



夢 希望 広がる笑顔
伸びゆく西区



西区役所だより 毎月第1・3日曜日 発行

令和6年(2024年)1月7日

第402号

編集・発行 新潟市 西区役所 地域課

〒950-2097 西区寺尾東3丁目14番41号

☎025-268-1000 (代表) FAX 025-269-1650

ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/>

西区 人口:154,134人(-33) 男:74,094人(-37) 女:80,040人(+4) 世帯数:70,936世帯(+31) ※令和5年11月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積93.88km²



正月太り解消計画!

問い合わせ 西区地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

今年の正月はどのように過ごされましたか? 寝正月だった人は、自身の体型や運動不足が気になっているのではないのでしょうか。今号では、区民の皆さまの命を守るため、日々トレーニングしている消防隊からトレーニング方法を教えてもらいました。皆さまの日々の生活に取り入れ、正月太りや運動不足を解消しましょう。

マッスル1 腕立て伏せ



つま先で支える

体をまっすぐに支える

腕は垂直に



腕を肩幅より少し広めに広げる

足を上げることで負荷が増え、より効果的にトレーニングできます。また、足を上げる場所が不安定であるほど、お腹や背中中の筋肉でバランスをとるので体幹も鍛えることができます。自宅なら、ソファなどが使えます。



あごが床に着くまで下げる

マッスル2 ロープトレーニング



重りなどで負荷をかけたロープを引っ張ります。これは、消防隊が消火時に、消火ホースの位置を素早く変えるためのトレーニングです。腕や背中中の筋肉を鍛えることができます。ロープを引く際は、軍手などで手を保護して行ってください。

マッスル3 消防式ぞうきんだッシュ

腰を頭より高い位置に!



目線は前に!

足は力強くリズムカルに!



長い廊下を一気に駆け抜ける

雑巾がけは、低い姿勢で素早く進みます。これは、火災の際、煙が上にたまるため、消防隊は低い姿勢で素早く行動できるようにトレーニングしています。

マッスル4 ダッシュ昇降運動



4つの動きをリズムカルに繰り返し行います

右足を上げる 左足を上げる 右足を下げる 左足を下げる

火災の際、エレベーターなどは使えず、階段を使って上り下りします。素早く動けるようにトレーニングしています。

自宅であれば階段などの段差を使ってトレーニングできます。その際、中身の入ったペットボトルを持ちながらやるとさらに効果的です。

重りを持ち、負荷をかけるとより効果的です



注意 ここで紹介したトレーニングは、かなりハードです。トレーニングを行う場合は、無理せず、自身の体力に合わせて行ってください。運動の前後は、ストレッチで体をほぐしましょう。



普段運動していない広報担当者(46歳)と一緒にトレーニングすると、しばらく動けなくなり、2日間筋肉痛に苦しみました

消防隊からのお願い



火の用心!

消防隊は、皆さまの安全を確保するため普段から鍛え、いつでも出動できるよう備えています。出動がないのが一番です。

令和6年も防火を心がけ、火災を起こさないよう、よろしくお願いいたします。

新春区長メッセージ

力を合わせて、挑戦し続ける



新年おめでとうございます。皆さまにおかれましては、日頃から区政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年4月から「西区区ビジョンまちづくり計画」に基づき、新たなまちづくりがスタートしました。目指す西区の将来像「快適なくらしと、豊かな自然や食が調和する、住み心地のよいまち」の実現に向け、区民の皆さまと共に第一歩を踏み出すことができたと感じています。

今年は、昨年動き出した取り組みをさらに発展させる一年となります。多

様な主体や人材が出会い、共に行動するためのコミュニティ「Meetup! NiigataWEST2040」では、社会構造が大きく変化する2040年を見据え、これまで出し合ったアイデアの実現に向け、多様な主体同士の新しい取り組みに挑戦します。また、「まちづくりパートナーシップ事業」では、西区の宝である美しい海岸エリアの魅力・賑わい創出に向け、さまざまなイベントが計画されています。地域の皆さま、民間企業、行政が連携した「IoT技術を活用した登下校子ども見守り事業」は、令和6年度までに西区の全小

学校を対象を広げる予定です。こうした取り組みを通して、区民の皆さまにとって西区がより「住み心地のよいまち」になっていくよう努力してまいります。

新しい一年を区民の皆さまと一緒にたくさん笑えるように
つながりを大切に
どんどん挑戦していきます
しょくいん一同、どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年1月 西区長 水野 利数

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

子どもをとりまく井戸端会議 第2弾!

中学生と一緒に地域や子どもの未来を考えました



11月10日、坂井輪地区公民館で「子どもをとりまく井戸端会議」が開催されました。この会議は、坂井輪中学校区の自治会やPTAの代表、教職員などのおとなたちが地域の困りごとなどについて話し合うものです。昨年に引き続き2回目となった今回は、坂井輪中学校の生徒25人と一緒に井戸端会議を行いました。

生徒たちは、はじめは緊張した様子でしたが、グループ内のおとなたちから声をかけてもらったり、発言に耳を傾けてもらったりしながら徐々に緊張の糸がほぐれ、世代を超えてざくばらんに話し合う雰囲気になっていました。

同校区まちづくり協議会子ども部部長の郷さんは「新潟市子ども条例施行に伴い、子どもの意見を聞く環境を整える必要性が生じた」と話していました。また、講師を務めたみらいず worksの小見さんも生徒たちに「子どもも社会に参加する権利がある。臆することなく発言してほしい」と話していました。

市の発展への多大な功績をたたえて

11月25日、令和5年度新潟市表彰の表彰式が行われ、西区在住の3人が表彰されました。これは、産業や芸術文化の振興、保健衛生の向上など、市政の発展のために多大な功績のあった人を表彰するもので、本市の表彰制度の中でも最高位の表彰です。



新潟市美術協会会長 猪爪 彦一さん

新潟市美術協会副会長、会計長、会長として長きにわたり、会の運営に貢献し、地域の美術製作や芸術活動の発展に寄与されました。

猪爪さんは「これまでの活動を評価していただき大変光栄です。これからも公民館で絵画教室などを通じ、芸術の普及に貢献したい」と話していました。



新潟西商工会会長 塩川 英男さん

新潟西商工会理事および会長として長きにわたり、会の運営および経営改善普及事業の推進に貢献し、地域の産業振興発展に寄与されました。

塩川さんは「元気な間は貢献していきたい、これからは後継者の育成にも力を入れていく」と話していました。



学校医 相馬 博志さん

学校耳鼻科医として長きにわたり、児童の健康増進および学校環境保持に貢献し、地域の保健衛生の向上に寄与されました。

相馬さんは「開業してから33年間毎年、児童たちの健康を見守ってきました。これからも体力の続く限り続けていきたい」と話していました。

混雑時は郵送で国民健康保険証を交付します

問い合わせ 西区 区民生活課 給付係(☎025-264-7243)

例年、年始の休み明けなどは、窓口が大変混雑します。国民健康保険の加入や住所変更などに伴う被保険者証の交付は、混雑状況により、後日郵送になりますのでご了承ください。なお、お急ぎの人は、窓口でご相談ください。

西区役所1階の混雑状況をリアルタイムで発信

西区役所1階の混雑状況を区ホームページ(右の二次元コード)で発信しています。西区役所へお越しの際には、お役立てください。



HEALTH & WELFARE

健康と福祉

1月の健診など

西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

■股関節検診

対象 令和5年9月生まれの一部

■1歳6カ月児健康診査

対象 令和4年5月・6月生まれの一部

■3歳児健康診査

対象 令和2年5月～7月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。日時、会場、持ち物は、案内を確認してください

安産教室

日時 2月15日(木)午後1時30分～3時

会場 坂井輪健康センター

対象 令和6年6月～8月に出産予定の妊婦 先着10人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 17日(水)から西区健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

■はじめての離乳食 要申し込み

Table with 3 columns: 2月, 会場, 定員(先着). Rows: 6日(火) 黒崎健康センター 10人, 22日(木) 坂井輪健康センター 15人

時間 午後1時30分～2時50分
対象 生後5カ月ごろのお子さまの保育者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)

申し込み 10日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 2月22日(木)午前10時～11時20分
会場 坂井輪健康センター
対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしているお子さまの保育者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 10日(水)から

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 午前9時～正午

午後1時30分～5時

定員 平日の午前は、乳幼児と保護者のみの利用

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

11日(木)、18日(木)の午前、19日(金)の正午～午後3時は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

●チャレンジ工作

14日(日)まで「紙皿コマ」
16日(火)～31日(水)「ふうせんオニ」

●身体測定

日時 1月19日(金)午前9時～正午(身体測定は10時30分ごろから)

内容 身体測定、自由遊び

対象 未就園児とその保護者

持ち物 バスタオル、おむつ

★羊毛フェルトでかわいい鳥をつくろう!

日時 1月28日(日)午前10時15分～11時45分

講師 小林美緒(ハンドメイド作家)

対象 小学生 先着10人

料金 100円

申し込み 10日(水)から電話で同館

★タッチファースト

日時 2月6日、20日、3月5日の火曜午前10時30分～11時30分(全3回)

内容 心と体の軸を育てるタッチケア

講師 佐藤麻美(タッチファースト普及委員)

対象 生後1か月から首がすわる前までの赤ちゃんとその保護者2人 先着5組

持ち物 バスタオル4枚、授乳クッション

申し込み 10日(水)から電話で同館

★子育て講座 ころを育てるかわり

日時 2月9日(金)午前10時30分～11時30分

講師 佐藤美香(児童発達支援センターころん)

対象 乳幼児とその保護者 先着10組(保護者のみの参加可)

申し込み 10日(水)から電話で同館

心をつなげて未来の笑顔と一緒に作りませんか?

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!

問い合わせ 西区 健康福祉課 子ども支援担当(☎025-264-7343)

子育てをひとりで頑張り過ぎていませんか。初めて赤ちゃんを育てるママ同士で楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めましょう。

日時 2月7日～28日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

会場 坂井輪児童館

対象 令和5年9月～11月生まれの第1子とその母親 10組(応募多数の場合、抽選)

料金 1,100円(テキスト代)

申し込み 21日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申込フォームから申し込み



妊娠・子育てほっせステーション

相談窓口・問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)



妊娠から出産、子育てまでの相談にワンストップで対応します。お困りごとがある人は、一人で悩まずお気軽にご相談ください。詳しくは、市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから



西区公式インスタグラムにしくらし「西区の魅力写真に載せて、お届けしています。」

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=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

排水設備設置資金の利子を市が負担します

下水道への接続や公設浄化槽を設置する場合に、工事費を金融機関で借り入れた際の利子を市が負担します。事前にお問い合わせください。

問 西部地域下水道事務所 普及推進室 (☎025-370-6372)

地形図の現地調査にご協力ください

西区の地形図作成のため、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。

回 令和6年3月中旬まで
 場 みずき野地区、明田地区
 問 都市政策部都市計画課 (☎025-226-2825)

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.city.niigata.lg.jp

◆子育てひろば たんぽぽの会
 直接会場へお越しください。

回 1月10日(水)、24日(水)午前10時～午後3時
 内 親子の居場所、おもちゃ遊び
 人 子どもとその保護者 先着6組

◆小針青山みんなの映画館
 直接会場へお越しください。

回 1月10日(水)午後1時30分～
 内 ハーパー・クライシス(126分)
 人 先着100人

◆おもちゃ病院in小針青山公民館
 直接会場へお越しください。

回 1月13日(土)午後0時30分～3時
 参 実費負担の場合あり

◆西新潟オープンカレッジ 教養学部

回 1月15日(月)午前10時～正午
 内 終列車出発す!しゃべっちゃ古希からの独り言
 講 平山征夫(新潟県生涯学習教室協会会長)
 人 先着60人
 参 500円
 申 10日(水)までに電話で同館

◆バレンタインスペシャル企画

回 ①1月28日(日)、②2月3日(土)午後1時30分～3時30分(全2回)
 内 ①プレゼントボックスづくり、②チョコレートのお菓子づくり
 人 全2回参加できる小学生 先着20人
 持 ①学校の名札、飲み物、持ち帰り用かばん、②学校の名札、①で作ったプレゼントボックス、飲み物、エプロン、マスク、三角巾、布巾、上履き
 参 ①300円、②700円(材料代)
 申 10日(水)から電話で同館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 烏原909-1
 メール kurosaki.city.niigata.lg.jp

◆子どもの居場所 まめっ子ルーム
 直接会場へお越しください。

回 開館日の午前9時～午後5時
 人 乳幼児とその保護者、小学生

◆まめっ子ルーム お楽しみ会

回 1月23日(火)午前10時30分～11時
 内 フラダンスを楽しもう
 申 22日(月)までにオンライン申請[e-NIIGATA](右の二次元コード)から申し込み

◆キッズパティシエ教室

回 2月11日(日)午前10時～11時、午前11時30分～午後0時30分
 内 バレンタインケーキのデコレーション
 講 小池良(お菓子処 菜葉亭 パティシエ)
 人 小学3年～6年生 各回20人(応募多数の場合、抽選)

持 エプロン、三角巾(バンダナ)、タオル、マスク

申 31日(水)までにオンライン申請[e-NIIGATA](右の二次元コード)から申し込み

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
 〒950-2055 寺尾上3-1-1
 メール sakaiwa.city.niigata.lg.jp

◆子育てサロン さかいわランド
 直接会場へお越しください。

回 1月16日(火)午前10時～11時30分
 内 おもちゃ遊び、絵本の読み聞かせ
 人 未就学児とその保護者、プレママ

◆おもちゃ病院in坂井輪地区公民館
 直接会場へお越しください。

回 1月21日(日)午後1時～3時
 参 実費負担の場合あり

◆土曜日はパパとあそぼう!

回 2月3日(土)午前10時～11時30分
 内 パパと子どもの体力づくり&おやこあそび
 講 城元剛(総合フィットネストレーナー)
 人 2歳～4歳の子どもの保護者 10組(応募多数の場合、抽選)

持 動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、飲み物

申 21日(日)までにオンライン申請[e-NIIGATA](右の二次元コード)または電話で同館

西地区公民館 ☎025-261-0031
 〒950-2112 内野町603
 メール nishi.city.niigata.lg.jp

◆子育てひろば べったん

回 1月22日(月)午前10時30分～11時30分
 内 子育て防災体験講座(AED体験、応急手当、防災グッズ、ダンゴムシ体操など)

人 0～3歳児とその保護者 12組(応募多数の場合、初めて参加する人を優先の上、抽選)

申 15日(月)までに電話で同館

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。

B型肝炎特別措置法 電話・個別相談
 回 1月20日(土)午前10時～正午 場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1) 内 弁護士による無料電話・個別相談 人 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族(個別相談は事前に申し込みが必要) 申 電話で同会場(☎025-223-1130)

シティプラス越後 第21回ふれあいコンサート しゅっぱつしんこう!音楽の旅
 直接会場へお越しください。

回 1月27日(土)午後2時～3時30分 場 新潟市民芸術文化会館りゅーとぴあ
 内 ディズニーマドレー、およげ!たいやきくんin Swing、ドレミの歌、ツバメ、ほか 人 先着1,400人 問 シティプラス越後・神谷(☎090-1760-2862)

アートクロッシングにいがた

新潟大学工学部人間支援感性科学プログラム学生作品

問い合わせ 西区 地域課 文化スポーツ担当 (☎025-264-7193)

アートクロッシングにいがたの近年の取り組みをパネル・映像で紹介するとともに、新潟大学工学部人間支援感性科学プログラムの学生たちが芸術工学分野の授業実践および研究で製作した作品を展示します。
 工学技術を用いた学生たちの芸術表現を鑑賞・体験することができます。

日時 1/26 金～28 日
 午前10時～午後7時
 ※28日は午後5時まで

会場 新潟市民芸術文化会館 りゅーとぴあ 4階ギャラリー
 直接会場へお越しください

詳細は新潟大学工学部ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。

子どもエコ教室

らんま先生とSDGsを学ぶ 科学ワークショップ

防災トイレのもとからオリジナルの保冷剤を作ろう!

問い合わせ 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

日時 2月17日(土)午前10時45分～正午
会場 内野まちづくりセンター
講師 らんま先生
対象 西区在住の小学生とその保護者 20組(応募多数の場合、抽選。1組5人まで。保護者同伴必須)
申し込み 19日(金)～31日(水)に新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)※年中無休、午前8時～午後9時

実験パフォーマンスを通じて「SDGs」について楽しく学ぼう。

パフォーマンスを通じ、環境へのメッセージを伝えていく魅力と可能性を感じ、現在は、日本で唯一の環境パフォーマンス(環境省から認定を受けた)&科学実験のスペシャリストとして活動中。

佐潟文化祭

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

佐潟にちなんだ作品を募集し、同センターで展示します。初めての人も大歓迎です。力作をお待ちしています。

募集テーマ	『佐潟の魅力再発見』自然、人との関わりなど
募集期間	1月10日(水)～28日(日)
応募規定	絵画、イラスト、写真、書や俳句、短歌、彫刻、工芸、手芸などを1人2点まで。平面作品A3サイズ以内、立体作品20cm×20cm×30cm程度
応募方法	直接同センターへ提出
展示期間	2月3日(土)～25日(日)
返却期間	2月27日(火)～3月10日(日)