



にしかん

第412号

令和6年(2024年)

6月2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 ≫
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 53,115人 (-60) 世帯数 21,000世帯 (+43) 男 25,731人 (-16) 女 27,384人 (-44)

※4月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比

地域に寄り添う



コミュニティ協議会

☎地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8156)

コミ協で深める地域の絆

地域コミュニティ協議会(コミ協)は、市と協働して地域のまちづくりや地域の課題に取り組んでいる組織です。その地域の多くの人たちが、「自分たちの地域は自分たちで作り、守り育てる」ための活動に関わっています。各地域のコミ協ごとに、地域の実情に応じた楽しいイベントの企画や運営、安心・安全なあたたかいまちづくりのための事業を行っていますので、あなたもコミ協の活動に参加してみませんか。

地域コミュニティ協議会(コミ協)とは

おおむね小学校区を単位として、自治会・町内会を中心に、学区内の各種団体で構成されています。学区全体の住民の交流や自治会単位では対応が難しい広域的な課題に取り組んでいます。

地域コミュニティ協議会

- 自治会町内会 PTA
- 青少年育成協議会
- 民生・児童委員協議会

協働

区役所

- 情報発信
- 補助金支援
- 地域課題の共有など

協働の要
区自治協議会

【具体的な活動事例】

- 地域での見守り活動
- 健康づくり事業
- 環境美化活動 など



どの団体でも主体となって活動しているのは「住民の皆さん」です。

西蒲区の9つのコミ協

それぞれのコミ協の活動の一部を紹介します。詳しくは各コミ協の事務局へお問い合わせください。 ※順不同

巻地区コミュニティ協議会

巻地区まちづくり音楽文化講座、花灯りプロジェクト、防犯見守り活動など



元旦巻ダッシュ

事務局 巻甲 2690-1 (西蒲区役所 3階)
☎0256-72-8736

漆山地域コミュニティ協議会

漆山地域健康づくり事業、漆山地域文化伝承・保存事業、健康寿命延伸事業など



スポーツ吹き矢

事務局 馬堀 6001-56 (漆山公民館内)
☎0256-73-2660

峰岡地区コミュニティ協議会

いきいき健康づくり事業(健康体操教室)、カーリンコン競技事業、健康づくり教室など



北国街道
クリーン作戦

事務局 鷲ノ木 1633-9 (峰岡公民館内)
☎0256-73-4055

松野尾地域コミュニティ協議会

田舟運航事業、住みよい環境事業、子ども育成事業など



地域運動会

事務局 松野尾 2852-3 (松野尾地域コミュニティセンター内) ☎0256-78-8893

角田地区コミュニティ協議会

カーリンコン、浜スマイルクラブ、環境保護対策、地域の宝探し、浜メグリなど



ダンボールキャンプ

事務局 角田浜 1815-1 (角田地区コミュニティセンター内) ☎0256-78-8822

西川地域コミュニティ協議会

傘ぼこ人形製作後継者育成、緑の音楽祭、健康づくり事業など



スポーツ玉入れ大会

事務局 旗屋 701-2 (西川地域コミュニティセンター内) ☎0256-88-5900

岩室地域コミュニティ協議会

矢川灯籠流し、明るいまちづくりイルミネーションと防犯運動など



楽しく学べる小学生防災訓練
「カエルキャラバン」

事務局 西中 860 (岩室地区公民館内)
☎0256-72-8840

潟東地域コミュニティ協議会

健康づくり事業、新春講演会、潟東地域防犯活動事業など



緑化事業

事務局 三方2 (潟東地域コミュニティセンター内)
☎0256-86-3123

中之口地区コミュニティ協議会

環境整備活動事業、中之口地区総合文化祭、小中学生書写指導など



中之口まつり
「おやこ神輿」

事務局 中之口 626 (中之口地区コミュニティセンター内) ☎025-201-9399

フレイルチェック教室 (各会場2回1コース)

期日	時間	会場
① 第1回: 7月8日(月) 第2回: 11月28日(木)	午後1時半~3時半 (受付:午後1時~ 同20分)	巻地域保健福祉センター
② 第1回: 6月28日(金) 第2回: 11月25日(月)		岩室健康センター
③ 第1回: 7月5日(金) 第2回: 12月6日(金)		西川健康センター

内筋肉量の計測や生活状況のチェックなど

☑65歳以上の人 ①先着20人 ②先着20人 ③先着25人

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

☎①あす3日(月)~6月28日(金)まで、②あす3日(月)~6月21日(金)までに

電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ ※受付:月曜~金曜

③6月4日(火)~6月28日(金)までに電話で西川地域コミュニティ協議会

(☎0256-88-5900)へ ※受付:火曜~日曜

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)





西蒲区役所新庁舎基本構想案に対する意見募集結果

西蒲区役所新庁舎基本構想案に対する意見を皆さんから募集した結果、10件の意見がありました。意見の概要と市の考え方は下記のとおりです。詳しくは各閲覧場所または区ホームページ（二次元コード）を確認してください。

【募集期間】3月19日(火)～4月17日(水)

区ホームページ▶



【意見の概要と市の考え方】

◆「耐震性にも問題があるため早急な対応が必要な状況」との記載があるのに完成まで6年も要するのであれば、仮庁舎を建設する場合の場所の選定や引っ越しを優先的に行うべき。

→できるだけ早く新庁舎完成を目指します。基本構想の「整備の流れ」にこのことを追記します。

◆子どもから大人まで、幼児、児童、学生、障がい者、高齢者、誰しものが気軽に訪れることのできる居場所を作ってほしい。

→大切な観点であり、限られた面積でどのようにできるか検討します。

◆新庁舎付近のアクセス道路および駐車場整備方針を示してほしい。

→基本構想(案)に記載されています。

◆現在地での建て替えは昨年度報告されるまで知らなかった。

→基本構想(案)に記載のとおり、さまざまな観点から総合的に検討した結果です。理解が得られるよう、引き続き丁寧な説明に努めます。

◆デジタル化に対応するため、WEBでの相談や申し込みなどは家庭のPCやスマートフォンなどからも対応できるシステムが望ましい。

→すでに運用しているオンライン申請システムの利便性を高め、区役所へ行かなくても用事を済ませられる仕組みづくりに努めます。など

【閲覧場所】市内各区役所地域課または地域総務課、各出張所など

今後、仮庁舎の建設に早く着工するなど、できるだけ早期の新庁舎完成を目指します。



区地域総務課庁舎整備担当 (☎0256-72-8156)

福井ほたる祭り

ゲンジボタル観賞期間：6月上旬～下旬

ほたる観賞会 ※雨天中止

日6月15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)
午後7時半～8時45分

集合場所 ほたるの里公園 ほたる案内看板前
入各日先着20人

☎電話でほたる祭り実行委員会事務局 平岡 (☎090-4620-4745)へ

ほたる茶屋

日6月22日(土) 午後5時～9時

場ほたるの里公園

内●神楽倶楽舞による神楽舞の演舞(午後6時半～)

●子どもお楽しみコーナー：おもちゃ・お菓子つかみ取りなど

●けんさ焼きや焼きそば、豚汁などの販売

●日本酒・仕込み水の試飲・販売

●「じよんのび館バスタオル当日無料チケット」配布

☎福井観光協会 (☎0256-72-7587)

地元ガイドが案内します!



胃・乳がん集団検診日程のお知らせ(7月)

胃がん検診 要予約

期 日	会 場	予約開始日
7月4日(木)	巻地域保健福祉センター(女性のみ)	6月11日(火)
7月8日(月)	西川健康センター	6月13日(木)

☎各予約開始日～検診日2日前までに電話で労働衛生医学協会 (☎025-370-1800)へ

※予約受付時間:平日午前9時～午後4時半

※定員になり次第締め切ります

乳がん検診 要予約

期 日	会 場	予約開始日
7月2日(火)	巻地域保健福祉センター	予約受付中
7月12日(金)	岩室健康センター	6月12日(水)

☎各予約開始日～検診日2日前までに電話で市役所コールセンター (☎025-243-4894)へ

※予約受付時間:午前8時～午後9時

※定員になり次第締め切ります

舌と口唇について

～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～



1. はじめに



口腔機能は幼少期から獲得・発達→成人期で維持・向上→高齢期で機能低下と変化していきますが、いずれの年代においても発音、そしゃく、嚥下、呼吸、表情を作るなど重要な役割があります。今回は「舌と口唇」に注目して見ていきましょう。

2. 歯並びを保つためには舌と口唇が重要



現代では歯列が保たれるには、「正しく舌・口唇の位置を保ち、習慣になっている悪い癖を取り除く」という考えが主流になってきています。皆さんは安静時、口唇は閉じていますか。鼻呼吸できていますか。舌の位置はどこですか。

【安静時の正しい舌と口唇の位置】

舌の前方・側方・後方すべてが上顎口蓋にぴったりついて、口唇をきちんと閉じ、鼻呼吸できていることが理想的な状態です。

それに対して、口呼吸している場合、舌は下方にいき、気道は狭くなります。唾液も乾いて、口臭や虫歯・歯周病の原因になり、酸素の取り込みも20パーセント減ってしまいます。

いわゆる「おロポカン」では、口蓋に舌は触れず、頭蓋顔面の発育に悪影響を及ぼし、異常嚥下・歯列不正・悪い姿勢となる場合があります。原因が鼻づまりの場合は耳鼻科を受診し、しっかり治しましょう。口腔機能低下症や短い舌小帯、また口唇が閉じにくい場合もあるので、歯科医院で相談してみてください。

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

八木歯科クリニックの八木一江先生に伺いました

3. 高齢期はオーラルフレイル(口に関する“ささいな衰え”)に注意



舌は筋肉の集まりで、高齢期になり筋力が低下してくると、舌を口蓋に触れさせることが難しくなってきます。早期発見のために「舌圧」や「オーラルディアドコキネシス」(5秒間パ・タ・カを速く何回言えるか)を測ってみましょう。気になる人はかかりつけ歯科医院で相談してみてください。

4. 舌のセルフチェック



「あっかんべー」で思いっきり舌を前に出して自分の舌を観察してみましょう。

- 舌の表面：唾液がしっかり出ていれば表面は濡れて潤っています。逆に乾いていれば口腔乾燥のサインです。水分を1日1.5リットルしっかり摂りましょう。また、保湿ジェルやスプレーも有効です。
- 舌の色：表面が白くなっていたら舌苔を舌ブラシで掃除しましょう。
- 舌側面などの形状：潰瘍がないか、しこりがないか、気になる場合は歯科医院を受診しましょう。側面に波状の圧痕が付いていたら、上下の歯をかみ合わせてしまう「歯牙接触癖」の可能性がありますが、前述したように、舌を上顎口蓋全体につけて、口唇を閉じ、鼻呼吸をし、上下歯列の歯は離れた状態を保つよう習慣づけていきましょう。

西川総合体育館 夏期(7月～9月)スクール参加者募集

所要時間:各1時間(10回) ☎各1回600円 ☎15歳以上(中学生を除く) ☎電話で同館(☎0256-78-7258)へ

曜日	スクール名	開始時間	期 間	定員(先着)
月	はじめての!ピラティス	午後2時半～	7月1日～9月30日	30人
火	はじめての!ハタ・ヨーガ	午後2時半～	7月2日～9月24日	30人
木	バランスEX&エアロ	午後7時～	7月11日～9月19日	30人
金	バランスボールdeエクササイズ	午後2時半～	7月12日～9月27日	25人

※その他多数のスクールを開催しています。詳しくはホームページを確認してください



《広告欄》

やさしさでつながる地域は笑顔がいっぱい!

西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課

(☎0256-72-8143)





【3のつく日は支え合いDAY】ふみ出そう！思いやりの第一歩！広げよう！支え合いの輪・笑顔の輪！

もっと西蒲区の歴史を知ろう！

● 巻郷土資料館 初級「古文書講座」受講生募集 ●

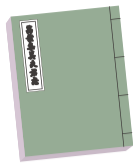
回7月10日(水)・31日(水)、8月21日(水) ※全3回
いずれも午前10時～11時半

場巻地区公民館

講師 高野まりいさん(新潟市文書館)

▽古文書に興味のある人 先着24人

申6月4日(火)～13日(木)までに電話で同館(☎0256-72-6757)へ
※月曜休館



生きづらさを抱える方の支援事業

専門家による無料出張相談会

さまざまな背景・理由によって生じている「生きづらさ」に対し、各種専門機関と西蒲区社会福祉協議会と一緒に解決に向けて検討します。気軽に相談してください。

期 日	時 間	内 容
6月18日(火)		就労に関する相談 (機関：新潟地域若者サポートステーション)
9月17日(火)	午後1時半～3時半	ひきこもりに関する相談 (機関：新潟市ひきこもり相談支援センター)
12月17日(火)		障がいに関する相談 (機関：新潟市障がい者基幹相談支援センター西)

場巻ふれあい福祉センター

▽各日先着5人

申電話で西蒲区社会福祉協議会(☎0256-73-3356)へ

同時開催！marugo-to home ぶち居場所

marugo-to home は悩みや不安などさまざまな「生きづらさ」を抱えた人のための居場所です。ひきこもり当事者(経験者含む)を対象としたぶち居場所を開催します。会場の出入りは自由です。(申し込み不要)

お知らせ版

- 回=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)

子育て(子育て支援センター・児童館)

くるくる広場(世代交流館 どんぐりの会内)

●色を使って、ママの心のメンタルケア
回6月11日(火)午前10時半～
講師 久保田和世さん(カラーセラピスト)
申直接または電話で同センターへ

●ゆたぴー先生の育児講座
「幼・保・こども園」※入園相談あり
回6月14日(金)午前10時半～
講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)
申直接または電話で同センターへ

ほかほかヨアラ(岩室保育園内)

●育児講座「上手な夏の過ごし方」
回6月5日(水)午前10時～11時
講師 健康福祉課 保健師
人先着7組
申直接または電話で同センターへ

せくらんぼ(中之口こども園内)

●ミュージックケア
回6月12日(水)午前10時50分～11時20分
講師 横山香代子さん
申直接または電話で同センターへ

●健康講座「暑い季節に向けて」
回6月20日(木)午前10時20分～11時20分
講師 健康福祉課 保健師
申直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鏡郷保育園併設)

●ふれあい遊び
回6月7日(金)午前10時半～
人先着7組
申直接または電話で同センターへ

ぴよぴよ(かたひがし保育園内)

●歯科講座
回6月7日(金)午前10時半～
講師 幡本範子さん(歯科衛生士)
人先着5組
申直接または電話で同センターへ

リラックスヨガ

回6月13日(木)午前10時半～
講師 宮本綾乃さん(ヨガインストラクター)
人先着5組
申直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆめこども園併設)

●赤ちゃんの日「わらべ歌遊びとお祭り製作」
回6月7日(金)午前10時半～
申直接または電話で同センターへ

●ベビーマッサージと育児相談

回6月24日(月)午前10時半～
講師 鷲尾智恵子さん(助産師)
申直接または電話で同センターへ

おそびの山(岩室地域児童館)

6月11日(火)の午後は休館です。

西川地区公民館からのお知らせ

西蒲区社会福祉協議会共催事業

シニア応援講座

趣味や特技を生かす講座です。講座受講後は、活動場所のマッチングを行い、生きがいづくりの場やボランティア活動の場を提供します。

回①6月21日(金)午前10時～午後1時、
②6月28日(金)午前10時～正午 ※全2回

場①西川社会福祉センター、②西川地区公民館

内①包丁研ぎ体験と防災食を使ったキャンプ飯の調理、
②グループワーク「地域活動って？」

▽おおむね60歳以上で2日とも参加可能な人 先着20人

持ち物 ①包丁1～2本(砥石は不要)、②筆記用具
申6月19日(水)までに電話で西蒲区社会福祉協議会(☎0256-73-3565)へ

県立歴史博物館出前講座

地域の歴史・文化講座「飛び道具と人類」

人類と飛び道具の歴史について、考古学や人類学の研究を中心に紹介します。

回6月29日(土)午前10時～11時半

場西川地区公民館

▽先着20人

申あす3日(月)～6月27日(木)までに電話またはFAXで西川地区公民館(☎0256-88-2334、FAX0256-70-4733)へ

西蒲区スポーツ協会主催 スポーツ無料体験教室

ホッケー体験会



スティックを使って楽しく体を動かしませんか。体験後にはバランススクーターに試乗できます。

回①6月9日(日)、②7月7日(日)
いずれも午前10時～午後1時

場城山運動公園

▽6歳～小学6年生 各回先着20人

持ち物 運動ができる服装、運動靴
申①6月7日(金)まで、②6月9日(日)～7月5日(金)までに電話で同公園(☎0256-72-1212)へ



イベントの詳細は同館インスタグラムを確認してください。
(アカウント:@iwamurokids、@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

お知らせ

潟東樋口記念美術館、潟東歴史民俗資料館 休館のお知らせ

企画展開催準備のため、休館します。

休館日 あす3日(月)～6月17日(月)

場潟東地区公民館

(☎0256-86-3077)

催し

体操教室「すまいる白寿」

理学療法士による健康づくりの体操教室です。腰痛予防をテーマに、ストレッチ、筋トレ、リズム体操を行います。

回6月7日(金)午後2時～3時半

場特別養護老人ホーム 白寿荘西

▽先着20人

円500円

持ち物 室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル

申6月6日(木)までに電話で社会福祉法人まき福祉会(☎0256-72-5531)へ

からだ測定！体操教室(要予約)

回6月19日(水)午前9時半～11時

場巻地域保健福祉センター

内理学療法士による講話・体操(個別相談も可)、各種測定(体組成、血管年齢、血

圧測定)

▽先着20人

持ち物 内履き、飲み物

申6月17日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

巻音楽同好会 第45回ファミリーコンサート

回6月23日(日)午後2時～(開場：午後1時半～)

場巻文化会館

内女声合唱、ギター、リコーダー、ピアノ、フルート、オカリナの演奏

場同会 関矢(☎090-3405-7996)

遠藤実17回忌メモリアルカラオケ大会みのるん杯

4月～9月の予選会を突破した人が参加する決勝大会です。

※詳しくはホームページ(右記二次元コード)を確認してください



回10月24日(木)午後2時～(開場：午後1時半～)

場新潟市民芸術文化会館(中央区一番堀通町3-2)

円1,000円～3,000円(席により異なる)

その他 チケットは遠藤実記念館で販売中

申遠藤実記念館(☎0256-77-2777)

《広告欄》