



西区 人口:156,463人(-50) 男:75,244人(-22) 女:81,219人(-28) 世帯数:69,284世帯(-21) ※令和2年5月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km²

令和2年度

改定版 集団がん検診日程

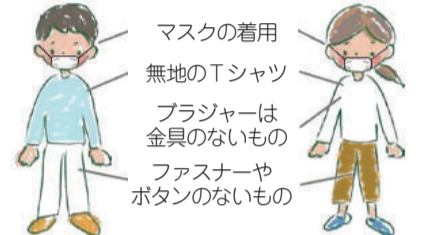
問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた集団がん検診を、7月から新しい日程・受診方法で再開します。
がんは早期に治療を受けることで、体への負担を少なくすることができ、生存率が大きく高まります。スケジュールを立て、受診しましょう。

受診のお願い

- 集団がん検診は**全て予約制**です。各がん検診によって申し込み先が異なるのでご注意ください。また、予約の際には、受診日の2日前までに希望日・希望時間をお伝えください。
- 当日は自宅で、体温測定と個人記録票(胃がん・肺がんのみ)の記入をしてください。
- 新型コロナウイルス感染症の防止のため、通常時の検診より時間がかかる場合があります。

- 持病の症状に変化のある人は、受診前にかかりつけの主治医に検診の必要性を相談してください。
- 服装は、右図のような格好での来場をお願いします。また、200円で使い捨ての検査着を使うこともできます。



日程表・予約先

★印は女性専用日 ◇印は男性専用日 △印は肺がんと乳がん同時実施の女性専用日

肺がん(結核)集団検診

申し込み 新潟県保健衛生センター ☎025-333-8328
平日(8月12日(水)~14日(金)を除く)、午前9時~午後4時30分

持ち物 受診券、健康保険証、個人記録票

検査当日の受付時間

- ①午前9時~9時30分 ⑥午後1時~1時30分
- ②午前9時30分~10時 ⑦午後1時30分~2時
- ③午前10時~10時30分 ⑧午後2時~2時30分
- ④午前10時30分~11時 ⑨午後2時30分~3時
- ⑤午前11時~11時30分 ⑩午後3時~3時30分

月	日	曜	会場	受付時間	予約開始日
7	1	水	◇ 西総合スポーツセンター	①~⑤	6月24日(水)
7	6	月	西地域保健福祉センター	①~⑤	6月24日(水)
7	9	木	★ 坂井輪健康センター	①~⑤	6月24日(水)
7	15	水	黒崎市民会館	①~⑤	7月1日(水)
7	22	水	黒崎健康センター	①~⑤	7月8日(水)
7	27	月	西地域保健福祉センター	①~⑤	7月15日(水)
7	30	木	★ 坂井輪健康センター	①~⑤	7月15日(水)
7	31	金	◇ 坂井輪健康センター	①~⑤	7月15日(水)
8	7	金	◇ 坂井輪健康センター	①~⑤	7月22日(水)
8	24	月	★ 坂井輪健康センター	⑥~⑨	8月3日(月)
8	27	木	坂井輪健康センター	①~⑤	8月3日(月)
9	5	土	△ 坂井輪健康センター	②~⑤	8月19日(水)
9	5	土	◇ 坂井輪健康センター	⑦~⑩	8月19日(水)
9	14	月	★ 西地域保健福祉センター	①~⑤	8月19日(水)
9	16	水	◇ 寺尾中央公園自治会館	①~⑤	8月19日(水)
9	23	水	有明福祉会館	⑥~⑨	9月7日(月)
10	1	木	イオン新潟青山店	⑥~⑨	9月23日(水)
10	5	月	★ 坂井輪健康センター	①~⑤	9月23日(水)
10	13	火	寺尾中央公園自治会館	⑥~⑨	9月28日(月)
10	22	木	黒崎健康センター	①~④	10月5日(月)
10	22	木	アピタ新潟西店	⑥~⑨	10月5日(月)
11	4	水	★ 坂井輪健康センター	①~⑤	10月21日(水)
11	9	月	黒崎健康センター	①~⑤	10月21日(水)
11	16	月	西地域保健福祉センター	①~⑤	11月2日(月)
11	20	金	坂井輪健康センター	①~⑤	11月2日(月)

胃がん集団検診

申し込み 新潟市医師会メジカルセンター ☎025-240-4134
平日(8月13日(木)・14日(金)を除く)、午前9時~午後4時30分

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、個人記録票

検査当日の受付時間

- ①午前9時~9時30分 ④午前10時30分~11時
- ②午前9時30分~10時 ⑤午前11時~11時30分
- ③午前10時~10時30分

月	日	曜	会場	受付時間	予約開始日
7	7	火	黒崎健康センター	①~⑤	6月24日(水)
8	3	月	西地域保健福祉センター	①~⑤	7月22日(水)
8	24	月	新潟市衛生環境研究所	①~④	7月22日(水)
9	9	水	坂井輪健康センター	①~⑤	8月19日(水)
9	23	水	有明福祉会館	①~④	8月19日(水)
10	1	木	イオン新潟青山店	①~④	9月23日(水)
10	13	火	寺尾中央公園自治会館	①~④	9月23日(水)
11	24	火	坂井輪健康センター	①~⑤	10月21日(水)

乳がん(マンモグラフィ検査)集団検診

申し込み 新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894
午前8時~午後9時、年中無休

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル(カーディガンでも可)

検査当日の受付時間

- ①午前9時30分~10時 ⑤午後1時30分~2時
- ②午前10時~10時30分 ⑥午後2時~2時30分
- ③午前10時30分~11時 ⑦午後2時30分~3時
- ④午前11時~11時30分 ⑧午後3時~3時30分

月	日	曜	会場	受付時間	予約開始日
7	14	火	坂井輪健康センター	①~⑧	受付中
7	29	水	西地域保健福祉センター	①~⑧	6月26日(金)
8	5	水	黒崎健康センター	①~④	7月3日(金)
8	21	金	坂井輪健康センター	①~④	7月12日(日)
9	5	土	△ 坂井輪健康センター	①~④	8月8日(土)
9	15	火	黒崎市民会館	①~⑧	8月9日(日)
9	30	水	坂井輪健康センター	①~⑧	8月29日(土)
10	9	金	西地域保健福祉センター	①~⑧	9月12日(土)
10	20	火	坂井輪健康センター	①~⑧	9月19日(土)
10	23	金	黒崎健康センター	①~④	9月19日(土)
11	12	木	坂井輪健康センター	①~⑧	10月16日(金)
11	18	水	西地域保健福祉センター	①~⑧	10月18日(日)
11	30	月	坂井輪健康センター	①~⑧	10月31日(土)
12	18	金	坂井輪健康センター	①~⑧	11月22日(日)



検診案内冊子(今年度の表紙は黄色です)

今号の本紙を保管してください

40歳以上の国民健康保険加入者などへお送りした検診案内冊子「検診いっ得?」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、集団がん検診の日程など(「検診いっ得?」7~9ページ)を変更しました。今号の本紙を保管してください。なお、特定健診、歯科健診などについてはそのままお使いいただけます。

- 本紙3面に新型コロナウイルス感染症予防情報などを掲載しています。
- 今号掲載の情報は6月15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

消毒用アルコールを寄付いただきました



5月28日、高野酒造株式会社さん(西区木山)から西区役所へ、消毒用アルコール720ミリリットル500本の寄贈を受けました。
いただいたご厚意は、公共施設などで使用させていただきます。

地域が支える看護の心



5月28日～6月9日の間、新潟看護医療専門学校(みずき野1)の看護実習で地域の人が認知症患者役としてボランティア参加をしました。これは、新型コロナウイルスの影響で看護学生の実習が当面の間中止となったことを受け、地域の人が「地元の学校を支えたい」という思いから同校に協力したものです。

学生たちはこの交流から、地域の人への感謝を感じたほか、この経験を生かして未来の看護師として成長していきたいと語っていました。

くろさき茶豆を使ったメニュー・商品を提供する飲食店大募集



西区の特産品「くろさき茶豆」がおいしく味わえる飲食店の情報を区ホームページ・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。

対象店舗 7月～8月に、くろさき茶豆を使ったメニュー(茹で豆でも可)や、商品(総菜や菓子など)を提供・販売する予定の飲食店

応募方法 ①7月10日(金)までに西区 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
②FAX・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・定休日、電話番号、メニュー・商品の名称、ホームページのURL(ある場合のみ)

掲載場所 7月上旬から区ホームページ(右の二次元コード)でお店の情報を公開。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



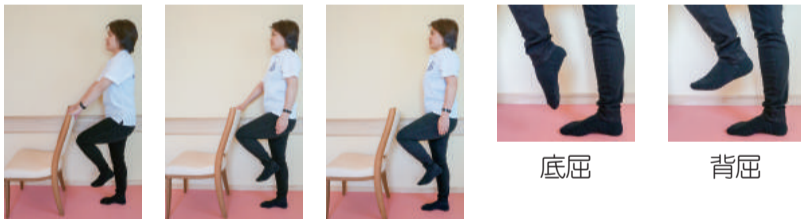
西区健康応援コラム

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前号に引き続きお伝えします。

🌀 バランストレーニング

- 立位姿勢になり、片足を床から離します。足の高さはバランスを保てる高さにし、10～30秒の保持を目指しましょう
- 余裕がある場合は、上げている足のつま先を底屈や背屈にする運動を試みましょう



片足で立てる時間が長くなることは、転倒するリスクを軽減させることにもつながります。

青山海岸の立入禁止区域にご注意ください

問い合わせ 新潟県新潟地域振興局 農林振興部 森林施設課(治山担当)
(☎0250-24-8263)

青山海岸に形成された^{はまがけ}浜崖周辺を立入禁止区域としています。この区域には消波ブロックを埋設していますが、ブロック間に隙間があり、陥没や転落の恐れがあります。大変危険ですので、立ち入らないようお願いします。



HEALTH & WELFARE

健康と福祉

7月の成人健康相談

最近の健診結果と健康手帳のある方はお持ちください。

7月	時間	会場	栄養相談	問い合わせ・申し込み
2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	有	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
9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

7月の1歳誕生歯科健康診査

問い合わせ 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歳誕生歯科健康診査を再開します。対象者には順次ご案内を送付します。

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。

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)
毎週木曜の①②は入館できません。

★子育て講座

日時 7月10日(金)午前10時30分～11時30分
内容 「幼稚園・保育園・認定こども園への入園を前にして」、手あそび、ほか
対象 未就園児とその保護者 先着5組
申し込み 電話で同館

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

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。
- ・会話をしている際は、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しているときは、**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る。
- ・展示品への接触は控えめに。
- ・レジに並び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。

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。

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。

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。

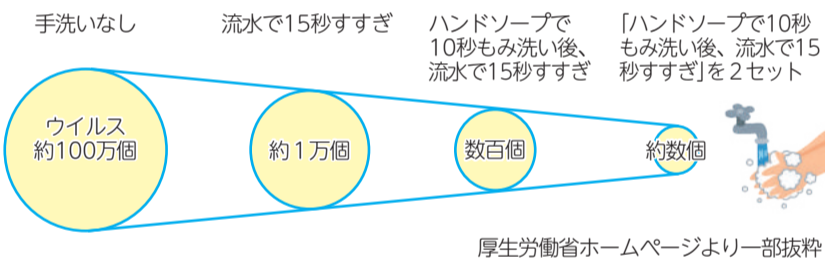
出典：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)「新しい生活様式」の実践例

知ってなるほどコロナのおはなし 第1回

「石けんでの手洗い」が大事な理由

○コロナウイルスは、「エンベロープ」という膜で覆われています。
○この膜は脂質できていますので、石けんを使った手洗いやアルコールによる消毒で壊すことができ、ウイルスの感染力を失わせることができます。

水とハンドソープでウイルスは減らせます



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、強いだるさ、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=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

新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

「ファミサポ」では、子どもの預かりや送迎を行う子育て支援を行っています。支援を受けたい人のほか、支援したい人も登録できます。

日 7月14日(火)午前10時から
※説明会は1時間程度。その後希望者のみ登録手続き

場 西新潟市民会館 人 先着5人
持 運転免許証など現住所が確認できるもの、保護者の写真(3センチ×2.5センチ)2枚
申 新潟市ファミリー・サポート・センター(☎025-248-7178)

第3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 6月29日(月)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5人
問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

公民館

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

◆子育てひろば・べったん～子育てお話し会
日 7月3日(金)午前10時30分～11時30分
人 0歳～3歳児とその保護者 先着6組
申 24日(水)から電話で同館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
日 7月6日(月)午後1時30分から
内 若草物語(122分)
人 先着100人

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。

新潟アルビレックスBBスクール ふれあいバスケットボール教室

日 7月9日(木)①午後4時30分～5時30分、②午後5時45分～6時45分

場 黒埼地区総合体育館
人 ①年中～小学3年生、②小学4～6年生 各先着10人

持 動きやすい服装、内履き、飲み物、着替え、バスケットボール(持っている人のみ)

申 FAX(025-201-5505)、メール(info@albirex.com)または電話で同スクール(☎025-201-5510)

新型コロナウイルスから生活を守る無料法律相談会

弁護士、税理士、司法書士などの専門家が相談を無料で受けます。

日 7月2日(木)、5日(日)午後1時～5時(1人あたり45分)

場 黒埼市民会館
申 開催日3日前までに電話でさくら司法書士事務所(☎025-201-9436)

B型肝炎特別措置法 電話・個別相談

日 7月4日(土)午前10時～正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)

内 弁護士による無料電話・個別相談
人 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族(個別相談は事前申し込みが必要)

申 電話で同事務所(☎025-223-1130)

敬老祝会経費の一部を助成

問い合わせ 西区健康福祉課 地域福祉係(☎025-264-7315)

75歳以上の人を地域でお祝いする際に、経費の一部を助成します。

対象地区	西区全域(四ツ郷屋地区を除く)
対象団体	自治会・町内会、地域コミュニティ協議会
助成対象	9月1日(火)～12月31日(木)に実施する敬老祝会(今年度は新型コロナウイルスの影響から期間を延長します)
助成額(1団体あたり)	自治会・町内会:30,000円の範囲内 地域コミュニティ協議会:200,000円の範囲内
申請期間	7月1日(水)～7月31日(金)に事前申請が必要