



にしかん

第327号

令和2年(2020年)

11月15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 ▶

<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,848人 (-66) 世帯数 20,684世帯 (+14) 男 27,063人 (-40) 女 28,785人 (-26)

※10月末現在の住民基本台帳。カッコは前月対比

冬の火災・事故にご注意ください

火の取り扱いに十分注意してください。毎年冬になると暖房器具による火災が多く発生します！

西蒲区内では令和2年10月末現在で、14件の火災が発生しています。これから気温が下がり暖房器具を使用する時期を迎えます。例年、この時期になると暖房器具が原因の火災が多く発生します。空気も乾燥するため、火災が発生しやすい気候になります。下記の「暖房器具による火災を防ぐための大切なポイント」を確認し、安全な使用を心掛け、火災には十分に注意しましょう。

火災・救急・救助は「119番」

西蒲消防署(☎0256-72-3309)

暖房器具の安全な取扱い方法を身に付けて、火災を防ぎましょう！

新潟市消防局マスコットキャラクター
消太くん



●区内の火災発生状況 令和2年10月末現在

火災件数 14件(124件)

出火率 2.5 (1.6)

() は新潟市全体の10月末現在の火災件数です。
※出火率とは、人口1万人当たりの火災発生件数です

●区内の火災件数比較 1~10月

令和元年			令和2年		
月	件数	主な原因	月	件数	主な原因
1~3月	7件	ストーブ	1~3月	3件	ストーブ
4~6月	5件	放火	4~6月	1件	電気機器
7~10月	7件	焼却炉	7~10月	10件	たばこ

暖房器具による火災を防ぐための大切なポイント

ストーブの上に洗濯物を干さない!



洗濯物が落ちて、出火する恐れがあります。

火を消してから給油する!



こぼれた灯油に引火する恐れがあります。

タンクのふたは確実に閉める!



ふたが外れて大量の灯油がストーブにかかる恐れがあります。

ストーブの近くに燃えるものを置かない!



寝具などがストーブに接触し、出火する恐れがあります。寝る前や外出時はストーブを確実に消しましょう。

こんな点にも注意が必要!

- ・ストーブを使い始める前に清掃を行い、安全点検をする
- ・スプレー缶やカセットボンベをストーブの近くや上に置かない、使わない
- ・電源プラグやコード、ガスホースなどを定期的に点検する

正しく使用して、安全で快適に過ごしましょう



住宅用火災警報器の設置はお済みですか?



- 住宅用火災警報器は、平成23年6月から全ての住宅に設置が義務付けられています。未設置の家庭は、近くのホームセンターや電気店などで購入し、早急に設置してください。
- 設置から約10年が電池交換の目安です。点検を行い電池が切れていないか確認しましょう。

消防法により火災警報機の設置が必要な場所

- 全ての寝室
寝室が2階にある場合は、煙を感知する方式の警報器を階段上階の天井にも設置してください。

冬に多い ヒートショックに注意!!

ヒートショックって何?

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる身体へのダメージです。

ヒートショックが原因の事故は、気温が下がる冬場に多く見られ、12月から2月の間に年間の約半数が発生し、失神や不整脈のほか死に至ることもあります。特に入浴中の事故死は、年間約19,000人と推計され、家庭内浴槽での溺死者の約9割が65歳以上の高齢者です。

ヒートショックの影響を受けやすい人

- 65歳以上の高齢者 ●高血圧、糖尿病、脂質異常の人 ●不整脈がある人
- 飲酒後に入浴する人 ●熱いお風呂が好きな人

☑予防のポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を温める
- お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分以内
- 浴槽から急に立ち上がらない
- アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える
- 入浴前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう



消防団員募集中!!

新潟市消防団は、一緒に地域を災害などから守ってくれる消防団員を募集しています。興味のある人はいつでも消防署へお問い合わせください。



撮影：西蒲消防署

●消防団員の活動例

- ・火災の消火活動
- ・自主防災訓練指導
- ・防火広報 など

地域に密着した活動を通じて地域の安心・安全に貢献しています。

安心して暮らせる地域を作るために、消防団員として活動してみませんか。

皆さんの入団を西蒲方面隊一同お待ちしております!

●問い合わせ

西蒲消防署地域防災課消防団係(☎0256-72-3309)





なないろ野菜は「農産物直売所 越王の里」で販売中!
 圃産業観光課・農業振興グループ(☎0256-72-8407)

「にしかん なないろ野菜」とは



新潟市西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化して販売しているものです。「なないろ」には、色とりどり、多種多様という意味が込められています。現在、約30人の生産者が年間を通して50品種ほどの野菜を栽培しています。カラフルで個性的な「にしかん なないろ野菜」。いつもの食卓をさらに華やかに彩ってみませんか。

一流シェフが「にしかん なないろ野菜」を使ったレシピを考案!
 「調理をしない料理教室」参加者募集

ホテルニューオータニ長岡の池田喜三男シェフを迎え、シェフが直接伝授する料理教室を開催します。池田シェフが考案した、彩り豊かな「にしかん なないろ野菜」を使った家庭でも簡単にできるレシピを紹介。食や料理にまつわる豆知識も学べます。この機会にプロの調理方法やアドバイスを一緒に聞いてみませんか。

- 回 12月4日(金)午後1時半~3時半
- 場 JA越後中央巻支店(巻甲2588)
- 内 講演会と試食
- ※参加者による調理実習は行いません
- 入 先着20人

その他 マスクの着用をお願いします
 申 11月30日(月)までに電話またはメールで
 西蒲区農業委員会事務局(☎0256-72-8631、
 メール nogyo.nsk@city.nigata.lg.jp)へ

講師
 池田喜三男さん



にしかん なないろ野菜が巻高校の調理実習の食材に!

県立巻高等学校の生徒が、なないろ野菜を使ってお弁当に詰めるおかずのレシピを考え、調理実習を行いました。

同校は、食生活と地球環境とのつながりをテーマに、食料自給率やフードマイレージなどについて学習してきました。授業の中では生産者から、園地での取材映像を通して、なないろ野菜の栽培についての解説があり、生徒たちは栽培面の苦労、地産地消の大切さについて学ぶことができました。

完成した料理を口にした生徒たちからは、「地域で採れた食材だったので、いつもの食事より新鮮に感じた」「地域のことを知ることができて良かった」といった感想が聞かれました。

バターナッツかぼちゃ / スイスチャード



- 完成したお弁当のメニュー ※()は使われているなないろ野菜
- ・ケチャップライス
- ・なないろ酢豚 (スイスチャード、バターナッツかぼちゃ)
- ・生春巻き ・豆苗の卵炒め



令和2年度 第7回西蒲区自治協議会

10月29日、巻地区公民館で、第7回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

- ①令和3年度 区自治協議会提案事業について
- ②区自治協議会におけるコロナ禍の課題について
- ※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

次回開催

回 11月26日(木)午後から 場 巻地区公民館
 圃 地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

健康相談会のご案内

12月	相談会場	相談時間
10日(木)	西川健康センター	①午後1時半~2時半 ②午後2時半~3時半
17日(木)	巻地域保健福祉センター	
18日(金)	岩室健康センター	
24日(木)	潟東健康センター	

圃 保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

圃 各相談日の2日前までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

学ぼう「血管いきいき教室」

丈夫な血管を保つためには規則正しい生活習慣と、正しい知識が必要です。各分野の専門家が講義、実技を交えて皆さんに指導します。

回 ①12月1日(火)、②12月11日(金) いずれも午後1時半~3時半(全2回)
 場 巻地域保健福祉センター 入 先着20人

	内容	講師
①	・血管をいきいきさせるポイント ・新しい生活様式に合わせた運動、簡単ストレッチ	・健康福祉課 保健師 ・高島善史さん(健康運動指導士)
②	・お口の健康寿命延伸を目指して ・しなやかな血管を保つ食生活	・平澤貴典さん(歯科医師) ・健康福祉課 管理栄養士

持ち物 内履き、マスク、動きやすい服装、飲み物、筆記用具、前回受けた検診の結果(持っている場合)

圃 11月27日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

母子保健だより

圃 健康福祉課健康増進係
 ☎0256-72-8372

感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡はじめての離乳食(要予約)

回 12月21日(月)午後1時半~2時半(受付:午後1時15分~)

場 巻地域保健福祉センター
 圃 離乳食のはじめ方・進め方、体重測定(希望の人)

圃 生後5~6カ月の乳児の保護者
 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

圃 11月18日(水)~12月19日(土)までに市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

♡育児相談会(要予約)

回 12月22日(火)(受付:午前9時半~11時)

場 巻地域保健福祉センター
 圃 個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談

圃 区内在住の乳幼児の保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

圃 開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【12月の健診のお知らせ】

- 1歳誕生歯科健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になっていた人から順次再案内を送付しています



西蒲区こども環境プロジェクト エコ実験パフォーマンスショー

小学生を対象に、楽しみながらエコやリサイクル、環境問題や科学実験について学べるエコ実験パフォーマンスショーを開催します。

日12月5日(土)午後1時半～3時

場西川多目的ホール(西川図書館内)

内エコ実験パフォーマンスショー

講師 らんま先生(エコ実験パフォーマー)

人小学生(保護者同伴可) 抽選120人

申市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

受付時間 午前8時～午後9時

申込期間 受付中～11月22日(日)

※申込期間終了後、抽選を行って結果を通知します

区民生課生活環境係(☎0256-72-8312)

※写真は市外のイベントで撮影されたものです



講師

らんま先生



お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員

円=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

今月の納税等

国民健康保険料……………第5期

●納期限 11月30日(月)

※期限内の納付をお願いします

納税は便利な口座振替で!

子育て

ころころ広場 巻子育て支援センター

☎0256-72-6240(どんぐりの舎)

●赤ちゃん広場「冬の感染症と肌ケア」

日12月1日(火)午後2時～3時

講師 巻地域保健福祉センター 保健師

持ち物 パスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 発育測定・個別育児相談も開催。

手形・足形が取れるかわいい「発育のーと」も用意。

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●おはなしばい「絵本読み聞かせ」

日12月3日(木)午前10時45分～

ぼかぼかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

●助産師による相談会

日11月17日(火)午前10時～11時

●お誕生会

日11月26日(木)午前10時半～

●発育測定

日12月1日(火)・2日(水)随時

さくらんぼ だかのくち子育て支援センター

☎025-375-5690

●発育測定

日あす16日(月)～19日(木)随時

●お誕生会

日11月20日(金)午前11時～同20分

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●育児講座「やってみよう! 助産師と一緒に災害の備え」

日11月26日(木)午前9時50分～11時20分

講師 青木貴利子さん(新潟県助産師会)

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 岩室地域児童館
☎0256-82-2169

●ぴよぴよふれあいあそび

ママとのスキンシップが図れるふれあい遊びや、赤ちゃんに必要な体幹・バランス力を鍛えることができる遊びを紹介します。音楽をかけて親子で楽しみましょう。

日11月27日(金)午前10時半～11時

人先着3組

その他 赤ちゃんの身長・体重を測定できるコーナーもあります。

申直接または電話で同館へ

お知らせ

新潟市水道局 配水ルートの変更および洗浄作業を実施します

より安定した水道水の供給を図るため、対象区域の配水ルートの変更作業を実施します。併せて水道本管の洗浄作業を実施します。いずれの作業においても、水道は止まりません。

日【配水ルートの変更作業】11月25日(水)

午後10時～翌日午前6時

【洗浄作業】12月2日(水)午後10時～翌日午前6時

場【配水ルートの変更作業】巻1区・巻12区・中郷屋・葉萱場・赤館・安尻・下和納の一部、巻東6区、グリーンハイツ、湯頭、桜林

【洗浄作業】巻1区・巻12区・中郷屋・葉萱場・赤館・安尻・下和納の一部、巻2区、巻4区、巻5区、巻6区、巻7区、巻8区、巻9区、巻10区、巻11区、巻13区、割前、桔梗ヶ丘

☎水道局西蒲営業所(☎0120-411-002)

巻税務署からのお知らせ
e-Tax用ID・パスワード取得会

確定申告には自宅からパソコン・スマホで利用できるe-Taxが便利です。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を、マイナンバーカードのほかe-Tax用のID・パスワードを使って、パソコン・スマホから提出することができます。e-Taxを利用するためのIDとパスワードを取得しましょう。

日12月15日(火)午後2時～3時半、12

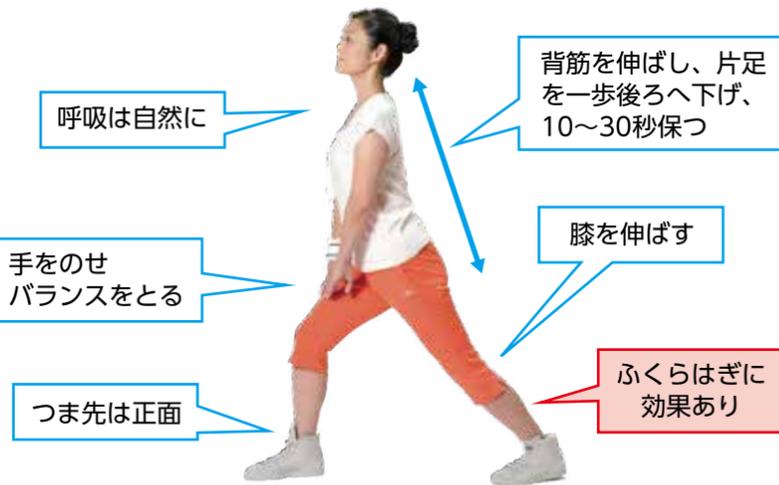
毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。忙しい毎日でも、短い時間で家でもできる簡単な体操です。今回は8つあるにしかんみんなの体操の第7弾です。

7 下肢のストレッチ

効果 1日の終わりにや体操後に行うことで、むくみの予防・改善や疲労回復に効果的です。

基本姿勢 【回数】左右各1回



椅子で・座って



モデル

西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん
NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

にしかんみんなの体操は全部で8種類。体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。

月16日(水)～18日(金)午前9時半～午後3時半

場 燕市吉田産業会館(燕市吉田東栄町)

持ち物 本人確認書類(運転免許証など)

その他 例年開催していた決算等説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止します。

☎巻税務署個人課税第一部門

(☎0256-72-2357)

催し

♣からだ測定! 体操教室(要予約)

新型コロナウイルス感染予防のため、予約制で実施します。

日12月16日(水)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健康ミニ講話・体操・各種測定(希望者)、②血圧・血管年齢・体組成の測定

人①②各先着20人(体組成測定は内10人)

持ち物 内履き、飲み物

その他 自宅で体温を測定し、記録を取って持参してください

※体調不良(発熱、せき、倦怠感があるなど)の人は参加できません

日12月14日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

恋来い♡オンラインセミナー

クラウドコミュニケーションアプリ ZOOMを使った、恋や婚活に役立つオンラインセミナーです。

日①11月27日(金)午後7時～同30分、②11月28日(土)午後7時～8時、③12月5日(土)午後7時～8時

内①接続テスト、②役立つ恋活・婚活レッスン、③プレゼントの選び方

人学生を除く18歳以上の独身の男女合計24人

※スマートフォンまたはパソコンを持っている人に限る

日11月20日(金)までに、「申し込みフォーム」に必要事項を入力して送信、または、

新潟県商工会ホームページから申し込み

※「申し込みフォーム」はこちらからアクセス

できません

場 新潟県商工会

(☎0256-86-2129)

