



黒埼南ふれあい協議会

新潟市では健康寿命の延伸元年と称して、地域のさまざまな取り組みを支援しようとしています。



当協議会は、健康づくり仲間づくりを目的とした輪投げ大会を導入して、今年度で第10回を数えます。

各自治会の老友会18チームが、日頃の練習成果を発揮しようと優勝を目指して、輪投げ台の得点棒を目掛けてチームの総点数を競います。

加えて、今年度から冬場の運動不足解消を目的にフロアカーリング大会を新規に計画しています。

また、今年度から導入された「地域版にいがた未来ポイント※」の申請も検討中です。

※コミ協が行う健康寿命の延伸に向けた自主的な健康づくり活動に発行するポイント制度です。(会長 大谷一男)

知っとなつた 街のタネ



子育て応援サポートセンター

うん・まんま

子育て応援サポートセンターうん・まんまは今年で9年目。幼児を持つ親子だけでなく『年齢を問わず来ていただける居場所』としてようやく定着してきました。

「子どもの育ちを信じて手をつなごう」を信念とし、地域のいろいろな人に囲まれ、「子ども達は、だれでも可愛がられて育てほしい」そう願って立ち上げたといえます。

毎週月・水・金の午前10時～午後3時まで「ずーっと！」過ごせるゆったり空間。利用料は1回200円（おいしいコーヒーとおやつが出来ます。お昼で閉まることはないの、お弁当の持参はもちろん、その場でお弁当の注文もでき、気軽に利用することができます。毎月定期に開催している企画や、季節ごとに企画される豆まき・ひな祭り・ちまきづくり・ハロウィンにクリスマス、その他たくさんの行事があります。日々の様子やこれからの予定はうん・まんまのブログで見ることができるそうです。お子さんがいなくても利用できるそうなので「ちょっと一息」できる地域の居場所に一度行ってみたいかがたでしょうか。



開設日：毎週月・水・金（祝・盆・年末年始休み）
利用料：200円（午前10時～午後3時）
*時間内好きな時間にどうぞ。
場 所：新潟市西区寺尾上3-10-4（西おやこ2F）
TEL & FAX 025-269-6636

うん・まんまの予定や行事の様子は下記のブログをご覧ください。

ブログ：http://unmanma.blog85.fc2.com/

編集後記

「より親しみやすい紙面づくり！」と、話し合いが進み、これからの事業のお知らせと、自分らしく健康でイキイキと暮らすきっかけに！を盛り込んだ今号の発行になりました。ご感想をお寄せください。

(寺瀬千恵)



区を豊かに

第23号

発行者 新潟市西区自治協議会
会長 岩脇 正之
事務局 〒950-2097
新潟市西区寺尾東3丁目14番41号 西区地域課内
TEL：025-264-7161 FAX：025-269-1650
E-mail：chiiki.w@city.niigata.lg.jp



西区の宝物をたくさん詰め込んだロゴマークです。新潟スイカ、赤塚大根、くろさき茶豆、佐潟の白鳥。その上に日本海に沈む夕日と大学を表す博士帽を乗せました。

アート派？ あなたは スポーツ派？

第5回西区アートフェスティバル —地域の想い・西区の財宝—

アートで繋がる私たち西区民。地域の想い、西区の財宝を結集しました！今年で第5回を迎えるアートの祭典、出演者、出展者との一体感を楽しみながら、深まりゆく秋のひとときをお過ごしください。



開催日：2017年10月22日（日）
午前10時～午後4時
（10月21日（土）正午～午後5時はアート展示のみ）
会 場：黒崎市民会館

音楽・芸能部門

出演団体（順不同）

- 新通小学校 新通ジュニアウインドアンサンブル
- 小針中学校 吹奏楽部 ●赤塚中学校 音楽部
- 新潟西高校 吹奏楽部 ●日本文理高校 書道部
- 新潟大学音楽科 Arco Piano
- 新潟大学音楽科 ピアノ五重奏団
- 青山吟詠会（詩吟） ●節（民謡）
- フラ・プアメリア（フラダンス）
- 西内野コミ協吹奏楽団
- T-ROOP DANCE COMPANY（ダンス）
- 田中紀子フラメンコ教室
- 内野バレエサークル
- 敬和学園高校 Jazz Hornets
- ソプラノ 桑野彩（伴奏 中澤祥子）

アート展示部門

新潟大学教育学部美術科学生による空間演出作品展示、区内小学生の自由研究優秀作品展示、西区アートキャラバンこどもワークショップなど

スポーツ鬼ごっこ西区 Cup



西区といえばスポーツ鬼ごっこ！小学校のふれあいスクールなどを通して広がったスポーツ鬼ごっこの大会を行います。スポーツ鬼ごっこは、子供のころに親しんだ鬼ごっこの進化版、チームでお宝をたくさんゲットしたほうが勝ちです。チームの想いを一つに戦いましょう！

開催日：2017年11月5日（日）要申込み
会 場：西総合スポーツセンター 大体育室

午前の部：スキルアップセミナー

スポーツ鬼ごっこの指導を行う3級ライセンス取得者向けの研修会です。これから取得を希望される方も参加OKです。普及活動に興味のある方、是非ご参加を！

午後の部：小学生大会

小学校低学年の部、高学年の部、それぞれリーグ戦を行います。1チーム7～10人。下記日程で事前講習会も行います。皆さまチームで奮ってご参加ください。

10月11日（水）午後7時～（1h程度）
黒埼地区総合体育館
10月27日（金）午後7時～（1h程度）
西総合スポーツセンター



※イメージは2017版カレンダーのもので

2018年版

西区特産物・観光地カレンダーの配布をはじめます。

皆様より好評いただいている西区の魅力を紹介したカレンダーの2018年版を西区自治協議会で制作しました。掲載した写真の一部は皆さまより公募しており、親しみを持っていただける内容となっています。

10月22日の第5回西区アートフェスティバル会場で配布します。また、10月23日以降は、区内市公共施設に設置しますので、ぜひお持ち帰りください。

募集しています

広報紙や自治協議会活動についての意見

◆住所・氏名・連絡先をお書き添えの上、広報紙一面の「事務局」あてに郵送または電子メールにて送付ください。

◆あなたの「自慢の写真」（家族・ペット・風景・イベント等）に住所・氏名（氏名必須、ペンネームがあればペンネーム）掲載・連絡先・写真タイトル・一言コメントを添えてご応募ください。（電子メール可）

◆採用者には千円の図書カードを贈呈。

◆応募写真は返却しません。

◆締め切り11月末日（1月掲載予定）

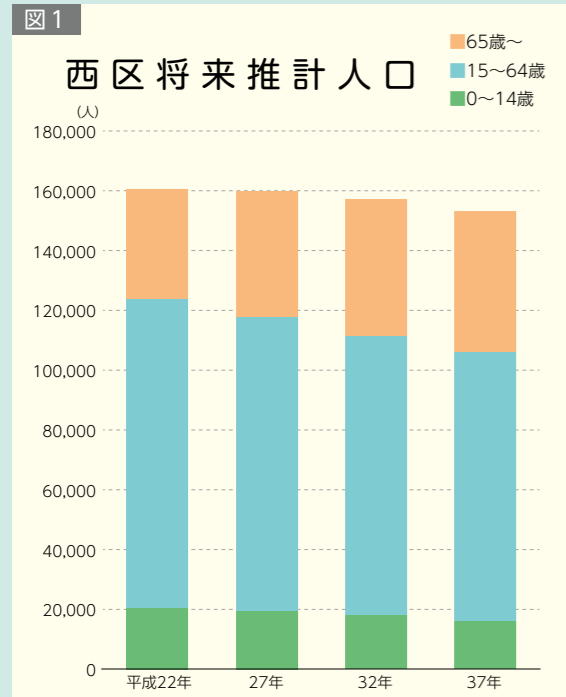
◆送付先／広報紙一面の「事務局」あて。



パソコン・スマートフォンでもご覧になれます！
Web版西区を豊かに（西区役所ホームページ内）

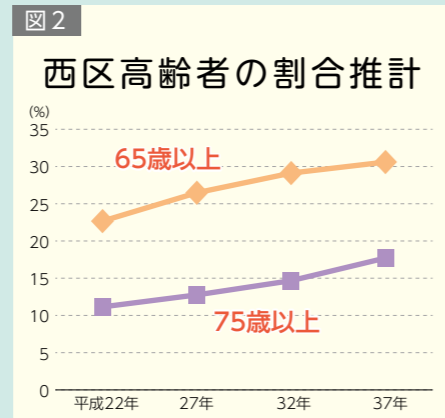
人口問題・超高齢社会

… 西区にとっても課題



総務省の人口動態調査によると、新潟県の日本人人口は昨年より19,140人減少しているそうです。減少は20年続いていて、減少数は北海道に次いで全国で2番目に多いとのことでした。

図1を見ると、65歳以上の人口は増えているが、0歳から14歳と15歳から64歳までの人口が減っていて、それが総人口の減少をひっぺっています。ここで増加する65歳以上、75歳以上の西区における人口の動きを図2で示してみました。



なお、7月27日には厚生労働省が、2016年の日本人平均寿命を公表していました。男性は80.98歳、女性は87.14歳と過去最高を更新し、いずれも世界では香港に次いで第2位ということでした。長生き…それはいうまでも無く大変おめでたいことです。

是非健康で長寿を全うしましょう。それには、まず健診を受け自分のからだの状態をよく知って、上手に付き合っていくことが大切だと思います。60歳以上の特定健診の自己負担額は無料です。でも去る8月20日発行の【西区役所だより】によれば、西区の特定健診の受診者は3人に1人とか。どう思われますか。なお、同紙には、西区健康福祉課から特定健診後の対応サービスもたくさん紹介されていました。是非活用したいものです。

受診しないと言う人に理由を尋ねてみました。

- 50歳までは行っていたがいつも異常無しだったから。
 - 毎月かかりつけの医者に行くから大丈夫。
 - 喫煙・晩酌…医師の診断・忠告は見当が付く。はっきり宣言されればストレスになるから。
 - X線検査で放射能浴びるのは嫌だから。
- (胸のX線集団検診1回0.05ミリシーベルト、自然界から受ける年間放射線2.4ミリシーベルトで約50分の1 新潟県「原子力防災のしおり」)

同感!! なんてうなずいている人、突然ぼったり寝たっきり…なんてことになっては困ります。

健康寿命延伸

～自分のため・家族のため・社会のため～

食事

バランスのとれた食事…様々な食材をとりましょう。こんな合言葉を聞いたことがあります。

【まごにはやさしいよ (孫には優しいよ)】
 ま (豆)・ご (ごま)・に (肉)・は (わかめ・海藻)・や (野菜)
 さ (魚)・し (椎茸・きのこ)・い (芋)・よ (ヨーグルト・乳製品)
 豆や芋は西区特産物。地産地消にも協力して健康増進を。

図3を見てください。塩分摂取も大きな問題のようです。

図3

総務省家計調査

新潟市は「食塩」の購入額全国1位

購入額	第1位	第2位	第3位
食塩	新潟市	福島市	秋田市
塩 鮭	新潟市	秋田市	札幌市
塩干魚介	青森市	新潟市	秋田市
味噌	長野市	新潟市	静岡市

平成26～28年平均 全国52市中

運動

西区健康福祉課や各地域では魅力的な運動行事が計画されています。日常的には「きょういく」だそうです。「教育」ではなくて「今日行くところがあること」か。出不精を決め込まず出かけることで、趣味の世界を深めたり、交流を広げたり。更に知らず知らずのうちに運動もしている。いいですね。



睡眠

就寝前にパソコン・スマートフォン・液晶テレビなどのブルーライトへの接し過ぎは睡眠障害につながり易いとか。寝る1時間前にはシャットダウンを。

交流

「地域の茶の間」や町内のクラブ活動などに出かけて、交流を深めてはいかがですか。集まって、話をして大いに笑って…お互いに助け合える絆を日頃から築いておくことも安心。



水分

水分補給も忘れずに。夜中のトイレが嫌でなどと言っていないですか。シニア世代になると喉の渇きを感じにくくなるそうです。一日の必要摂取水分量は2.5リットル位。食物から約1リットル。残りは飲料でしっかり摂取し、血液さらさら。気分もすっきりさわやかに。

役立ち

右の写真は8月6日に行われた西区自治協議会企画、各コミュニティ協議会主催の「西区一斉クリーンデー」の様子です。「子どもと一緒に活動して元気をもらった」と汗をふきながら話している人もいらっしゃいました。昨年の当会主催の講演で、講師の鎌田實氏は「自分のもっている力の1%を人のために」と話されました。1%を自分以外の人のために分かち合うことの喜びは、健康長寿の生きがいにつながるのではと思います。



平成29年度 西区教育ミーティング

去る6月28日に第1回西区教育ミーティングが行われました。これは区の特性や地域の実情を把握し、教育施策に反映する体制づくりを目指し区担当教育委員と自治協議会委員が意見交換する場です。今回は教育委員会から今年度の施策である学・社・民の融合による教育の推進の説明と、西区のすばらしい取組みの事例紹介がありました。続いて自治協議会委員から、地域教育コーディネーター育成や活動時間の確保等、実施に関わる課題が提示され話し合いました。

第2回西区教育ミーティングを開催します。

- 日時** 平成29年10月24日(火) 午後1時15分～午後2時45分(予定)
 - 会場** 西区役所健康センター棟1階
- 当日は、学校側からの出席も依頼しております。どなたでも傍聴できます。(予約不要)

平成29年度西区自治協議会提案事業

西区自治協議会発足10周年記念講演会

9月17日(日)、18日(月・祝)に、黒崎市民会館で開催されました。定員を上回る方からお申込みをいただき、抽選により延べ600人からご参加いただきました。9月17日は気象予報士、(株)ウェザーマップ取締役会長の森田正光氏が「気象情報は防災の道しるべ」を、また9月18日は新潟県防犯アドバイザーの三流亭楽々氏が「笑って楽しく防犯落語」を、日本トレッキング協会会長、元NHKエグゼクティブアナウンサーの国井雅比古氏が「生きがいと健康づくり」を講演されました。詳しくは次号で報告いたします。

