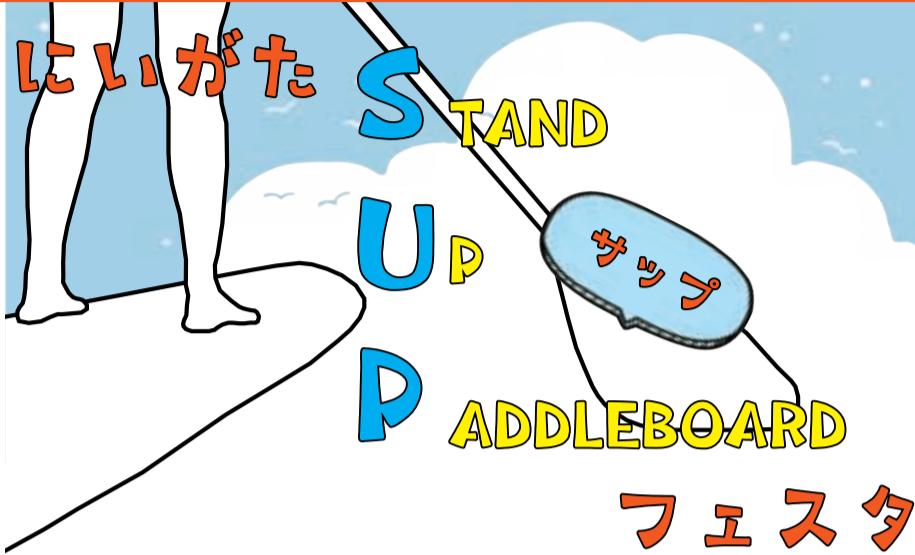




西区 人口:152,915人(-684) 男:73,484人(-336) 女:79,431人(-348) 世帯数:70,582世帯(-129) ※令和6年3月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積93.88km<sup>2</sup>



問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

### サップとは?

SUP(サップ)とは、スタンド・アップ・パドルボードの略で、その名の通り、ボードの上に立ってパドルで漕ぐスポーツです。性別や年齢を問わず初心者でも楽しめます。



### SUPファミリー体験会

SUP(サップ)の体験会を開催します。まずは、プールでSUPを体験してみませんか。親子でも、個人での参加も大歓迎です。当日は、新潟海上保安部の海難事故防止講習も行います。ぜひ、ご参加ください。

STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD



STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD



STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD STAND UP PADDLEBOARD

### 開催日

6月1日(土)

### 時間

午前の部 ①午前9時～10時10分、②午前10時10分～11時20分、③午前11時20分～午後0時30分

午後の部 ①午後1時～2時、②午後2時～3時、③午後3時～4時

### 会場

西総合スポーツセンター 屋内プール

### 対象

午前の部 小学4年生以上の子どもとその保護者  
午後の部 小学4年生以上(ひとりでの参加可、ただし小学生は保護者の参加必須、中学生は保護者の同伴必須)

### 定員

午前の部 各回先着7組(1組最大3人)  
午後の部 各回先着7人

### 持ち物

水着、タオル、飲み物、水泳用帽子(貸出可)

### 申し込み

10日(金)正午から26日(日)に区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



### 2024年度 東日本SUPレース選手権

SUP(サップ)を体験した後は、海上で行われる大迫力のレースを観戦してみませんか。直接会場へお越しください。

### 日時

6月2日(日)

午前8時～午後2時

### 会場

青山海岸小針浜海水浴場



### ALL JAPAN JET SPORTS SERIES 2024 2ND STAGE

水上オートバイの日本選手権が西区で開催されます。大迫力の水上オートバイ大会を観戦してみませんか。直接会場へお越しください。

### 日時

#### 予選レース

5月11日(土)

午前8時～午後4時

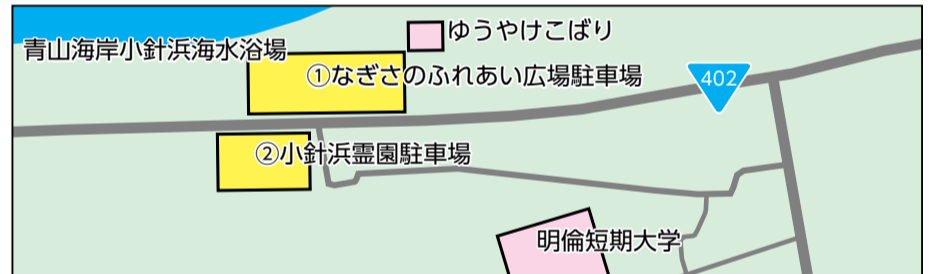
#### 決勝レース

5月12日(日)

午前8時～午後5時

### 会場

青山海岸小針浜海水浴場



観覧のためお車でのご越しの際は、SUP大会は①、水上オートバイ大会は①・②の駐車場(上記地図の黄色箇所)をご利用ください。

### 区長コラム Vol.2

西区長の水野利数です。「にいがた2km」が話題ですが西区は「にいがた西区海岸9km」です。



新潟駅～古町をつなぐ都心軸は、ほぼ2kmであることから「にいがた2km」と銘打って都心のまちづくりが行われています。一方西区には、約9kmに渡る長い海岸線があり、広大な砂浜や美しい夕日を楽しめ、海水浴や釣り、マリンスポーツ、花火大会と多くの方が訪れ、にぎやかな場所になっています。

この「にいがた西区海岸9km」内にある五十嵐浜は、新潟県を代表するサーフィンスポットで、昨年「新潟市西区海辺文化推進の会」などの実行委員会が主催する「西区長杯サーフィン大会」が初めて開催されました。また、毎月海岸清掃をしている「(一社)スマイルストーリー」が「スポGOMIワールドカップ2023」に日本代表として参加し見事に準優勝しました。

今年は、5月3日に「一次産業の魅力発信」と「西区を元気に」をテーマに「新川漁港大漁祭」が開催されました。11日、12日には「水上オートバイの日本選手権」、6月2日には「東日本サップレース選手権」が開催されます。この2つのマリンスポーツ大会は新潟県内初開催になります。

さらに、8月31日に「小針浜メッセージ花火」、9月7日に「日本海ゆうひ花火」が打ち上げられるなどイベントが目白押しです。

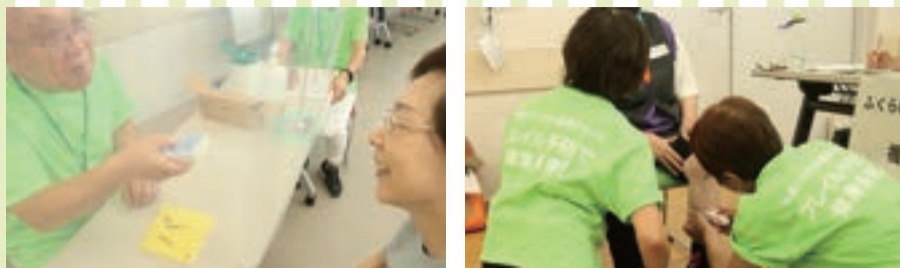
これらのイベントや大会の開催は、区民の皆さまが中心となり活動した大きな成果です。区民の皆さまが主体となってまちづくりを行っていることに深く敬意を表すとともに、海岸線を保全するため、四ツ興野浜から青山海岸まで12会場での一斉清掃活動や、海辺近くの小学校の児童さんたちからも海岸清掃をしていただいたおかげだと思っています。

これからも「にいがた西区海岸9km」に渡る海岸線や広大な砂浜、美しい夕日など魅力ある海岸一帯を活用し、豊かに楽しく過ごせるまちを区民の皆さまとともに創っていきます。

いつまでも元気でいきいきと暮らすために

### フレイルチェックをしてみませんか？

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)



質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポーターと一緒に、ご自身の元気度をチェックします。

**日時**  
① **6月3日** 月  
午後1時30分～3時30分  
② **6月18日** 火  
午後1時30分～3時30分

**会場** ①西総合スポーツセンター、②黒崎市民会館

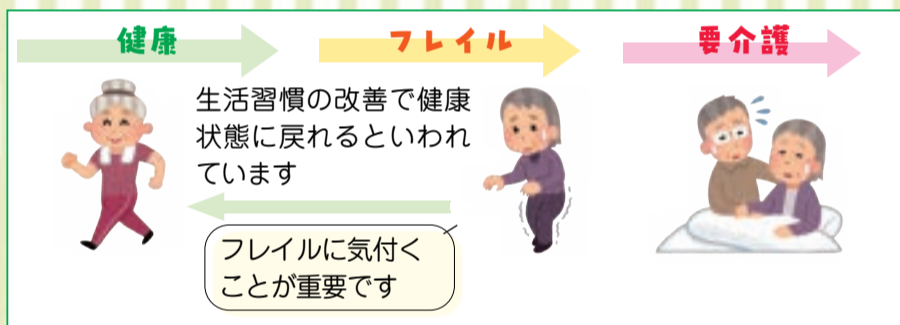
**定員** 西区在住の65歳以上 各回先着30人

**持ち物** 動きやすい服装、内履き(運動靴)、飲み物

**申し込み** 8日(水)～24日(金)に電話で有限会社 日本メルツ K&K heart schoolに申し込み  
☎ 025-383-8610 午前9時～午後5時(土日祝除く)

### フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



### いざ！フレイルチェック

回答欄の右側に該当すると要注意！

イレブン・チェック		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

### フレイル予防のポイント

ポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の3つです

**栄養** 筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとり、よくかむ事を意識しましょう。また、友人や家族と一緒に、みんなで楽しく食事をしましょう。

**運動** 今より10分多く体を動かすように心掛けましょう。これまであまり体を動かしていなかった人は、けがをしないように簡単な運動から始めましょう。いつもより少し速く歩くだけでも効果が期待できます。

**社会参加** 社会とのつながりを失うことが、フレイルのきっかけになることも。地域活動に参加したり、自分が楽しめる趣味や活動を見つけたりしましょう。

## HEALTH & WELFARE 健康と福祉

**5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6年1月生まれの一部

■**1歳6カ月児健康診査**  
対象 令和4年9月・10月生まれの一部

■**3歳児健康診査**  
対象 令和2年10月・11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 6月20日(木)午後1時30分～3時30分  
会場 坂井輪健康センター  
対象 令和6年8月～10月に出産予定の妊婦 先着10組(パートナー・家族と共に2人まで参加可)  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
申し込み 15(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)

震災対応により、坂井輪健康センター会場での実施を見合わせております。あらかじめご了承ください。

■**はじめての離乳食 要申し込み**

6月	会場	定員(先着)
5日(水) 27日(木)	黒崎健康センター	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 8日(水)から

■**ステップ離乳食 要申し込み**

日時 6月27日(木)午前10時～11時20分  
会場 黒崎健康センター  
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 8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

能登半島地震による被害状況確認のため、利用者の安全が確保できるまで利用できません。イベント、講座等は出張で行っています。詳細や会場確認は、ホームページ(右の二次元コード)または、はぐくみLINKをご確認ください。申し込み、問い合わせは直接同館へお願いします。

**自由あそび**

●**出張わくわくTIME**  
直接会場へお越しください。  
日時 5月10日(金)午前9時30分～11時30分  
会場 坂井輪地区公民館  
内容 自由遊び  
対象 乳幼児とその保護者

●**出張さかいわじどうかん**  
直接会場へお越しください。  
日時 5月15日(水)午後1時30分～4時30分  
会場 坂井輪地区公民館  
内容 チャレンジ工作「ゆらゆらフラワー」、ボードゲーム、ミニオニム、など  
対象 3歳からの幼児とその保護者、小学生

●**出張身体測定**  
直接会場へお越しください。  
日時 5月17日(金)午前9時30分～11時30分(身体測定は11時15分まで)  
会場 坂井輪地区公民館  
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

**にしっこはぐくみLINK**

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。ぜひ登録ください。

ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから



# 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。

## 催し

**行政書士無料相談会**  
 遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。  
 日 5月22日(水)午後2時～3時、午後3時～4時  
 場 黒崎図書館  
 人 各回先着1組  
 申 8日(水)午前8時30分から電話で黒崎図書館(☎025-377-5300)

## 公民館

**黒崎地区公民館 ☎025-377-1420**  
 〒950-1115 鳥原909-1  
 メール kurosaki.co@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。  
 日 開館日の午前9時～午後5時(29日(水)の午前を除く)  
 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  
 日 5月28日(火)午前10時30分～11時  
 内 朗読四季によるお話の会  
 人 乳幼児とその保護者、小学生  
 申 27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



**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  
 ◆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。  
 日 5月11日(土)午後0時30分～3時  
 参 実費負担の場合あり

**◆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 見知らぬ乗客(101分)  
 人 先着100人

**◆西新潟オープンカレッジ 教養学部**  
 日 5月20日(月)午前10時～正午  
 内 紫式部 光源氏と共に紡ぐ愛のうた  
 講 峯島百代(フリーアナウンサー、古典朗読家)  
 人 先着60人  
 参 500円  
 申 15日(水)までに電話で同館

**西区公民館 ☎025-261-0031**  
 〒950-2112 内野町603  
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp  
 ◆パソコンの町医者 地域のパソコン相談室  
 日 5月14日(火)午後1時30分～3時30分  
 場 内野まちづくりセンター  
 人 先着10人  
 持 ノートパソコン  
 申 8日(水)～13日(月)に電話で同館

**◆うちのDEシネマ**  
 直接会場へお越しください。  
 日 5月24日(金)午後1時30分から  
 内 ハルをさがして(93分)  
 人 先着50人

**◆子育てひろば べったん**  
 日 5月27日(月)午前10時30分～11時30分  
 内 わらべうたを、脳育あそびに！子どもの脳の育ちや、成長にあわせてかわりかた  
 講 野島美樹(笑う幼児教室 パロン・テ・アンファン)  
 人 0歳～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 20日(月)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  
 ◆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。  
 日 5月19日(日)午後1時～3時  
 参 実費負担の場合あり

**◆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。  
 日 5月21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

**西区役所公式 インスタグラム**

## 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。

**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 5月12日(日)午前9時～正午(1人50分) 場 クロスパル新潟(中央区礎町通3) 人 先着10人 申 11日(土)までに電話で同会(☎025-374-6544)

**新緑語り 黒崎の古民家で民話を楽しむ会** 直接会場へお越しください。  
 日 5月19日(日)午後1時～4時 場 新潟市文化財センター内旧武田家住宅  
 内 人魚塚、へびとみみず、黒鳥兵衛物語 問 黒崎とんと・寺本(☎090-6925-7765)

**ネイチャーゲーム**  
 日 5月19日(日)午後2時～3時30分 場 新潟県スポーツ公園レストハウス(中央区清五郎33) 内 五感を使って自然とふれあう様々な(ネイチャー)ゲーム 人 先着20人 持 動きやすい服装 申 電話または同園ホームページ(右の二次元コード)の申し込みフォームから申し込み(☎025-286-1080)

**カーリンコン体験会** 直接会場へお越しください。  
 日 ①毎週火曜午後1時～3時30分、②毎月第1・第3月曜午後1時～3時、③5月29日(水)、6月26日(水)午前9時30分～11時30分 場 ①内野まちづくりセンター、②小針青山公民館、③黒崎地区公民館 持 飲み物、内履き(運動靴) 参 200円 問 新潟県カーリンコン協会・細井(☎090-4094-4905)

**イオン社協のひろば お口の健康講座** 6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。お口の健康と口腔ケアについて、歯科衛生士さんからわかりやすく教えてもらいます。  
 日 6月18日(火)午後2時～3時30分 場 イオン新潟青山店 2階 コミュニティ広場(青山1) 人 先着15人 申 6月14日(金)までに電話で西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

## 佐潟初夏の植物観察会

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)

佐潟ボランティア解説員の案内で佐潟公園内を散策し、初夏の植物を観察しませんか。自然あふれる佐潟の魅力を伝えます。ぜひ、ご参加ください。

日時 **6月2日** 日  
 午前9時～11時(小雨決行)  
 集合場所 佐潟水鳥・湿地センター  
 定員 小学生以上 先着12人(小学3年生以下は保護者1人同伴)  
 持ち物 野外で活動しやすい服装、帽子、飲み物、筆記用具、双眼鏡(貸出可)  
 申し込み 8日(水)から電話または直接同館

初夏に見られる佐潟の植物



## すいか親子収穫体験

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)



日時 **6月15日** 土  
 午前8時30分、午前9時30分、午前10時30分、午前11時30分  
 会場 涌井農園(西区赤塚)  
 定員 市内在住の小学生以下とその保護者 各回20組(応募多数の場合、抽選。1組5人まで)  
 参加費 すいか1玉3,000円  
 申し込み 29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。当選者のみ31日(金)までに案内をメールで送信。



## 心をつなげて未来の笑顔を一緒につくりませんか

### 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 こども支援担当(☎025-264-7343)

子育てをひとりで頑張りが過ぎていませんか。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。

#### 講座内容

第1回	新しい出会い
第2回	赤ちゃんのいる生活
第3回	赤ちゃんとの接し方
第4回	親になること

日時 6月4日～25日の火曜日午前9時50分～11時50分(全4回)  
 会場 黒崎市民会館  
 対象 令和6年1月～3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 19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



西区公式X(エックス)では、緊急情報など皆さまの生活に関わる情報を発信しています。