



新型コロナウイルス感染症に 便乗した犯罪にご用心!

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴う家計への支援等を目的に給付される特別定額給付金(10万円給付金)や、新しい生活様式の実践などに便乗した犯罪の発生が考えられます。正しい情報を知って犯罪を未然に防ぎましょう。

10万円給付金を装った詐欺

現在、国民1人あたり10万円を給付する「特別定額給付金」申請を受け付けています。手続きで詐欺に遭わないよう、正しい申請方法を知りましょう。

その電話は詐欺かも

市や国の省庁、その委託機関などが次の行動を行うことは絶対にありません。

- ・ATM操作や手数料振込をお願いすること
- ・電話やメールで個人情報を問い合わせること
- ・電話やメール等により、申請受付・申請予約などと称して、特定のサイトへのアクセスを求めること



給付金の申請方法

郵送申請

市が発送した申請書に必要な事項を記入し、本人確認書類の写し・振込口座確認書類とともに同封の封筒で返送します。

オンライン申請

マイナンバーカードを持っている世帯主のみ申請可。マイナポータル(右の二次元コード)から電子申請を行います。



特別定額給付金の問い合わせ

新潟市特別定額給付金センター ☎0570-012085

インターネット通販のトラブル

外出を控えるためにインターネット通販の利用が広がっています。ショッピングサイトでは、振り込みだけをさせたり不正に個人情報を抜き取ったりする悪質なものもあります。トラブルに巻き込まれないように購入前に確認しましょう。

次のようなショッピングサイトは注意

- ・「.xyz」など見慣れないトップレベルドメインが使用されている
- ・全ての商品が他のサイトと比較して大幅に割り引きされている
- ・代金の振込先口座の名義がサイト上の事業者名や責任者名と異なっている



「怪しいな?」と思ったらすぐ相談

怪しい連絡があった場合は、先方へ返信等はせず、以下の機関にご相談ください。

消費者ホットライン ☎188

新型コロナウイルス給付金関連

消費者ホットライン ☎0120-213-188

新潟県警察けいさつ相談室 ☎#9110

新潟西警察署 ☎025-260-0110



まちの話題 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



地域の力で 児童を守る

5月11日、坂井輪中学校区まちづくり協議会が新通小学校、坂井東小学校に手作りマスク271枚を寄付しました。

同協議会は、コロナ禍で地域が子どもたちのためにできることはない

かを同校に相談したことで、この企画が立ち上がりました。手作りマスクは、同協議会の女性支援隊のメンバーが3日間で作りあげたもの。寄付したマスクは、マスクが手に入らないなどの事情で学校にマスクを着けてくることができない児童に配布される予定です。

大野町の歴史と文化を巡るまち歩き

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)

中ノ口川と信濃川の合流点という舟運の要地として人々と物資が集まり、江戸時代半ばより発展してきた大野町の歴史と文化を、まち歩きを通して探ります。

日時 7月11日(土)午後1時30分～3時30分
コース 大野町商店街～旧梅八造船所～川口の渡し場～蒸気場～長居小路～吊り橋跡～雪屋～道場～大野諏訪神社

集合場所 黒埼出張所

定員 15人(応募多数の場合、抽選) 参加費 700円

申し込み 25日(木)までに、はがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)で、「大野町の歴史と文化を巡るまち歩き」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、問い合わせ先。当選者のみ30日(火)までに案内を送付



危険物の取り扱いは適切に

問い合わせ 西消防署 市民安全課 予防調査係(☎025-262-2119)

6月7日(日)～13日(土)は「危険物安全管理運動」を実施します。危険物施設の事故・災害を未然防止するために、危険物の注意事項を守り、安全で適切な取り扱いをお願いします。



※1: 危険物の取扱作業に従事している危険物取扱者は、保安に関する講習を受講しなければなりません

乳がん、胃・肺がん集団検診を再開します

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた、次の検診を再開します。

乳がん(マンモグラフィ)集団検診
・6月から再開
・新潟市役所コールセンターで予約受付中

胃がん・肺がん集団検診
・7月から再開
・日程・会場・受診方法を変更
・受診には予約が必要。詳細は次号掲載します

○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6月1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。

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

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。

赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター
(☎025-243-4894)

■はじめての離乳食 要申し込み

7月	会場	定員
10日(金)	坂井輪健康センター	先着15人
21日(火)	西地域保健福祉センター	先着10人

時間 午後1時30分～2時40分

内容 離乳食の進め方

対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申し込み 10日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 7月10日(金)午前10時～11時

会場 坂井輪健康センター

内容 離乳食の進め方

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 10日(水)から

6月の健診・相談など

西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

3月から延期していた、1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査を順次再開します。対象者には別途ご案内を送付します。

骨粗しょう症予防相談会

日時 7月16日(木)①午前9時45分

から、②午後1時15分から

会場 坂井輪健康センター

内容 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談

対象 18歳以上の人 ①は先着20人、②は先着10人(骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください)

申し込み 11日(木)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 ①午前9時15分～10時15分

②午前10時30分～11時30分

③午後2時～3時

④午後3時15分～4時15分

定員 各時間 先着10人(平日の①②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)

19日(金)の③は入館できません。

直接同館へお越しください。

●チャレンジ工作

6月30日(火)まで「七夕飾りを作ろう」



健康の不安・子育ての悩み、相談してください

新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごす時間が増え、健康に不安を抱えている人や妊娠や子育ての悩みを一人で抱えている人はいませんか。

区では、助産師や保健師などの専門員による電話での相談窓口を設置しています。悩みを一人で抱えずご相談ください。

何かとやる気が湧かず、外に出るのもおっくう。

最近体力が急に衰えたのか、すぐ疲れる。



健康づくりをしたいけど、何かいい方法はないかな？

子どもが全然言うことを聞かず、イライラ。

子どもの食欲がなく、落ち着かない。



不安なのか、夜になると毎日泣き出す。

初めての妊娠。母親になるのが不安…。

赤ちゃんの発育が気になってしょうがない。



出産直後体調がよくない。気分も落ち込む。

母乳は足りているかな？

妊娠・出産に関する相談

日時 月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

☎西区妊娠・子育てほっとステーション(☎025-264-7423)



健康に関する相談・子育てに関する相談

日時 月曜～金曜午前8時30分～午後5時30分

☎坂井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)

黒埼地域保健福祉センター(☎025-264-7474)



西区健康応援コラム

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか。新潟大学教育学部の檜皮貴子先生が手軽にできる体操をお伝えします。

🌀ストレッチでしなやかに

首のストレッチ

○息を吐きながら5秒かけて首を前後や左右に傾け、5秒保持し、息を吸いながら5秒かけて元の位置に戻しましょう

○前に倒すときは両手で加重してもオッケーです



体側のストレッチ

○手を組んで息を吸いながら上方向に伸びをします

○息を吐きながら5秒かけて体を横に傾け、息を吸いながら5秒かけて元の位置に戻しましょう



腰と背中ストレッチ

○腰から体をねじります。息を吐きながら5秒かけてねじり、息を吸いながら5秒かけて体を元の位置に戻しましょう



ゆっくりとしたストレッチは、筋や腱が伸ばされ、関節可動域を広げたり、疲労の軽減につながったりする効果があるほか、定期的の実施することで、柔軟性を改善させる効果もあります。

新型コロナウイルス感染症関連情報

「新しい生活様式」の実践を

出典：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)「新しい生活様式」の実践例

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い

- ・人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- ・遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状が無くてもマスク**を着用。
- ・家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・**手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。
- ・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする。
- ・地域の感染状況を注意する。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに**手洗い・手指消毒**。
- ・咳エチケットの徹底。
- ・こまめに換気。
- ・身体的距離の確保。
- ・**「3密」の回避(密集、密接、密閉)**。
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。



日常生活の各場面別の生活様式

- 買い物**
- ・通販も利用。
 - ・1人または少人数ですいた時間に。
 - ・電子決済の利用。
 - ・計画を立てて素早く済ませます。
 - ・展示品への接触は控えめに。
 - ・レジに並ぶときは前後にスペース。

- 公共交通機関の利用**
- ・会話は控えめに。
 - ・混んでいる時間帯は避けて。
 - ・徒歩や自転車も併用する。

- 娯楽・スポーツ**
- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
 - ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
 - ・ジョギングは少人数で。
 - ・すれ違う時は距離をとる。
 - ・予約制を利用してゆったりと。
 - ・狭い部屋での長居は無用。
 - ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで。

- 食事**
- ・持ち帰りやデリバリーも。
 - ・屋外空間で気持ちよく。
 - ・大皿は避けて、料理は個々に。
 - ・対面ではなく横並びで座ろう。
 - ・料理に集中、おしゃべりは控えめに。
 - ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて。

- 冠婚葬祭などの親族行事**
- ・多人数での会食は避けて。
 - ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務。
- ・時差通勤でゆったりと。
- ・オフィスは広々と。
- ・会議はオンライン。
- ・名刺交換はオンライン。
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク。

催しものの中止情報・公共施設の休館情報

情報は6月1日時点のものであり、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

◆佐潟自然散歩 6月13日(土)、27日(土)

今年度の黒崎まつり・佐潟まつり・内野まつりは中止

毎年恒例の「黒崎まつり」「佐潟まつり」「内野まつり」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、ご理解をお願いします。

今年度の狂犬病予防防集合注射は中止

4月の狂犬病予防防集合注射の代替実施は中止します。大変ご不便とご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。なお、動物病院では予防注射を通年行っていますので、来年3月までに予防接種を受けるようお願いいたします。
☎動物愛護センター(☎025-288-0017)

休館・休止する区内施設

◆体育施設

西総合スポーツセンター・黒崎地区総合体育館のトレーニングルーム

◆老人憩の家

五十嵐中島荘

◆老人福祉センター黒崎荘の浴場(6月9日(火)から再開)

◆きらら西公園のふわふわドーム

◆佐潟水鳥・湿地センター観察舎

図書館・公民館など、上記の施設以外は開館しています。各施設のガイドライン(ルール)に沿ってご利用をお願いします。

区内の最新情報はこちらに掲載しています

西区役所公式ツイッター



@nsk_niigata

西区役所ホームページ(右の二次元コード)



区役所の窓口混雑緩和にご協力ください

現在、区役所の窓口が大変混雑しており、手続きによっては1時間以上お待ちいただく場合があります。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、郵送での手続きの活用や、お急ぎでない手続きは日を改めてご来庁ください。
☎郵送での転出証明・マイナンバー 西区 区民生活課(☎025-264-7211)
郵送による住民票の写し・戸籍証明の発行 郵送証明センター(☎025-223-7109)

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)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください

●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

●高齢者や基礎疾患がある人など重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

●上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)

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)

情報プラザ

- ☎=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

お知らせ

図書館でブックスタートの絵本の引き換えを行っています

1歳誕生歯科健診を延期していることから、ブックスタートの引き換えを次の図書館でも行っています。健診再開前に絵本の引き換えを希望する人は、健診の案内に同封されている「絵本引換券」を持参してください。また、昨年度の引換券の有効期限を令和3年7月まで延長します。

場 豊栄・中央・亀田・新津・白根・坂井輪・西川図書館

問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

赤塚埋立処分地周辺の有害鳥獣駆除を行います

埋立処分地周辺の農作物の有害鳥獣による被害防止のため、銃器による駆除を行います。早朝の散歩など、お出かけの際にはご注意ください。
☎6月14日～7月1日の日曜・水曜 午前5時30分～9時(全6回)
問 同管理事務所(☎025-239-2777)



新通つばさ小学校を避難所・津波避難ビルに指定しました

新通つばさ小学校開校に伴い、新規に避難所および津波避難ビルに指定しました。

問 西区総務課安心安全係(☎025-264-7120)

公民館

黒崎北部公民館 ☎025-232-0077

〒950-1106 ときめき西4-1-1

メ-ル kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆シニアパソコン教室

☎7月2日(木)、8日(水)、16日(木)

午後1時30分～3時30分(全3回)

人 おおむね55歳以上の人 先着15人

持 筆記用具、メモ用紙、ノートパソコン

¥600円(テキスト代)

申 7月1日(水)までに電話で同館