

新発田のいいところ きっと見つかる

広報 しばた



令和3年 9.1 No.1547

特集／早期発見で「認知症」を予防しよう！

情報ピックアップ／マイタウン・コンサート2021 in 新発田 ほか

しばたキラ人めぐり／片山卓哉さん（集落支援員）



新発田市役所へのお問い合わせは
ヨリネスしばた（市役所本庁舎）

〒957-8686 新発田市中央町 3-3-3

☎0254-22-3030（代表）

市ホームページ www.city.shibata.lg.jp

市ではSNSで情報発信しています！

「広報しばた」は下記の二次元バーコードからも
ご覧いただけます



認知症は本人だけの
問題ではありません。私たちの
周りには相談窓口や支え合いの
仕組みが揃っています。
一人で抱え込まず、家族や地域、
みんなで早めの予防に
取り組みませんか。

いつまでも自分らしく



早期発見で「認知症」を予防しよう！

認知症は誰もがなる可能性があります

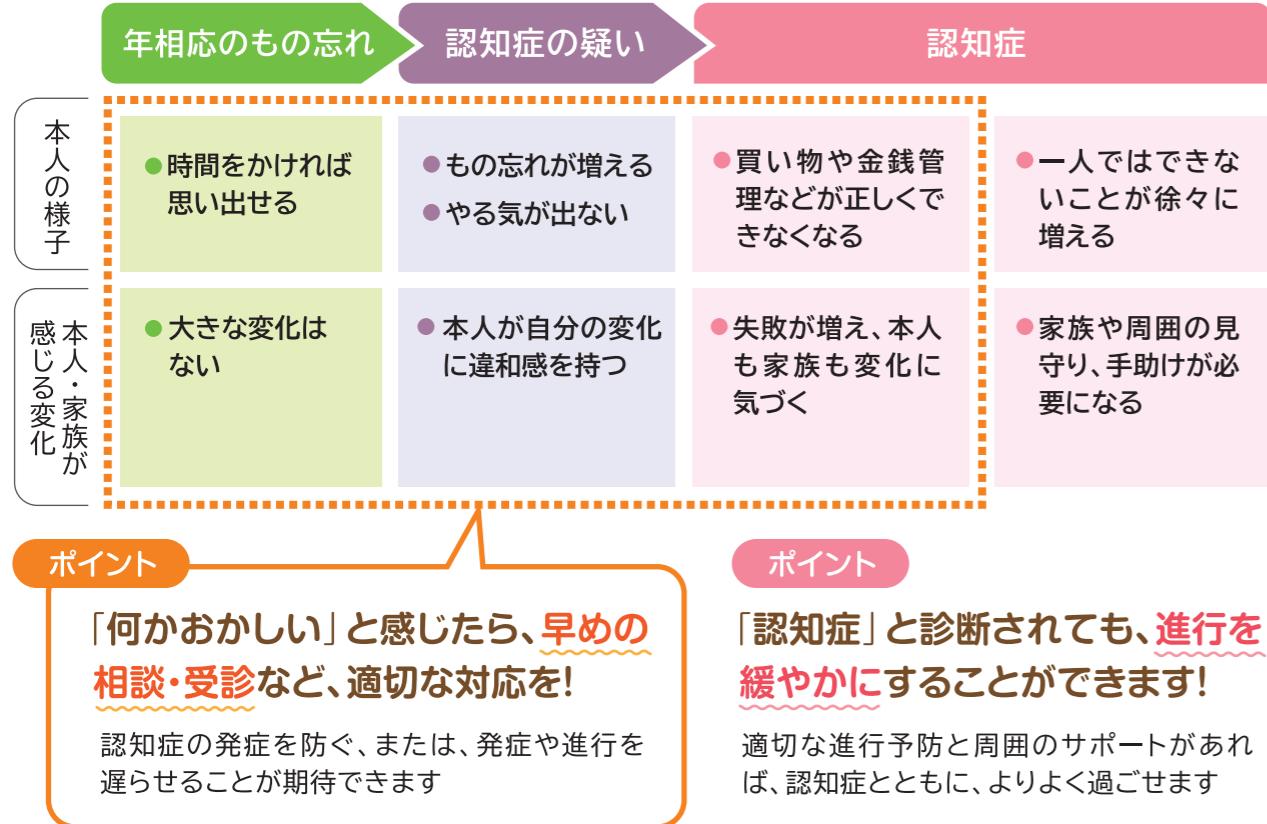
認知症は、いろいろな原因により脳の細胞の働きが低下することで、記憶や理解、思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると推計されており、特別な人にだけ起こる症状ではなく、歳をとれば誰でもなりうる身近な病気と言えます。

● 認知症は本人だけの問題ではありません

認知症の進行が進み、日常生活が困難になると手助けが必要になります。家族が認知症になった場合、無関係ではいられません。誰もが認知症に関わる可能性があります。



● 認知症の進行の例と対応のポイント



新発田北デイサービスセンター
センター長／生活相談員
小川 ひとみさん

認知症の有無にかかわらず、予防のためにいろいろなことをしなくてはと悩むことはありません。まずは、メリハリのある生活を心がけ、認知症の予防が重要です。認知症の有無にかかわらず、予防のためにいろいろなことをしながら始めてみましょう。



特集

早期発見で「認知症」を予防しよう！

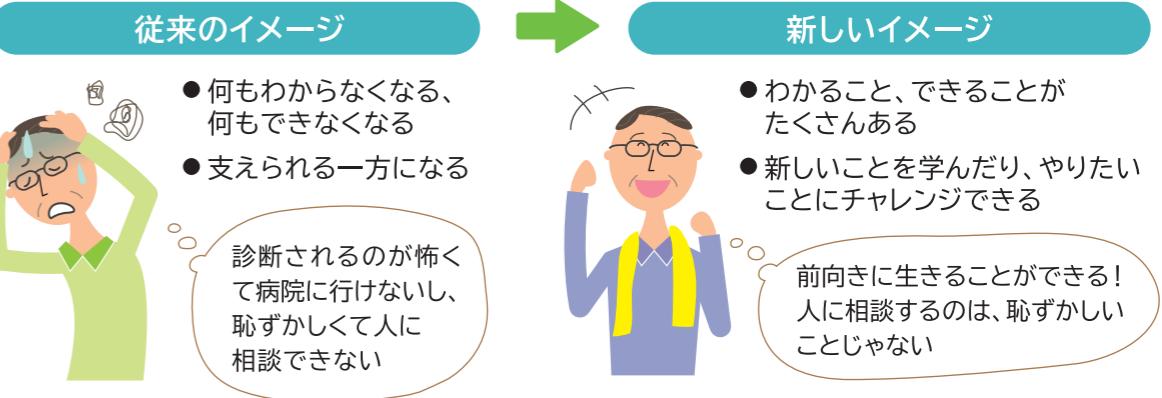
問合せ先=高齢福祉課 (☎28-9200)

「認知症」は、いつ誰がなってもおかしくない「病気」です。認知症と聞くと、理解不足が原因で、ネガティブなイメージを持たれることがあります。しかし、認知症になんてできることはたくさんあり、前向きに暮らしている方もおおぜいいます。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。この機会に認知症について正しく理解し、認知症の早期発見と予防に取り組んでみませんか。

認知症のイメージを変えよう

ネガティブなイメージの多くは誤解と偏見によるものです。認知症になっても進行の段階があり、すぐに介護などが必要になるわけではありません。



(出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター「本人にとってのよりよい暮らしガイド」)

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

「もしかして認知症かも…？」と気になり始めたらチェックしてみましょう

		最もあてはまるところに○をつけてください			
		まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか				
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか				
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか				
4	今日が何月何日かわからないときがありますか				
5	言おうとしている言葉がすぐ出てこないことがありますか				
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

監修：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

(出典：新発田市「認知症とともに歩むあんしんガイド」)

チェックしたら、①～⑩を合計しましょう 合計 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります

8ページで紹介している相談機関や医療機関に早めに相談してみましょう

※最低点は10点になります ※身体機能が低下している場合も点数が高くなる可能性があります

認知症の早期発見

認知症は、早い段階で気づいて適切な予防対策や治療を行えば、発症や進行を遅らせることが期待できるため、他の病気と同じように、早期発見と早期対応が非常に大切です。

早期発見のメリット



早期治療により改善するものもあります

他の病気が原因で症状が現れている場合もあり、原因となる病気を治療することで、症状の改善が見込めるものもあります



症状の進行予防対策が考えられます

早い段階から家族や医師、地域包囲支援センターなどと今後の進行予防のための対策について相談することができます



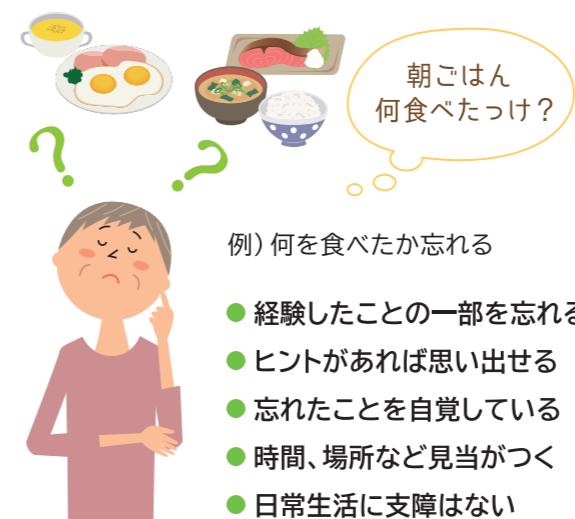
将来に備えることができます

症状が軽いうちに、本人が家族とともにこれから的生活について考え、対応することができます

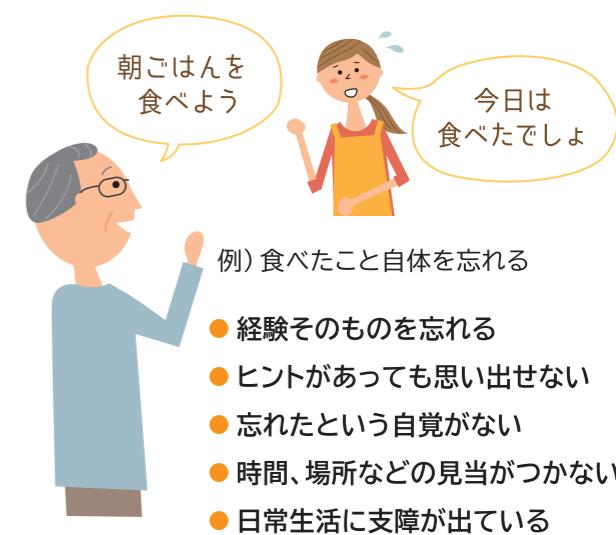
「もの忘れ」は認知症のサイン？

加齢とともに起こる「もの忘れ」は心配いりませんが、日常生活に支障をきたす場合は、認知症による「もの忘れ」のサインの可能性があるため、注意が必要です

加齢による「もの忘れ」



認知症による「もの忘れ」



認知症の発症や進行を予防する取組

ご参加ください

ときめき週1クラブ

週1回、歩いて通える地域の公会堂などに集まり、筋力の維持向上に効果的な市オリジナルの「しばた・ときめき体操」をしています

問合せ先=高齢福祉課介護予防係（☎28-9202）



「住吉町三区」の皆さんに話を伺いました

人との交流が健康づくりや認知症予防につながっています

私たちの地域では、2025年には約200人が認知症になる試算となり、これは他人事ではないと感じました。一人暮らしの高齢者も多い地域なので、家に閉じこもらず出かける場を設け、いつまでも健康でいようという思いで立ち上げました。

「風邪を引きにくくなつた」「体が動かしやすくなつた」「人との会話が気晴らしになる」など、週1回のクラブでの活動が、みんなの生きがいになっており、運動はもちろん、いきい

きとした生活が、健康づくりや認知症の予防に大きくつながっていると感じます。

認知症予防に興味があつても、一人で運動したり、何かの集まりに参加したりするのは難しいことです。今後も友人を誘うなど、健康づくりの輪を広げていきたいと思います。



▲住吉町三区の皆さん

認知症初期集中支援チーム

認知症の専門知識をもつた医療・福祉・介護の専門職で構成された同チームが、早期の診断や対応をサポートします。認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問し、相談しながら医療機関の受診や介護サービス利用の支援などを集中的に行います

問合せ先=各地域包括支援センター（電話番号は8ページに掲載）、高齢福祉課地域ケア推進係（☎28-9200）

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、友人、認知症のことをよく知りたい方など、誰でも気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら交流できるカフェです。語り合ったり、イベントに参加したり、専門職のスタッフに相談したり、思い思いに過ごせます

問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係（☎28-9200）



認知症の予防

認知症における「予防」とは、「認知症にならない」ということではなく、認知症の発症や進行を遅らせるという意味です。認知症の発症や進行を確実に予防できる方法はありませんが、健康的な生活習慣を続けることが予防につながります。

「生活習慣の改善」で認知症のリスクを減らせます

生活習慣病（高血圧、肥満、糖尿病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。また、生活習慣の他にも、趣味を楽しんだり、人と関わったりするなど、いきいきと日々を過ごすことも認知症対策に有効です。



生活習慣のポイント!

適度な運動をしましょう



- 週3日以上「少しきつい」と感じる程度運動する
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的！

規則正しい生活を送りましょう



- 生活のリズムを整える
- 質のよい睡眠をとる
- 歯みがきで口を健康に保つ

食生活に気をつけましょう



- 青魚や緑黄色野菜、果物を意識してバランスよく食べる
- 1日3食規則正しく取る

5年先、10年先の自分のために生活習慣を改善しよう！

「元気アップ運動教室」

シニア世代を元気に過ごすため、生活の工夫や体の動かし方を学ぶ教室を開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ先=高齢福祉課介護予防係（☎28-9202）

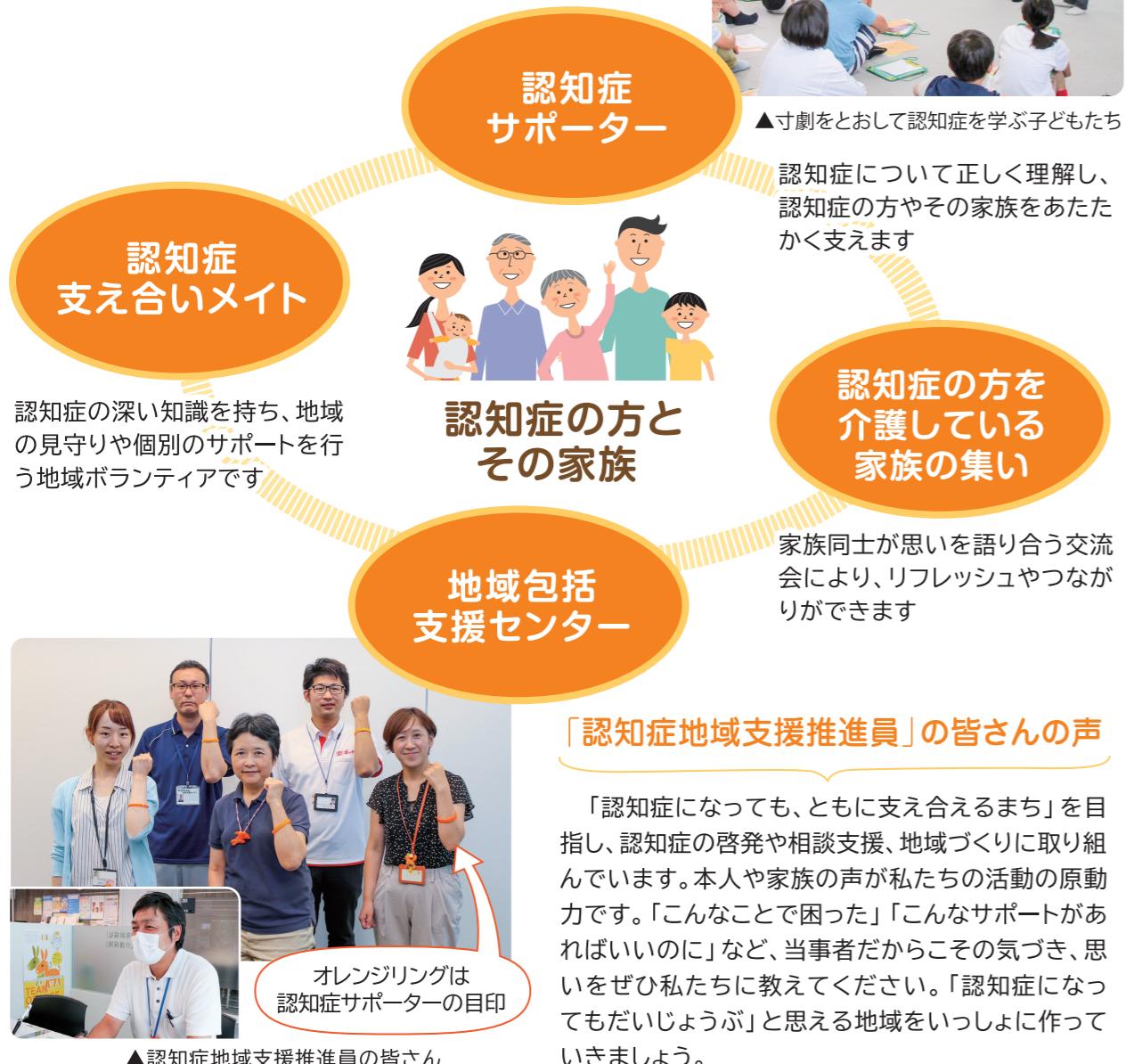
脳を鍛えましょう



- 新聞や本を読むなど、頭を使う機会をつくる
- 買い物や料理など、手順を考えながら活動する
- 趣味を楽しむ

認知症の支え合い

認知症の方やその家族が、少しでも安心して暮らせるような支え合いの取組の一部を紹介します。詳細や、その他の取組については、下記の「認知症とともに歩む あんしんガイド」をご覧ください。



「認知症とともに歩む あんしんガイド」

認知症の不安や疑問に応えるガイドブックです。認知症の基本的な知識や、対応方法、サービスや制度を掲載しています
配布場所=高齢福祉課（ヨリネスしばた2階）

※市ホームページでもダウンロードできます
問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係（☎28-9200）



▲認知症とともに歩む
あんしんガイド



ご活用
ください！

認知症の相談

何か異変を感じて、「認知症かな？」と思ったら一人で抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。身近な相談窓口を、お気軽にご利用ください。

「受診したらいいだろうか…」「家族や知人の様子が心配…」など、気になることがある場合は相談してみましょう



地域包括支援センター

認知症地域支援推進員が配置されています。認知症に限らず、高齢者に関するさまざまな相談を受け付け、必要に応じた支援を行います。本人、家族、地域の方など、どなたでも相談できます
受付=祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前8時30分～午後5時

地域	電話番号	住所	お住まいの地区
中央地域	☎26-2400	中央町3-13-3 (健康長寿アクティブ交流センター内)	外ヶ輪・二葉・御免町小学校区、猿橋中学校区 ※本町・諏訪町・島潟・西名柄は「南地域」 荒町・西宮内は「西地域」
東地域	☎31-2001	菅谷3345-1 (ヒルトップくしがた内)	川東・七葉中学校区 ※岡田・小戸は「南地域」
西地域	☎32-3927	本田壬393-1 (つきおかの里内)	旧松浦小学校区、佐々木・豊浦中学校区
南地域	☎24-1111	諏訪町1-10-38 (コンフィ陽だまり苑内)	東豊小学校区、東中学校区(旧松浦小学校区を除く)
北地域	☎41-4646	真野原外3331-5 (健康プラザしうんじ内)	紫雲寺・加治川中学校区

一人で抱え込まず
相談しましょう



かかりつけ医

治療中の疾患がある方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。本人または、家族から、気になる変化を具体的に伝えましょう
※かかりつけ医がないなど、お困りの場合は地域包括支援センターにご相談ください。

有田病院 認知症疾患医療センター

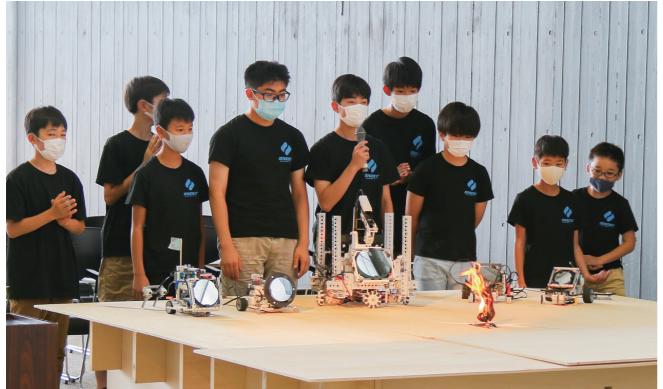
認知症の専門医や相談員が電話で相談を受け付けます。また、必要に応じて鑑別診断と治療、地域の医療機関や関係機関との連絡調整などを行います
受付=祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前9時～午後5時
相談専用電話=☎22-4415

イベント情報

企画展「認知症とともに生きる」

認知症に関することや、支援についてのパネル展示を行います

期間=9月16日㈭～23日㊗
ところ=ヨリネスしばた札の辻ラウンジ
問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係（☎28-9200）



8/15 東京2020パラリンピック聖火フェスティバル
共生社会への思いを込めて採火
「しばたの火」を東京へ

ヨリネスしばたで、東京2020パラリンピック新発田市聖火フェスティバルが開催され、採火式を行いました。

当日は、新発田市ロボコン教室の小・中学生が、製作したロボットが太陽光を集めて火を起こす仕組みを説明。その後、事前に採火した火を新発田竹俣特別支援学校・同校いじみの分校の生徒とリレーして、二階堂市長に手渡しました。



8/24 パルサーアカデミーサマーキャンプ
本場の技術を身につけろ! 3日間で
強く・賢く・たくましい選手に成長

県内外から参加した子どもたち72人が、サッカーの強豪FCバルセロナ育成スクールのコーチから「バルサメソッド」といわれる技術や、心構えなどの指導を受けました。

初日は緊張からか、ぎこちない様子の子どもたち。しかし、最終日には懸命に声を掛け合い、キャンプで学んだことを積極的に実践しプレーする選手に成長していました。



shibata
Photo
sketch

しばたフォトスケッチ まちの話題

地域の チカラ

川東小学校

昔ながらの田植え体験

5月26日、川東小学校の5年生が、JA北越後青少年部の指導のもと田植え体験を行いました。子どもたちは、初めて体験する手植えに悪戦苦闘しつつも、伝統的な文化に触れながら作業を楽しんでいる様子で、ほ場には元気な声が響き渡っていました。

作業に協力した地域おこし協力隊の上田幹久さんは「子どもたちから元気をもらいました。コロナ禍が落ち着いたら、私も地域の皆さんに元気になってもらえるイベントを企画したいです」と話していました。



▲上田幹久さん



Shibata
Photo
sketch

しばたフォトスケッチ まちの話題

8/7 親子で楽しむ屏風とうちわのデザイン
気分はまるで江戸時代の絵師!?
墨絵を通じて親子で歴史を体感

歴史図書館で開催されたデザイン体験イベントに、夏休み中の親子4組が参加しました。

子どもたちは、ハンコや筆ペン、はけなどを上手に使い、思い思いにデザイン。世界で一つの屏風とオリジナルのうちわが完成すると、誇らしき表情を浮かべながら、早速、うちわがあおいでみたり、作品と記念撮影をしたりしていました。



対象者 時日時 所場所・会場 内内容 講師 ¥料金 定定員持持ち物他その他申込方法・期間など問問合せ先申問申込み先・問合せ先 ■料金の記載のないものは無料 ■申込みの記載のないものは申込み不要

チームチャレンジ第2弾

対 18歳以上の市内在住・在勤の方
チャレンジ期間＝10月21日(木)までの期間で、連続する30日間
2～5人のチームで、20万歩または17万歩のコースを登録し、目標歩数を達成したチー

「広報しづた」7月1日号・8月2日号の20ページ「まちなか保健室『』」、「の健康相談会」に記載の二次元バーコードに誤りがありました。申込みにご不便をお掛けしたことをお詫びします。お問い合わせは、健康推進課地域保健第1係(☎28-9213)へ。
9月27日(月)以降の同相談会は直接、電話または左記の二次元バーコードから申し込みでください。

建康·富祉

健康・福祉・スポーツ

ムの中から抽選で10チームに
「クオカード1000円分」
(人数分)を差し上げます

▲申込み用

他 歩数計の貸し出しあり

申 9月21日(火)までに、直接、電話または市ホームページの電子申請で申し込んでください

問 健康推進課めざせ100
彩推進係(ヨリネスしばた2
階、☎28-9214)

申 9月8日(水)午前9時以降に電話で申し込んでください
申・問 健康推進課地域保健第1係(☎28-9213)

ひとり親家庭くらし・子育て応援セミナー

対 ひとり親またはひとり親になるかもしれない親子

時 9月26日(日)午前10時～午後3時

所 七葉コミュニティセンター

内 親子クッキングと昼食会、交流会を行います

料 大人200円、子ども100円

時	9月14日(火)午後1時30分～3時(時間内は出入り自由)
所	生涯学習センター
参加費	100円
申定	25人程度(先着順)
申間	9月13日(月)まで
申係	高齢福祉課地域ケア推進係(☎28-9200)
工クササイズ講座 ～ボクサー・シェイプ～	20歳以上の市内在住・在勤の方
時	10月7日～1月27日の木曜日(全8回)。時間はいずれも午後7時～8時15分

**新発田市共催
行政書士による無料相談会**

毎月第3木曜日

内 職業選択でお悩みの方を対象に職業適性検査を行います

定 ①10人、②8人（いずれも先着順）

申 9月8日（水）

申 下越地域若者サポートステーション（☎28-8735、午前10時～午後5時、土・日曜日、祝日、第2金曜日は休館日）

初めの一歩古文書教室

時 9月29日～10月27日の毎週水曜日（全5回）。時間はいずれも午後1時30分～3時30分

所 生涯学習センター

内 古文書解読の基礎や実際の文書を見ながらの研修など

講 古文書解読研修会の会員

料 500円（資料代。初回に集めます）

定 20人（先着順）

持 筆記用具、必要な方は眼鏡

町諏訪山

An illustration featuring several books and papers. A blue horizontal bar is positioned above the books, containing the text 'しばた創業塾' in white. The books are stacked and some are open, showing lines of text.

4地区公民館合同事業 「ふるいと じばた史」

所	豊浦地区公民館
講	陶樂会の会員
￥	500円(全2回分)
定	15人(抽選)
※	昨年度受講してない方を優先します
他	完成した作品は、豊浦地区文化・芸能祭で展示します
	服装=汚れてもよい服装
申	9月8日(水)～14日(火)に、直接、電話、ファックスまたはEメールで住所、氏名、電話番号をお知らせください。
問	豊浦地区公民館(☎22-NO81-26-55000)まで → t-kominkan@city.shi-bata.lg.jp

適職を探そう！一般職業 適性検査GATTB

An illustration of a stack of traditional Japanese books (wakan) tied with a red ribbon. The books are bound in dark covers with gold-colored patterns. One book has a green cover with gold stars, and another has a blue cover with gold clouds. The stack is positioned on the left side of the page.

申聞 古文書解説研修会 土岐
(☎090-4070-7196)

たまご 日比谷線 新発田市
工会議所、市商工振興課にあ
るほか、同会議所及び市ホーム
ページ「タウフルーム」でもお申
申問 新発田商工会議所(119
57-0053 中央町4-10-
10、☎22-2175、Fax23-558
050、メール ccj@shibata

申問 新発田地区公民館（生涯
学習センター、☎22-8516）
9時～午後5時
陶芸教室
対 市内在住・在勤の方
時 9月24日(金)、10月29日(金)の

妊産婦・育児相談会

内子育て・身体・栄養・歯科についての相談

対妊娠婦と乳幼児の保育者

時9月30日(木)午前9時30分~

申11時

所市保健センター(本町4)

内子育て・身体・栄養・歯科についての相談

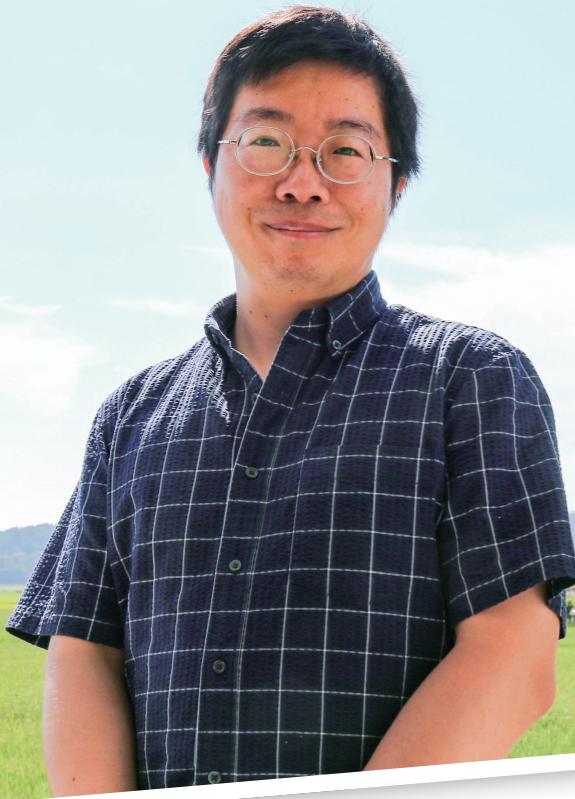
他身体計測のみの利用はできま

申9月24日(金)~29日(水)

申問健康推進課健やか育児支援係(☎28-9211)



対 対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 講師 ￥ 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など
問 問合せ先 申問 申込み先・問合せ先 ■料金の記載のないものは無料 ■申込みの記載のないものは申込み不要



当市初の集落支援員

片山 卓哉さん

辞令交付式での一枚。辞令を手にし、支援員として改めて
気が引き締まったそうです

地域と行政のパイプ役となり、その課題解決や活性化に取り組む集落支援員。「この度、地域おこし協力隊OBの片山卓哉さんが、当市初の集落支援員に就任しました。就任までの経緯や今後の抱負などを伺いました。

ー「地域おこし協力隊」になつたきっかけは?

出身は大阪府ですが、新発田に来るまでは東京で10年ほど働いていました。楽しく仕事をしていましたが、35歳を機にこれから始めた、新発田を知り、協力隊に応募しました。父方の実家に雰囲気

が似ていたことと、現地視察の際に対応してくれた方々の人柄、お土産にもらったコシヒカリのおいしさにひかれ決めました。

ー協力隊時代の主な活動は?

松岡集落担当として3年間活動してきました。住民の生活支援や交流機会の創出が主な役割だったので、地域行事のお手伝いや介護予防・集いの場である「ときめき週一クラブ」など既存事業の支援のほか、薬草栽培のお手伝いや自らが企画した「まつうらクリスマスフェスタ」、地域の茶飲み会、「デマンドタクシー」の乗り方講座＆買い物ツアー」なども開催してきました。

これまでの活動の中で印象深いものは、今年1月に行つた公会堂の雪下ろしのお手伝いです。雪下ろしは初めての体験でしたが、集落の皆さんに助けられながらなんとか終えることができました。本当にいい経験でした。

ー集落支援員としての抱負は?

まずは、各集落の特徴や課題を把握していきたいです。そのため地域の伝統行事などに積極的に参加し、住民の方々に顔を覚



公会堂にたどり着くまでも一苦労。雪国の洗礼を受け、地域の方々のたくましさを実感したそうです

あつまれ!! Happy Kids ハッピーキッズ



小池史桜ちゃん (2歳)・紗冬ちゃん (4歳)



神田幸生くん (5歳)・大裕くん (7歳)

スポーツ・健康

初心者バドミントン教室

時 ①9月24日(金)、②9月25日(土)。時間はいずれも午後1時30分~午後3時30分 所 株椎谷板金工業(切梅618) 内 銅板か真鍮板で①は亀、②は鶴を作ります ￥ 500円(材料・加工代) 定 各日8人(先着順) 持 手袋、内履き 申 電話で申し込んでください 申問 株椎谷板金工業 池田(☎28-7183)



市民の広場

このコーナーでは、市内で活動する団体などのチラシ情報を掲載しています。掲載の申込みは、みらい創造課広報広聴係(ヨリネスしばた5階)まで。☎28-9532・FAX22-3110 Eメール mirai@city.shibata.lg.jp

広報しばた	原稿締切日
11月 1日号	9月22日(水)
11月15日号	10月 7日(木)
12月 1日号	10月22日(金)

「市民の広場」の原稿は、上記の締切日までに提出をお願いします。

文化

銅板でモノづくり体験!「板金折り紙教室」

時 ①9月24日(金)、②9月25日(土)。時間はいずれも午後1時30分~午後3時30分 所 株椎谷板金工業(切梅618) 内 銅板か真鍮板で①は亀、②は鶴を作ります ￥ 500円(材料・加工代) 定 各日8人(先着順) 持 手袋、内履き 申 電話で申し込んでください 申問 株椎谷板金工業 池田(☎28-7183)

その他

アサテラの会

時 9月19日(日)午前8時~9時 所 本福寺(住吉町2) 内 すがすがしいお寺の朝を感じながら読経・法話を行います 同会 齊藤(タイコヤ内、☎26-6269)





-あなたの想いに合わせたプランをご提案致します-



ご葬儀の事なら花安新発田斎場におまかせください

通夜・葬儀を
身内中心で行う

ファミリープラン

会員様
価格44.8万円～
492,800円(税込)～

一日で葬儀のみを行う

一日葬プラン

会員様
価格38.8万円～
426,800円(税込)～

花安のプランは葬儀を行う為の式場使用料・安置室使用料など必要な物は全て含まれている安心の「コミコミプラン」となっております。

式を行わざ火葬のみ
お別れプラン会員様
価格 217,800円(税込)～
19.8万円～

入会キャンペーン実施中

実施期間 2021.7/1 (木) ▶ 9/30 (木)

実質
3,000円
のお得!
*他割引券等との併用はできません期間中ご入会
いただると
入会金
10,000円の所
2,000円引
花安
商品券
1,000円分
プレゼント「仮会員登録」なら
30秒で簡単登録!

仮会員登録はコチラから



花安仮会員 検索

花安四季くらぶ
HANAYASU SHIKI CLUB積立金・年会費不要
入会金のみで二親等様
までご利用いただけます

お陰さまで市内約4,000世帯のご家庭が「花安四季くらぶ」にご加入頂いております

特典① 葬儀プランの割引 特典② 葬儀供物・仏壇・仏具の割引
特典③ 約200店舗の加盟店で使える商品券をプレゼント

※こちらの広告を直接花安へお持ち頂いても同等の特典でご入会頂けます。尚、直接お持ち頂く際は事前にご連絡を頂けますとスムーズにお手続きできます。

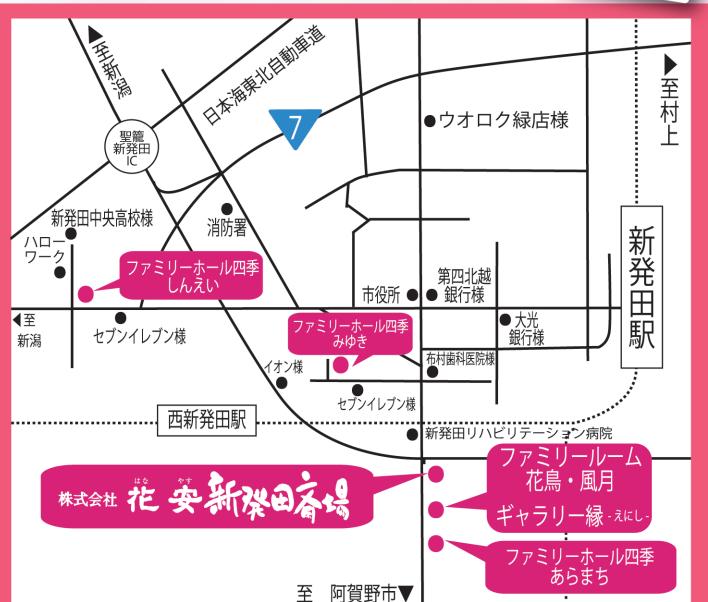
全ホール
ご安置ルーム完備
365日・24時間
いつでもご連絡下さい

株式会社 花安新発田斎場

株式会社 花安新発田斎場

TEL. 0254-22-1320

本社 〒959-2311 新潟県新発田市荒町 1521

「広報しばた」は環境に
やさしい植物油インキを
使用しています