

漏水調査にご理解とご協力を

漏水の早期発見のため、道路上から水道メーター付近までの範囲で漏

西蒲消防署からのお知らせ

お盆期間における火災予防対策 8月16日(水)まで

お盆期間は、花火・ろうそく・線香などが原因で火災が起こりやすいです。次のことに注意して火災の発生を未然に防ぎましょう。

ろうそくや線香の火をつけたままその場を離れない

- ・風が強い日は屋外で火を使用しないようにしましょう
- ・ろうそくなどはしっかりと固定し、倒れないようにしましょう



燃えやすいもののそばで花火をしない

- ・水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につけましょう
- ・必ず大人と一緒に花火をしましょう



火災・救急・救助は119番 場 西蒲消防署市民安全課 (☎0256-72-3309)

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

日 9月13日(水)

①午前9時40分、②午前10時10分、③午前10時40分、④午前11時10分、⑤午後1時10分、⑥午後1時40分、⑦午後2時10分

場 巻地域保健福祉センター

内 骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)

人 市内在住の18歳以上の人 各回先着8人

※骨粗しょう症で治療中の人を除く

申 8月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

場 健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

水調査を行います。

下記の期間中、委託調査員が宅地内に立ち入らせていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いします。調査員は「新潟市水道局委託調査員」の腕章をつけ、受託証明書および身分証明書を携帯しています。なお、調査料金はかかりません。

調査期間 8月16日(水)～11月30日(木)

調査区域 浦村、越前浜、下和納、河井、貝柄、貝柄新田、鑑潟、柿島、角田浜、瀧頭、巻甲、三角野新田、山島、漆山、升岡、升潟、赤縮、大潟、大関、馬堀、兵右衛門新田、堀上新田、與兵衛野新田

場 水道局西蒲工事事務所維持グループ

(☎0120-411-002、☎025-266-9311)

潟東歴史民俗資料館・潟東樋口記念美術館 臨時休館のお知らせ

企画展の開催準備のため、臨時休館します。

休館日 8月17日(木)～9月8日(金)

場 潟東地区公民館

(☎0256-86-3077)

募集

越後にしかわ時代激まつり

●代官献上米行列参加者募集

10月8日(日)、西川地区の恒例行事「越後にしかわ時代激まつり」が開催されます。この祭りを盛り上げていただける出演者を募集します。侍や町娘などの本格的な時代衣装をまとめて、献上米行列に参加してみませんか。

人 中学生以上 64人

(応募多数の場合は抽選)

日 8月21日(月)までに申込書をFAXで西川地域コミュニティ協議会(FAX0256-78-7544)へ

※申込書は同協議会で配布しています

●企画・運営スタッフ募集

各種催し物の企画や運営スタッフを募集します。

日 8月31日(木)までに電話で同協議会(☎0256-88-5900)へ

催し

献血(全血)のお知らせ

日 8月16日(水)午後1時～3時半

場 西蒲原土地改良区

持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書

場 健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)

絵本よみかたりの会

夏休みスペシャル

絵本の読み聞かせや紙芝居、わらべうたなどを行います。

日 8月19日(土)午前11時～同45分

場 西川図書館 おはなしコーナー

人 先着10組

場 西川図書館

(☎0256-88-0001)

おはなしのじかんスペシャル

絵本の読み聞かせやおはなしの語り、手遊びなどを行います。

日 8月20日(日)午前11時～同30分

場 西川多目的ホール(西川図書館)

人 先着15組

場 西川図書館

(☎0256-88-0001)

からだ測定!体操教室(要予約)

日 8月24日(木)

①体操タイム:午前10時～11時

②測定タイム:午前10時半～11時半

場 巻地域保健福祉センター

内 ①理学療法士による健康教室(講話・体操・個別相談)

※希望者のみ午前9時半から血圧・血管年齢・体組成測定(体組成測定は人数制限の場合あり)

②各種測定

人 ①②各先着20人

持ち物 内履き、飲み物

日 8月22日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

第1回西蒲区役所新庁舎基本構想検討会議

6月29日(木)、西蒲区役所で、第1回西蒲区役所新庁舎基本構想検討会議が開催されました。主な内容は次のとおりです。

①基本構想策定の進め方

②これまでの検討経緯

③アンケートについて

※詳しくは、区ホームページをご覧ください

場 地域総務課庁舎整備担当

(☎0256-72-8156)

