



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

新型コロナウイルス感染症を予防して 西区の海を楽しもう

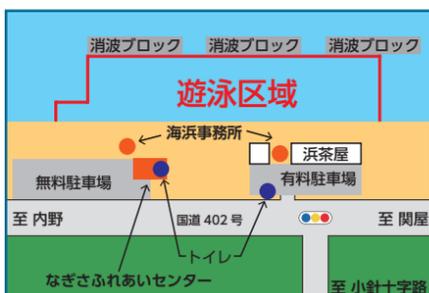
7月18日(土) オープン 青山海岸・内野浜が海開き

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)

ことしも青山海岸と内野浜(新川左岸、五十嵐3の町地内)に海水浴場を開設します。監視員の指示に従い、ほかの人の迷惑にならないよう、安全に海水浴を楽しみましょう。

期間 7月18日(土)～8月23日(日)

青山海岸海水浴場



内野浜海水浴場



注意 消波ブロックの間は離岸流発生危険性が高くなります。
遊泳区域内でも急に水深が深くなる場所があります。



海の日 海岸一斉清掃に参加しましょう

問い合わせ 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

海の日に合わせて、市内各地の海岸で一斉に行います。ごみ袋は用意します。当日の実施の有無については、各会場にお問い合わせください。また、会場の詳しい位置は、区ホームページ(右二次元コード)に掲載しています。

日時 7月23日(祝)午前6時から

実施会場	問い合わせ
五十嵐2の町浜	周藤☎025-261-1297
五十嵐3の町浜	櫻井☎025-262-0645
内野上新町浜	古俣☎025-262-3237
四ツ郷屋浜	小川☎025-239-2096

(今年度、大学寮裏浜から青山海岸までの各会場は実施しません)



海を安全に楽しむために

海のルールを守りましょう

問い合わせ 第九管区海上保安本部 海の安全推進室
(代表 ☎025-285-0118)

第九管区海上保安本部では、海浜事故を無くすため注意を呼び掛けています。次の項目に注意して、海を安全に楽しみましょう。

- その1 指定された海水浴場で、指定された期間に泳いでください
- その2 小さい子どもから目を離さないでください
- その3 急な深みや離岸流に注意してください
- その4 波の高いときには海に近づかないでください
- その5 お酒を飲んだら泳がない、海中転落に注意してください
- その6 「せっかくなからすこしくらい」と言って無理をしないでください

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浜^{はまがけ}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いたします。



夏の佐潟昆虫観察会

問い合わせ 佐潟水鳥・湿地センター (☎025-264-3050)
※月曜休館。祝日の場合は翌日

佐潟にはどんな昆虫がいるのかな。ボランティア解説員と一緒に探して、観察してみませんか。

日時 7月23日(祝)午前7時～9時(雨天中止)
集合場所 佐潟水鳥・湿地センター
対象 小学1～4年生と保護者のペア 先着9組
持ち物 屋外で活動できる服装、帽子、タオル、飲み物、筆記用具、マスク
申し込み 8日(水)～15日(水)に電話で同センター



今が旬です！新潟すいか

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室
(☎025-264-7623)

西区は県内屈指のすいかの大産地。水はけのよい海岸砂丘地で育ったすいかはシャリシャリとした食感と高い糖度が特徴です。新潟すいかで暑い季節を楽しみませんか。

出荷期間 6月上旬～7月下旬
生産地区 赤塚・坂井輪・内野



- 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29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

地元のためにマスクを寄贈



6月9日、有限会社インシュアランスグループさん(新通南3)が西区社会福祉協議会に不織布マスク5,000枚を寄贈しました。同協議会では、寄贈されたマスクを、西区の福祉事業所や生活困窮者支援などに役立てるとのことです。

余ったマスクの寄付をお願いします

西区社会福祉協議会では、余っているマスクの寄付を受け付ける箱を西区役所健康センター棟1階に設置し、布製や不織布に関わらず未開封のものを集めています。集まったマスクは必要としている福祉施設や個人などに配付します。詳しくはお問い合わせください。

☎同協議会(☎025-211-1630)



お花で西区を明るくするよ

6月16日、坂井保育園の園児19人が西区役所庁舎周辺を彩るペゴニアの花を植えました。これは庁舎を花で飾り、親しみを持ってもらおうと、坂井輪中学校区まちづくり協議会と区役所が企画し、例年西区役所を会場に行っているもの。ことしは新型コロナウイルス感染症対策のため、園庭で行いました。



園児たちは、苗を丁寧にフラワーポットからプランターに植え替え、花に話しかけながら水やりをしていました。

ペゴニアの花は秋まで楽しむことができます。

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お伝えします。

太ももとお腹のトレーニング

- ①椅子に浅めに座り、腰を反らないように気を付けましょう。
②片足ずつ膝を伸ばしながら足を上げ、5~10秒保持します。足を交代して再度実施します。
③②が無理なくできた場合は、両膝を曲げた状態で持ち上げ、5~10秒保持します。
④③が無理なくできた場合は、両膝を伸ばした状態で持ち上げ、5~10秒保持します。



高齢者の場合、足やお腹の筋力検査値とQOL*との関連性が認められています。そのため、筋力を維持・向上させ、動き豊かな生活につなげましょう。
*QOL: クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life)の略。肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味します。

見つけたらご連絡ください

道路・公園施設の危険箇所の解消にご協力を

問い合わせ 西区 建設課 維持係
(☎025-264-7680 平日 午前8時30分~午後5時30分)
※上記時間帯以外は、西区役所代表(☎025-268-1000)

近年、市が管理する道路や公園施設の老朽化が進行し、傷みが激しくなっています。区では、日頃から道路や公園のパトロールを行い点検に努めています。事故を未然に防ぐため、以下のような緊急性の高い危険箇所がありましたらご連絡ください。



道路: 穴ぼこ、ガードレールの破損、ほか
公園: 遊具・ベンチの不具合、園路への倒木、ほか

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

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 7日(火)から

Table with columns: 7月, 時間, 定員(先着), 会場, 問い合わせ・申し込み

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

Table with columns: 8月, 会場, 定員(先着)

ステップ離乳食 要申し込み

日時 8月3日(月)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、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)
申し込み 8日(水)から

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、17日(金)の③は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

★子育て講座

日時 7月17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
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
●チャレンジ工作
7月31日(金)まで「雨のモビール」

7月の健康診査

妊婦歯科健診 要申し込み

Table with columns: 7月, 会場, 定員(先着)

時間 午後1時~2時15分
持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人)
申し込み 電話で西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査
対象者には順次ご案内を送付します。

お口の健口セミナー

日時 7月30日(木)、8月27日(木)
午後1時30分~3時(全2回)
会場 坂井輪健康センター
内容 口腔・栄養・運動についてのミニ講座、口の機能を高める運動の紹介、ほか
対象 西区在住の65歳以上の人 先着15人
申し込み 8日(水)~22日(水)に電話で西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

はにいがた未来ポイント対象事業です。

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

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。
- ・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、人との間隔が十分とれない場合は、症状が無くてもマスクを着用。ただし、夏場は熱中症に十分注意する。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った場合は、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。
- ・発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする。接触確認アプリの活用も。
- ・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(エアコン併用で28℃以下に)。
- ・身体的距離の確保。
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)。
- ・一人一人の健康状態に応じた運動や食事、適切な生活習慣の理解・実行。
- ・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。

出典：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例改訂版(令和2年6月19日)

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る。
- ・レジに並ぶときは前後にスペース。

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、十分に人との間隔をもしく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。

公共交通機関の利用

- ・会話は控える。
- ・混んでいる時間帯は避ける。
- ・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、おしゃべりは控える。
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける。

イベント等への参加

- ・接触確認アプリの活用を。
- ・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。
- ・対面での打合わせは換気とマスク。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

厚生労働省が公式提供する、新型コロナウイルス陽性登録した人との接触をお知らせするアプリです。右の二次元コードからインストールできます。



Google Play

App Store

知ってなるほど新型コロナウイルス感染症のおはなし 第2回

熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

- 屋外で人と2m以上離れているときは、マスクをはずしましょう



環境省・厚生労働省「熱中症予防行動」一部抜粋

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに。



ペットボトル 500ml 2.5本



コップ約6杯

- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。



室温は28℃以下

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=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

食品の寄贈を受け付けています
 生活困窮者支援団体・施設に無償で提供するため、食品の寄贈を受け付けています。直接会場へお持ちください。
 月曜～金曜、午前8時30分～午後5時15分
 西区社会福祉協議会(西区役所健康センター棟1階)
 提供の条件
 賞味期限が2カ月程度あり、常温保存ができる未開封の食品(缶詰、調味料、カップ麺、レトルト食品など)
 フードバンクにいがた(☎025-384-4466)

水稲共同防除を実施
 水稲の共同防除を無人ヘリコプターで行います。天候等により日時が変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

8月	実施場所
1日(土)	一部地域
5日(水)	坂井輪
6日(木)、7日(金)	坂井輪・黒崎を除く全域
16日(日)	一部地域

時間 午前4時30分～正午ころ
 新潟県農業共済組合 損害防止課(☎025-282-9293)

公民館

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

◆おもちゃ病院in小針青山公民館
 直接会場へお越しください。
 7月11日(土)午後0時30分～3時
 実費負担の場合あり

◆毎月第4水曜日は地域ふれあいサロン
 直接会場へお越しください。
 7月22日(水)午後1時30分～3時30分
 100円(お茶代)

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

◆パソコンの町医者～地域のパソコン相談室
 7月14日(火)午後1時30分～3時30分
 内野まちづくりセンター
 人 先着8人
 持 ノートパソコン
 申 13日(月)までに電話で同館

◆うちのDEシネマ
 直接会場へお越しください。
 7月30日(木)午後1時30分から
 内 ゆずり葉の頃(102分)
 人 先着40人

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

◆親子のじかん～土で絵の具をつくり素材を生かしてアートする
 8月8日(土)午前10時～午後2時
 講 永吉秀司(新潟大学 准教授)
 人 小学生と保護者のペア 先着10組
 参 ¥300円(材料費)
 申 あす6日(月)～22日(水)に新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)または電話で同館

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

◆おとなの男の楽しくクッキング
 7月29日(水)午後2時～3時30分
 内 こうじ屋さんと仕込む手作り塩こうじ
 人 18歳以上の男性 先着12人
 持 三角巾、エプロン、マスク、手ふき、布巾
 参 ¥600円(材料費)
 申 20日(月)までに電話で同館

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。

24時間DVセクハラホットライン
 女性や子どもからの相談を受け付けます。ご相談ください。
 7月8日(水)正午～9日(木)正午(24時間受け付けています)
 申 NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556、025-201-4557)

高齢者やその家族の相談窓口
 心配ごとや悩み事の相談を無料で受けています。

- ◆一般相談
 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
- ◆法律相談 ※要予約
 7月6日～27日の毎週月曜午後1時30分～4時
- 申 新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニソンプラザ、☎025-285-4165)
- ◆認知症相談
 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
- 申 新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

..... <広告欄>

