



Let's challenge! コロナ太り解消大作戦!

新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていませんか？
また、年末年始に美味しい食べ物をたくさん食べるなど、おながぼっこりする機会が増えてきます。こんな時こそ、運動をしてコロナ太りを解消しましょう。

体育施設で汗を流そう



問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)
※施設の利用については各施設にお問い合わせください

筋力トレーニングや屋内ランニングコースでの有酸素運動など、自分に合った運動を楽しめます。また、友人を誘って体育室で、卓球やバドミントンなどの屋内スポーツを楽しむこともできます。初めての人も、施設の使い方やトレーニングに関する事など、スタッフまでお気軽にご相談ください。

西総合スポーツセンター(五十嵐1の町6368-48)



開館時間 月曜～土曜 午前9時～午後9時、
日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 毎月第3水曜(祝日の場合は翌週水曜。大会などで変更する場合あり)、
12月30日～1月2日
駐車場 275台(車椅子専用駐車場4台)
問い合わせ ☎025-268-6400

黒埼地区総合体育館(金巻746-1)



開館時間 月曜～日曜 午前9時～午後9時
休館日 毎月第1月曜(祝日の場合は翌平日。大会などで変更する場合あり)、
12月30日～1月1日
駐車場 136台(車椅子専用駐車場4台)
問い合わせ ☎025-377-5211

西・黒埼 トレーニングルーム・ランニングコース

利用料 250円※(1回の料金でトレーニングルーム・ランニングコースどちらも利用できます)



ランニングマシンやフィットネスバイクといった有酸素運動や筋力トレーニングのほか、ゆったりとストレッチもできます。

対象 中学生以上(中学生は成人の付き添いが必要)



天気を気にせず走ることができる屋内ランニングコース。西総合スポーツセンターは、1周150mで進行方向は1週間ごとに変更。黒埼地区総合体育館は、1周170mで進行方向は奇数日・偶数日に変更します。

西 屋内温水プール



25mプールのほか、幼児用プール、ウォータースライダーがあります。小学4年生以下は水着を着た成人の付き添いが必要です。

利用時間 月曜～土曜 正午～午後9時、
日曜・祝日 午前10時～午後5時(毎週水曜休館)

利用料 500円※

※利用料が割引になる場合があります

- ・小中学生と65歳以上の個人利用は、どちらの施設も1回100円(プールは200円)で利用できます。ただし、小学生以下はトレーニングルームを利用できません
- ・65歳以上の人は初回入場時に、保険証などで年齢確認を行います
- ・障がい者手帳、療育手帳の提示で、各施設が無料で利用できます
- ・サタデーパスポートの提示で、プールが無料で利用できます

効果的なウォーキングを学ぼう



問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

コロナ禍でも安心して気軽にウォーキングが学べるDVDを作成しました。健康効果を高めるためのウォーキングの基本的な内容を収録しています。自宅で学び、新しい生活様式を踏まえながら実践して効果的・効率的にウォーキングを楽しみましょう。

DVD「まずは学ぼう NEWスタイルウォーキング」

貸出開始日 1月11日(火) 貸出期間 2週間
貸出場所 西区役所1階14番窓口、西地域保健福祉センター、黒埼地域保健福祉センター
内容 靴の履き方、ウォーキングフォームと準備運動、家の中でのウォーキング方法、ウォーキングマナー、ほか
制作・監修 身体運動研究会篠田塾 申し込み 直接窓口にお越しください

Youtubeで一部公開

右の二次元コードからDVDの内容の一部を公開しています。



DVDの内容をちょっと紹介



お家で体を動かそう



「寒さや雪で家から出たくない!」という場合は、自宅で体を動かしてみませんか。椅子やタオルなど、自宅にあるものを使って、気軽にエクササイズができます。

ももの筋肉エクササイズ 左右交互に10回×2セット

片脚上げ

両手で椅子の座面をつかんで、上半身を安定させる



伸ばした片脚をゆっくりと20～30秒持ち上げ、ゆっくりと下ろす

もも上げ

安全のため、椅子などにつかまって行う

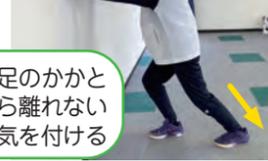


背筋を伸ばした姿勢でももを腰の高さまで上げて姿勢を保ち、ゆっくりと下ろす

もも裏などのストレッチ 左右10秒ずつ×2セット

立位

後ろの足のかかとが床から離れないように気を付ける



壁を支点にして、もも、ふくらはぎ、アキレス腱をゆっくり伸ばしてキープ

座位

脇腹、ももの裏がしっかり伸びていることを意識する



少し浅く椅子に座り、タオルを両手に持ち、つま先に向かって両手を伸ばす

○今号掲載の情報は12月13日時点のものです。新型コロナウイルスの感染状況により催し等を中止する場合があります。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

○催しに参加する場合は、それぞれで実施される感染対策を確認し、徹底をお願いします

西区のゆきみち

みんなで協力して安心・安全に過ごしましょう

問い合わせ 西区 建設課 維持係(☎025-264-7680)

市内では近年、雪の降り方が極端化しています。短時間で集中的に降る傾向があるため、除雪作業は、区民の皆さんの協力が不可欠です。安心・安全に生活ができるよう区の道路除雪の取り組みやお願いを確認してください。

除雪作業は“かき分け除雪”が基本

かき分け除雪とは、道路の雪を両脇にかき分ける除雪作業のことです。夜間の限られた時間の中で多くの除雪をするための方法で、バス路線を優先するなど、道路の利用状況に応じて除雪する路線をあらかじめ定めています。

大雪や除雪のお願い

大雪時の外出について

不要不急の外出は控えましょう

降雪時は除雪されていても、渋滞が発生しやすくなるため、不要不急の外出は控えましょう。やむを得ず外出する際は、時間に余裕を持って行動しましょう。また、自家用車の利用は渋滞に拍車をかけます。できるだけ電車やバスなどの公共交通機関を利用しましょう。



除雪時の注意について

除雪車に近づくのは危険です

除雪車に近づいたり作業員に話しかけることは危険です。また、スムーズな作業の妨げにもなります。絶対にやめてください。

自宅の前は各戸で除雪をしましょう

除雪車が通過した後、家の前に雪が残り、出入口をふさぐことがあります。自宅の前の除雪は各戸でお願いします。



にいがた「ゆきみち」ガイドを確認しましょう

にいがた「ゆきみち」ガイドでは、市の道路除雪の取り組みを紹介しているほか、冬のお役立ち情報も掲載しています。お持ちでない人は、西区役所建設課で入手するか、市ホームページ(右の二次元コード)からご確認ください。



市ホームページ



西区の除雪情報を発信しています

西区内の除雪に関する情報を西区役所ホームページ、西区役所公式ツイッターで発信しています。ツイッターのフォローをお願いします。



西区役所ホームページ



西区役所公式ツイッター

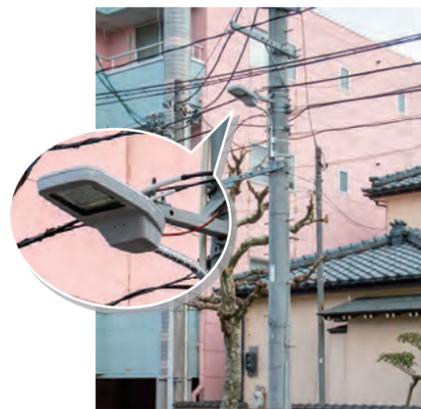
まちの話題 TOWN TOPICS

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

東北電力(株)新潟電力センター寄贈 道路照明灯を新設

大学南、五十嵐2の町に発光ダイオード(LED)道路照明灯5灯を取り付けました。

これは、東北電力(株)新潟電力センターから区に寄贈されたものです。同社は社会貢献活動の一環として、1965年(昭和40年)から本県と東北6県の自治体に毎年寄贈しています。



3代目笠木樽砵の歴史に幕を閉じる



11月3日、笠木小学校で行われた笠木っ子アートフェスティバルで、児童数の減少や楽器の老朽化の理由から今年度で終了する「3代目笠木樽砵」の演奏が行われました。

笠木樽砵は、約40年前に地元商店から樽を寄贈されたことをきっかけに始まったものです。その後、太鼓や篠笛が加わり、笠木樽砵のために作曲され、現在まで引き継がれてきました。

会場には最後の演奏を聞こうと、保護者や卒業生、地域住民など多くの人で賑わいました。3~6年生の20人は呼吸を合わせて演奏をし、会場からは惜しめない拍手が送られました。

西区の未来を考えよう 産学官民でワークショップ



西区の良さを再発見し、これからの西区について考えようと、新潟大学創生学部澤邊研究室と新潟ろうきん新潟西支店が11月17日にワークショップを開催しました。2回目を迎えた今回のワークショップでは、新大生、新潟ろうきん職員のほか、子育て支援・児童保育で活躍している人や西区役所職員が参加しました。

参加者は西区での思い出などを話したあと、西区の強みを生かし、支え合いを広めるための活動について発表し合い、運動会やまち歩き、あいさつ運動などのアイデアがあがりました。

参加者からあがったアイデアは、実現の可否について同研究室と関係者で検討していきます。

感染対策を確認し、徹底をお願いします

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

妊婦歯科健診

Table with columns: 1月, 受付時間, 会場, 定員(先着). Rows for 12日(水) and 24日(月) at different health centers.

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 申し込み 22日(水)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料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 ★都合がつかない場合はお問い合わせください

乳幼児に関する育児相談

Table with columns: 1月, 時間, 定員(先着), 会場, 問い合わせ・申し込み. Rows for 19日(水) and 24日(月) at different health centers.

●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 1月4日(火)から

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

成人健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

Table with columns: 1月, 時間, 会場, 栄養相談, 問い合わせ・申し込み. Rows for 6日(木), 21日(金), 25日(火), 27日(木) at various health centers.

にしっこはぐくみLINKをご利用ください

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひご登録ください。

登録方法 右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjuz」を検索



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

自筆証書遺言書を法務局が保管します
 「自筆証書遺言書」を法務局で保管できるようになり、自筆証書遺言書の問題点だった「家族に発見されないこと」や「遺言書の改ざん」が解消されます。また、家庭裁判所での検認や公正証書遺言のような証人は不要です。
 問 新潟地方法務局供託課(☎025-226-0956)

第9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 12月23日(木)午後3時から
 場 黒崎市民会館ホール
 人 先着10人
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

市文化財センター開館時間を変更
 1月から土曜・日曜・祝日の開館時間を変更します。
 日 1月8日(土)～3月31日(木)午前10時～午後4時
 問 同センター(☎025-378-0480)

地形図の現地調査にご協力ください
 西区の地形図の作成のため、現地調査を実施します。土地の状況や施設の名称などを確認するため、市の委託を受けた測量従事者が、敷地内に立ち入ることがあります。測量従事者は身分証を携帯しています。
 日 3月中旬まで
 場 板井地区
 問 都市政策部都市計画課(☎025-226-2679)

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 kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp
 ◆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。
 日 12月22日(水)午後1時30分～3時30分
 内 クリスマスリース作り
 ￥100円(お茶代)

◆西新潟オープンカレッジ 教養学部
 日 1月14日(金)午後1時30分～3時30分
 内 北越雪譜で学ぶ 新潟県民・冬物語
 講 伊藤充(新潟青陵大学 特任教授)
 人 先着60人
 ￥500円
 申 1月9日(日)までに電話で同館

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
 ◆さかいわワンダーランド 野菜でスイーツを作ってみよう!
 日 1月29日(土)午前10時～正午
 内 プチニンジンのパウンドケーキ、サツマイモのきんつば作り
 人 小学生12人(応募多数の場合、抽選。親子での参加可)
 持 上履き、エプロン、三角巾、布巾、飲み物、持ち帰り用の容器
 ￥500円(材料代)
 申 新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(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 烏原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆カプラ®の時間
 直接会場へお越しください。
 日 12月26日(日)午前10時～正午
 人 幼児、小学生とその保護者

◆おもちゃ病院in黒崎地区公民館
 直接会場へお越しください。
 日 12月26日(日)午後1時～3時
 ￥実費負担の場合あり

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。

福祉サービスに関する苦情相談
 高齢者、障がい者や児童などが利用している施設や訪問介護サービスなどで、説明を受けた内容と違ったり、職員の対応に不満がある場合などは事業者申し立てすることができます。解決しないときや話しにくい場合は、県福祉サービス運営適正化委員会にご相談ください。
 問 新潟県福祉サービス運営適正化委員会(☎025-281-5609)

ウィズコロナのこころのケア
 日 1月13日(木)まで
 内 動画配信による講義「ストレスと対処法について」「リラクゼーション法について」
 申 右の二次元コードから申込み
 問 新潟大学医学部保健学科(☎025-227-0969)



新潟県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング
 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。
 日 1月9日(日)、23日(日)午前9時～正午(1人50分)
 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
 人 先着10人
 申 実施日前日までに電話で同会・阿部(☎090-3210-0051)

高齢者やその家族の相談窓口
 心配事や悩み事の相談を無料で受けています。
 ◆高齢者相談
 一般相談 日 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
 専門相談 日 1月11日(火)、24日(月)午後1時30分～4時(要予約)
 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
 日 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)

ノーバディズ・パーフェクト講座 カナダ生まれの子育て支援プログラム
 日 1月12日～2月16日の毎週水曜午前10時～正午(全6回)
 場 新潟天使園(青山6)
 内 子育て中の人同士、悩み関心事を話し合い、自分らしい子育ての仕方を見つける
 人 1～3歳の保護者 先着8人
 申 右の二次元コードから申込み
 問 会場(☎025-266-6253)



西区の魅力発信は「#にしくらし」で!
 年末年始に、皆さんがおススメする西区の写真や動画を「#にしくらし」と一緒に投稿してください。みんなで西区を盛り上げましょう! 西区役所公式インスタグラムのフォローもお願いします。

@nishikurashi

年末年始のご案内

◆12月29日(水)～1月3日(月)に休館する施設
 区役所、出張所、連絡所、公民館、図書館・図書室、西新潟市民会館、黒崎市民会館、坂井輪児童館、みどり森の運動公園体育施設、病時保育室「カンガルー」、病児保育室「さいせいかい」、地域子育て支援センター「ほほえみ」、佐潟水鳥・湿地センター、市文化財センター「まいぶんポート」*
 ※12月27日(月)～1月7日(金)に休館

◆一部開館する施設

施設名	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(祝)	1/2(日)	1/3(月)
新田清掃センター(ごみの持ち込み) ☎025-263-1416	8:30～16:00*1	8:30～16:00*1	8:30～12:00			
西総合スポーツセンター ☎025-268-6400	9:00～17:00					9:00～17:00
黒崎地区総合体育館 ☎025-377-5211	9:00～17:00				9:00～17:00	
アクアパークにいがた ☎025-264-6400		10:00～17:00				10:00～17:00
青山斎場 ☎025-266-2370	8:30～17:15				8:30～17:15	

*1 12:15～13:00を除く
 *2 プールは10:00から

◆区バス・住民バスの運休

名称	運休期間
区バス(中野小屋ルート)、佐潟バス、内野上新町バス	12月29日(水)～1月3日(月)
区バス(坂井輪ルート)	12月30日(木)～1月3日(月)

◆ごみ収集

問い合わせ 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

期日	地区・時間など
12月30日(木)まで	家庭ごみ収集カレンダーのとおり
12月31日(金)	坂井輪・西地区 午前9時まで(午前収集地区) 正午まで(午後収集地区)
※燃やすごみのみ特別収集	黒崎地区 午前8時30分まで 四ツ郷屋地区 午前8時まで
1月1日(祝)～3日(月)	収集休み
1月4日(火)から	家庭ごみ収集カレンダーのとおり

●粗大ごみの申込…年内は12月28日(火)まで。年始は1月4日(火)から粗大ごみ受付センター(☎025-290-5353) 日曜・祝日を除く午前9時～午後5時
 ●1・2月は「枝葉・草」の収集はありません
 たまった枝葉や草は12月中に出してください。ただし、1・2月の期間でも第4赤塚埋立処分地(☎025-239-2777)に直接持ち込むことができます。

古紙拠点回収のご案内

問い合わせ 環境部 廃棄物対策課(☎025-226-1407)

回収場所	回収日時
西区役所 ※青いのぼりが目印	毎週土曜 午前9時～正午 12月31日(金)～1月3日(月)を除く
アクアパークにいがた(笠木 3629-1)	毎日 午前10時～午後5時 ※毎週水曜(水曜が祝日の場合は翌日)と施設点検等で臨時休業の場合は、休館日のため回収しません 12月31日(金)～1月2日(日)を除く
清掃事務所(小新 2028-1)	月～金曜 午前9時～午後5時、土曜 午前9時～午後4時(祝日を除く) 12月29日(水)～1月3日(月)を除く

●回収品目の出し方
 【古紙類】品目ごとに①新聞(新聞紙、折込チラシ)②段ボール③紙パック④雑誌・雑がみ類(①～③以外の紙)に分け、ひもで十文字に縛って出してください
 ※古布・古着の回収は、現在休止しています

催しに参加する場合は、それぞれで実施される