



西区 人口:156,464 (-369) 男:75,189人(-180) 女:81,275人(-189) 世帯数:68,192世帯(-29) ※平成31年3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

春からの健康づくりに

区では、区民の皆さんがいつまでも元気でより健康的な生活を送れるよう、スポーツ・運動を楽しむ機会づくりを進めています。暖かくなってきたこの時期、健康・仲間づくり・自分磨きのために新しいことにチャレンジしてみませんか。

健康のために運動を始めたいと思っている人はこちら！

西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

○詳しい内容や申し込み方法は、今後の本紙でお知らせします。
○生活習慣病予防など健康づくりに関する講座も企画していますのでぜひご参加ください。

平成31年度年間予定

会場	内容	日程
寺尾中央公園	初心者向け ウォーキング	5月23日(木) 5月27日(月)
	経験者向け ウォーキング	10月4日(金) 10月21日(月)
西総合スポーツセンター	初心者向け ウォーキング	9月9日(月)
	ココモ予防講座	11月27日(水)
黒埼地区総合体育館	ココモ予防講座	9月26日(木)
内野まちづくりセンター	ココモ予防講座	12月3日(火)
	初心者向け ウォーキング	12月10日(火)

初心者向けウォーキング講座

日時 ① 5月23日(木)午後2時～3時30分
② 27日(月)午前10時～11時30分

内容 インターバル・ウォーキングで脂肪燃焼アップ
膝痛・腰痛予防の歩き方

会場 寺尾中央公園 休息所(公共交通機関でお越しください)
講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)
持ち物 運動のできる服装・屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
定員 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)
申し込み 24日(水)～5月8日(水)に電話で問い合わせ先



西区健康応援コラム ウォーキングで健康づくり

ウォーキングのここがイイ！

- 特別な道具が無くても始めることができる！
普段の生活に取り入れたり、スキマ時間の活用にも◎。
- ウォーキングは有酸素運動。正しい歩き方で！
「心肺機能の向上」「脳の活性化」「ストレス発散」などの効果が期待できる！
- コースを変えることで、マンネリ化しない！
暮らしているまちで新しい発見があるかも。

西区てくてくマップ ウォーキングMAP

- 8つのウォーキングコースや歩く時の注意点をまとめたマップを配布しています。ぜひご利用ください。
- 配布場所** 西区健康福祉課、西地域保健福祉センター、黒埼地域保健福祉センター



安全のために

- 準備運動・ストレッチを忘れずに！
準備運動をしないと、体に急な負担をかけてしまい、けがの原因になります。また、運動後のストレッチは疲労を回復する効果があります。
- 無理をしない！
無理な運動は逆効果です。その日の体調に合わせて運動量を調整しましょう。高血圧、糖尿病、関節痛などの持病がある人は、事前に主治医と相談してください。

家族や友人とのスポーツに！

西区の体育施設をご利用ください

問い合わせ・予約(電話予約は、利用日の1ヶ月前から利用日当日まで。料金はすべて1面1時間あたり。照明は別途料金がかかります)

- ①黒埼地区総合体育館(☎025-377-5211) ②西総合スポーツセンター(☎025-268-6400)
③みどり森の運動公園体育施設(☎025-379-3766) ④小針野球場(☎025-265-0513)

テニスコート

施設(所在地・駐車場)	時間	料金	設備	問い合わせ
流通公園庭球場(流通センター5・8台)	8:00~16:00 ^{※1}	600円	グリーンサンド 4面	①
善久河川敷公園庭球場(善久河川敷・62台)	9:00~17:00	600円	グリーンサンド 8面	
寺地河川敷公園庭球場(寺地地先・21台)	5:00~19:00	無料	全天候型 1面、クレイ 2面、グリーンサンド 1面	
寺尾中央公園庭球場(寺尾中央公園・30台)	9:00~17:00	無料	グリーンサンド 1面、クレイ 1面	
西総合スポーツセンター(五十嵐1の町・253台)	9:00~21:00 ^{※2}	800円	砂入り人工芝生 4面(照明あり)	

※1：6月1日～9月30日は18:00まで ※2：日曜・祝日は17:00まで

多目的広場・球技場(みどり森の運動公園内)

施設	時間	料金	設備	問い合わせ
多目的グラウンド	9:00~21:00	1,500円	クレイサッカー1面、ソフトボール2面(照明あり)	③
屋外フットサルコート		2,000円	ゴムチップ入り人工芝2面(照明あり)	
屋内コート		3,000円	フットサル2面、ゲートボール4面、テニス2面	

野球場

施設(所在地・駐車場)	時間	料金	備考	問い合わせ
みどり森の運動公園野球場(板井・614台)	9:00~21:00	2,500円	硬式・軟式(照明あり)	④
黒埼地区野球場(木場・50台)	5:00~21:00	1,000円	軟式2面(1面は照明あり)	
小針野球場(小針1・223台)	9:00~17:00	2,000円	軟式	

子どもたちの運動会を応援！

西区 かけっこ教室



問い合わせ
西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

正しい姿勢の作り方、スタートダッシュの方法など、速く走るコツを専門のコーチが楽しく指導します。

日時 5月6日(振休)

- ①午前9時30分～10時45分
- ②午前11時15分～午後0時30分

会場 みどり森の運動公園 屋内コート

対象 小学生 各回先着60人
講師 新潟アルビレックスランニングクラブ指導スタッフ
持ち物 内履き、タオル、飲み物

申し込み 23日(火)～29日(祝)に電話で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

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

黒板が卒業祝うアートに



3月20日、五十嵐・内野・坂井東・西内野小学校で、6年生の卒業を祝う黒板アートが制作されました。制作したのは新潟大学教育学部で美術を専攻する2～4年生の有志18人。普段の授業で使われる黒板と6色のチョークが、学生の手によって素敵なお祝いアートになりました。



Qバスの車両が新しくなりました!

3月21日、区バス・坂井輪ルートとして運行している「Qバス」の新車両の見学会を、西区役所駐車場で開催しました。子どもから大人まで、たくさんのバスファンが乗り心地などを体験しました。新車両は、小型ノンステップバス。外見も各区の農産物を車体全体とロゴに使用し、明るく親しみやすいデザインとなっています。Qバスの外回りルートで運行していますので、連休中のお出かけにぜひご利用ください。



新車両はココが変わりました!



- 各区の農産物のイラストが目印!
●路線バスと同じ「中乗り・前降り」に。
●車内の段差が少なく、誰もが乗り降りしやすい!

ゴールデンウィークの運行情報

- 区バス・坂井輪ルート(Qバス) 土休日ダイヤで運行
●区バス中野小屋ルート、コミュニティ佐潟バス、内野上新町バス 27日(土)～5月6日(振休)は運休

区バス・住民バス時刻表

時刻表は区ホームページ(二次元コード)に掲載しているほか、区内公共施設、沿線の病院や商業施設で配布しています。



地域の力で飛砂を防止

3月23日、真砂小学校区コミュニティ協議会が国道402号沿いの人工砂丘に飛砂防止のための海浜植物の植栽を行いました。

同コミ協は、植栽や勉強会といった飛砂対策や海岸清掃などの活動により、国土交通省の海岸協力隊に認定されており、植栽は今回で9回目。

地域住民のほか、区や国の職員など合わせて約60人で、3,000本の苗を植えていきました。



飛砂対策などに1,200万円の寄付

大倉グループ(中央区)さんから、小針・青山地区の飛砂対策など市の魅力向上に使用してほしいと、本市へ1,200万円の寄付をいただきました。

3月25日には、市役所庁舎で贈呈式を開催。同グループ代表 朝倉茂さんから中原市長へ目録を手渡していただきました。朝倉さんは「地域が飛砂対策を頑張っている。私も協力できれば」と語りました。



だれでも気軽に集まれる場所に

3月26日、ケアプランセンター桜井の里・あかつか地域の茶の間を会場に「あかつかきりんカフェ」がプレオープンし、多くの地域住民や子どもが訪れました。

新潟大学の学生を中心に、同センターや民生委員、地域住民などが実行委員会を結成。地元食材の良さを知らってもらう「こども食堂」のカフェ版をコンセプトに、誰でも集える場所にしようと、準備を進めてきました。

この日、子どもたちは、大学生や地域住民といっしょに、地元農家などから提供された野菜を使った軽食づくりや遊びを楽しみました。

実行委員会は、課題などを整理し、6月ごろの定期開催スタートに向けて準備を進めています。



HEALTH & WELFARE 健康と福祉

5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。

Table with columns: 5月, 時間, 会場, 栄養相談, 問い合わせ・申し込み. Rows for 9日(木) and 13日(月).

5月のフッ化物塗布 要申し込み

日時 5月7日(火)午前9時30分～10時15分
会場 西地域保健福祉センター
対象 4歳未満児 先着30人
持ち物 母子健康手帳、ハンカチ
料金 1,020円
申し込み 24日(水)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

- ★2日前までにお申し込みください。
★むし歯予防の分野において、一般的に「フッ素」と言われているものは、「フッ化物」を指します

5月の1歳誕生歯科健康診査

Table with columns: 会場, 対象. Rows for 坂井輪健康センター, 西地域保健福祉センター, 黒埼健康センター.

受付時間 午前9時30分～10時30分
持ち物 母子健康手帳、問診票、ハンカチ(希望者はフッ化物塗布料金1,020円)
問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

- ★案内と問診票は対象者に郵送します
★日程など都合がつかない場合はお問い合わせください

完璧な親なんていない! Nobody's Perfect

問い合わせ 西区健康福祉課 こども支援係(☎025-264-7343)
子育て中の人と、お互いの悩みや関心事を話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を見つけてみませんか。

日時 5月24日～6月28日の毎週金曜日(全6回)午前10時～正午
会場 坂井輪健康センター
対象 おおむね1～3歳の子どもの子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選。未就学児の保育あり)
持ち物 マイカップ、筆記用具 参加費 600円(お茶代、6回分)
申し込み 5月10日(金)までに電話で問い合わせ先

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、5月1日(祝)、2日(休)
毎日正午～午後1時30分、25日(木)の午前中は入館できません。

- は直接同館、★は要申し込み
★母の日におくるフラワーメッセージカード
日時 5月11日(土)午前10時30分～11時30分
対象 小学生以上 先着12人
●ピョピョクラブ
日時 4月24日(水)午前9時～正午
内容 自由あそび
対象 0～2歳未満児と保護者
●うさちゃんクラブ
日時 4月26日(金)午前9時～正午(10時30分から30分程度のプログラム)
内容 ケロとポンのペープサートと測定
対象 2歳以上の未就園児と保護者

有明児童センター

西有明町1-80 ☎025-267-7311
開館時間 午前10時～午後5時
休館日 日曜日、祝休日

- 直接同センターへお越しください。
●リバーシ大会
日時 4月27日(土)午後2時～3時
対象 小学生
●親子で遊ぼう
【毎週火・水・金曜】
時間 午前10時30分～11時30分
対象 未就園児と保護者
●子育て自主サークル
ドラえもん【毎週月曜】
すくすく【第1・3・5木曜】
体験参加もできます。
時間 午前10時30分～午後2時30分
●子育て相談 ※要予約
日時 毎週水曜午前10時30分～11時30分、午後1時～2時

情報プラザ

★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。

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

お知らせ

2019年度第1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 4月24日(水)午後3時から
場 西区役所健康センター棟3階大会議室
人 先着20人
問 西区地域課企画担当 (☎025-264-7161)

みどり森の運動公園を一部制限
下記の期間、野球場からの飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。
日 4月27日(土)～5月4日(祝)、15日(水)、16日(木)、25日(土)～30日(木)
問 同公園 (☎025-379-3766)

いきいき西区ささえあいプラン推進委員会委員を募集
詳しくは区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
日 5月24日(金)までに西区健康福祉課地域福祉係(☎025-264-7315)

(西地区公民館続き)
◆内野三川リバーサイドウォーク
新川・西川・広通川にまたがるコース約25kmを、内野中学校の生徒と徒歩で巡ります。ハーフコースや初心者向けコースもあります。にいがた未来ポイント対象事業です。
日 5月11日(土)午前8時15分～午後4時30分(雨天中止。開催が疑われる場合は、前日10日(金)午後6時～7時に電話で同館にお問い合わせください)
場 集合場所 内野中学校正面玄関(車で来場はご遠慮ください)
持 携帯電話(持っている人のみ)、歩きやすい服装・靴、昼食(必要な人のみ)、飲み物、雨具
日 5月9日(木)までに電話で同館

◆「新川と内野」講演会
内野三川リバーサイドウォークに向け、新川と内野の歴史などを講演します。直接会場へお越しください。
日 5月7日(火)午後2時～2時50分
場 内野中学校体育館(車で来場はご遠慮ください)
講 小島成生(市歴史文化課)
持 内履き

◆うちのDEシネマ
直接会場へお越しください。
日 5月29日(水)午後1時30分から
内 信さん 炭鉱町のセレナーデ(108分)
人 先着80人

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

◆西新潟オープンカレッジ
申 電話で同館
地域学部「寺院の成り立ちから新潟の町を考える」
日 5月9日(木)午後1時30分～3時30分
講 廣澤憲隆(小針の歴史を語る会会長)
人 先着30人 ¥500円
教養学部「ここで読む枕草子 清少納言の世界」
日 5月20日(月)午前10時～正午
講 峯島百代(フリーアナウンサー)
人 先着30人 ¥500円

◆小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
日 5月13日(月)午後1時30分から
内 そして父になる(125分)
人 先着200人

◆みんなでワイワイ楽しい幼児期家庭教育学級

期日	内容
5月17日	親子で遊ぼう
5月24日	子どもの自信・親の自信
5月31日 金	お手軽クッキング
6月7日	子育ての今、昔
6月14日	親子で楽しもう

時間 午前10時～正午
人 1歳半～2歳の幼児を持つ保護者15人(応募多数の場合は抽選。保育(1歳半～未就園児)先着15人)
¥300円(材料費)
日 5月7日(火)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右二次元コード)から申し込み

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。
元気と健康の教室「曲がらない腰でいつまでもピン！」
日 4月27日(土)午後2時～3時
場 五十嵐コミュニティハウス
持 動きやすい服装
申 同教室受付(☎025-288-6833)

スクエアダンスってな～に？
直接会場へお越しください。
日 4月24日～5月22日毎週水曜午後7時～8時30分(全4回)
場 小針青山公民館
内 スクエアダンス初心者講習会
持 内履き
問 新潟シーガルススクエアズ・浅間 (☎090-5779-1386)

福祉サービスに関する苦情相談
福祉サービスの苦情相談を無料で受けています。電話や来所での相談が可能です。
日 毎週月曜～金曜午前9時～正午、午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
問 新潟県福祉サービス運営適正化委員会(中央区上所2ユニソンプラザ3階、☎025-281-5609)

障がい者の農作業を補助するサポーターを募集

問い合わせ 西区 健康福祉課 障がい福祉係(☎025-264-7310)

区では障がい者の自立支援を目的に、障がい者が継続的に農作業に従事できる仕組みづくりを進めています。そこで、障がい者と農家との間で活動する「西区農福連携サポーター」を募集します。詳しくは区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



西区子育て情報誌

「hug kumiはぐくみvol.6」をご活用ください！

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援係(☎025-264-7343)

西区の子育て情報誌「hug kumi」の新刊が完成しました。最新号のテーマは「孫育て」。パパ・ママとじいじ・ばあばが、お互い気持ちよく子どもを育てていくためのヒントが盛りだくさん！ぜひご活用ください。西区役所健康福祉課や西区内の出張所、公民館などで配布しており、区ホームページでもご覧いただけます。



催し

おはなしのじかん
直接会場へお越しください。

会場	5月	時間	内容
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～12:00 14:00～16:00 (希望の時間に1組10分程度)	絵本の読み聞かせ、19日(日)は紙芝居
	11日(土)	10:30～11:00	
	19日(日)		
黒埼図書館	毎週水曜(1日は休み)	10:30～11:00	絵本の読み聞かせ、15日(水)は赤ちゃん向けわらべうた
	毎週土曜(4日は休み)		
内野図書館	毎週金曜(3日は休み)	10:30～12:00 (希望の時間に1組10分程度)	絵本の読み聞かせ
	18日(土)	10:30～11:00	
	26日(日)	11:00～11:30	
西内野地区図書室	毎週土曜(4日は休み)	14:00～14:30	絵本の読み聞かせ

問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
黒埼図書館(☎025-377-5300)
内野図書館(☎025-261-0032)
※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

5月15日・16日は「みどり森」へ

西区の子どもを対象に、みどり森の運動公園野球場で行われる新潟アルビレックスBC(ベースボール・クラブ)公式戦へ無料招待します。この機会にみどり森で野球観戦してみませんか。

5月	対戦相手
15日(水)	富山GRNサンダーバース
16日(木)	栃木ゴールデンブレーブス

時間 午後6時から
人 西区在住の中学生以下の子ども 各日先着100人(子ども3人以上申し込みの場合、大人1人無料招待)
日 5月14日(火)までに同体育施設(☎025-379-3766)

公民館

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

◆子育てひろば・ぺったん
日 5月24日(金)午前10時～11時30分
内 ミニ講座「こんにちば 子育て支援センターです」
人 未就園児とその保護者 先着10組
申 電話で同館

さかたん 佐潟探検隊 参加者募集

問い合わせ 佐潟水鳥・湿地センター(赤塚5404-1、☎025-264-3050)
※月曜休館、祝日の場合は翌日



佐潟の移り変わる自然を体験しませんか。見て、触って、体験して、新しい発見や驚きがたくさんありますよ。

時期※	内容(予定)
春 5月12日(日)	佐潟の田んぼで田植え、漕舟体験
夏 8月	漕舟に乗ってハス採り体験、自然観察
秋 9月	稲刈り、はさ掛け
冬 12月	ハクチョウなど冬の渡り鳥の観察

※全回日曜の午前中を予定。詳細は申し込み後に、順次発送します

会場 佐潟公園(集合は佐潟水鳥・湿地センター)
対象 全回参加できる小学2～6年生 先着20人
持ち物 動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物
申し込み 24日(水)～5月8日(水)に電話で問い合わせ先

4/29(祝) オープン 青山海岸「なぎさふれあいセンター」で農産物などの食品販売を実施します！

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

地域のにぎわい創出、産業振興、国道402号の魅力向上や広場の有効活用方法などの可能性を探ることを目的に、社会実験として農産物などの食品販売を実施します。ぜひお立ち寄りください。



日時 4月29日(祝)～7月12日(金) 午前9時～午後5時
所在地 上新栄町5824 なぎさのふれあい広場内