



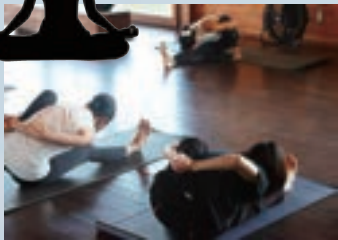
西区の海にも、浜にも、遊び中

西区の夏は、海と浜が特にアツイ！まだまだ続く西区海岸線の活気溢れるこれらのイベントを見逃すな！



ワンコイン朝ヨガ

日 9月13日～10月4日の毎週(土)
午前6時30分～8時
直接会場へお越しください
場 ゆうやけこぼり(上新栄町5824-1)
人 各回先着20人
持 ヨガマット、タオル、飲み物
¥ 500円
問 WORKS・廣田(☎080-2014-5552)



ビーチサッカー体験会

日 10月19日(日)
場 小針浜(上新栄町5824-1)
内 午前 ビーチサッカー教室
午後 ミニゲーム
講 山田 貴仁(東京ヴェルディBS)

時間、イベント内容および申込方法等については市ホームページ(右の二次元コード)でご確認ください。



第3回新潟市西区長杯 NSA 新潟1区サーフィン大会

日 9月28日(日) 午前7時45分から
直接会場へお越しください
場 五十嵐2の町浜(波の状況等により変更有)
内 ショートボード、ミッドレングス、ロングボード
問 WORKS・廣田(☎080-2014-5552)
波の状況や天候等により競技を中止にする場合があります。



西区のたからものを歌に込めて

西区の海と夕日は、訪れる人の心を癒し、地域に暮らす人々にとってかけがえのない風景です。そんな故郷の景色が、地元出身のアニソン歌手として活躍する石田さんの心に、どのように響き、歌へとつながったのか。インタビューを通じて、「茜の空に」に込められた想いを伺いました。



バリ浜フェスタ & スマイルクリーン

日 9月28日(日) 午前10時～午後3時
直接会場へお越しください
場 なぎさのふれあい広場(上新栄町5824-1)
内 フリーマーケット、キッチンカー、SUP体験
問 新潟市西区海辺文化推進の会
原澤(☎090-3201-9725)

フリマ出店者募集
グーグルフォーム(右の二次元コード)より申込



バリ浜フェスタ同会場にて午前8時～9時(少雨決行)海岸清掃を行います。みんなで海岸をきれいにしましょう。参加者にはフェスタ参加キッチンカーで使える割引券をプレゼント。



RIDER'S STATION

～健全なバイク文化維持発展のために～

日 9月20日(土) 午後4時～7時
9月21日(日) 午前6時～10時
10月11日(土) 午後3時30分～6時30分
10月12日(日) 午前6時～10時
直接会場へお越しください
場 なぎさのふれあい広場(上新栄町5824-1)
¥ 500円(バイク入場時のみ、一般鑑賞無料)
問 RIDER'S STATION 実行委員会
遠藤(メール ta93.endo@gmail.com)

当日の天候などにより中止になる場合などがあります。詳細はInstagram(右の二次元コード)でご確認ください。



「茜の空に」が生まれたきっかけ
上京して活動する中で、新潟市から「海と夕日」をテーマにした歌の作成依頼をいただきました。ふるさとに改めて向き合う気持ちが生み出していた時期で、自然と歌に想いを込められたんです。歌詞には「たからもの」という言葉を2回使い、「仲間たち」「故郷(ふるさと)」と書いて「たからもの」と読ませています。大切な人や場所が、私にとってかけがえのない宝物なんです。

西区の海や夕日について

子どもの頃は当たり前風景でしたが高校を卒業し新潟を離れてから、その価値に気づくようになりました。見慣れた海や沈む夕日、道路の景色までもが懐かしく『ふるさとの宝物』だと強く思えるようになったんです。

区民へのメッセージ

「茜の空に」は、西区の海と夕日、そして故郷への想いを込めた曲です。この曲で、地元の魅力を感じてもらえたら嬉しいです。アニソンを生で聴くのがはじめての人には是非会場で聴いてほしいです。西区の素晴らしいロケーションで「茜の空に」を聴きながら新潟のたからものを感じてください。

日本海アニソン LIVE

ピアノと歌の「イシダナイト」

日 9月28日(日) 午後1時から
場 ゆうやけこぼり(上新栄町5824-1)

石田 耀子アコースティックライブ

日 10月18日(土) 午後6時30分から
場 ゆうやけこぼり(上新栄町5824-1)

※直接会場へお越しください



被災者向け西区こころとからだの健康相談

こころやからだ、食事について気になっていることをご相談ください。

10月6日(月) 午後1時30分～3時30分 1人30分程度

相談内容

保健師・栄養士による個別相談
体組成測定(希望制)

- 場 新潟市ささえあいセンター(緒立流通2)
- 人 先着10人
- 申 電話で西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

西区高齢者権利擁護セミナー

知っていますか？成年後見制度

「成年後見制度」という言葉を聞いたことはあっても、「どんなときに必要なの?」「どんなことをしてくれるの?」「手続きはどうすればいいの?」と疑問に思う人も多いかも知れません。この講演では、この制度について、やさしく、わかりやすくお話しします。
自分や家族のもしものときに備えて、一緒に学んでみませんか。

- 日 10月4日(土)午後2時～4時
- 場 黒崎市民会館 ホール
- 講 齊藤 正秀(新潟市成年後見支援センター 後見専門員)
高橋 直己(しなのがわ総合法律事務所 弁護士)
- 人 先着100人
- 申 9月11日(木)から24日(水)に申し込みフォーム(右の二次元コード)または電話で新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)



仲間と学び、元気に、地域とつながる場所

老人クラブでいきいきライフ

仲間と集まり、楽しくおしゃべりしたり、趣味や学びを深めたり、体を動かして元気に過ごす「老人クラブ」をご存じですか。健康づくりや地域とのつながりにもぴったり。参加をご希望の人は「新潟市老人クラブ連合会」へお気軽にお問い合わせください。お住まいの地区で活動しているクラブを紹介します。



新潟市老人クラブ連合会(☎025-246-5388)

新潟市では、老人クラブが元気に活動できるよう活動の補助金を交付しています。詳しくは、西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ(☎025-264-7330)へお問い合わせください。

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

9月の健診など

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

股関節健診

- 人 令和7年5月・6月生まれの一部

1歳6か月児健康診査

- 人 令和6年1月・2月生まれの一部

3歳児健康診査

- 人 令和4年2月・3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。

はじめての離乳食

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

10月	会 場	定員(先着)	申し込み開始日
1日(水)	黒崎健康センター	10人	9月1日(月)
23日(木)	坂井輪健康センター	12人	9月23日(祝)

時間 午後1時30分～2時50分

- 人 生後5カ月ごろのお子さまの保育者
- 持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(お子さま連れの人)
- 申 各実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申込みフォームから申し込み



安産教室

すこやかママ講座

- 日 10月16日(木)午後1時30分～3時

場 坂井輪健康センター

- 人 令和8年2月～4月に出産予定の妊婦 先着15人

持 母子健康手帳、筆記用具

- 申 9月17日(水)から西区健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

ステップ離乳食

- 問 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

10月	会 場	定員(先着)	申し込み開始日
23日(木)	坂井輪健康センター	12人	9月23日(祝)

時間 午前10時～11時20分

- 人 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
- 持 母子健康手帳、筆記用具、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 実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申込みフォームから申し込み



食生活改善推進委員



健康づくりのお手伝い!「食生活改善推進委員」、通称「食推(しょくすい)さん」は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食と健康をつなぐ活動をしているボランティアです。調理実習のお手伝いや食育活動などさまざまな場面で活躍しています。

健康増進普及講習会

10月3日(金)

① 午前10時～正午

調理実習あり

② 午後1時～2時30分

調理実習なし

栄養士のお話

食推さんによるレシピ紹介

午前 調理実習

午後 実演と試食

場 坂井輪地区公民館

人 各回先着15人

持 筆記用具、午前はエプロン、三角巾、マスク

¥ 午前500円(材料代)、午後無料

- 申 9月10日(水)～26日(金)に電話で西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

調理実習・試食メニュー



鮭の薬味ソースかけ

和風マカロニサラダ

行こう!認知症予防セミナー

認知症の基礎知識や予防のための生活様式など、6つのテーマを2回コースで開催します。



	日時	場所	定員(先着)
A	9月30日(火)	新潟脳外科病院	100人
B	10月21日(火)		
B	11月14日(金)	内野まちづくりセンター	50人
A	12月16日(火)		
A	1月13日(火)	坂井輪健康センター	50人
B	2月13日(金)		

	テーマ	講師
A	最近のアルツハイマー病治療について	医師
	認知症ってなんだ?	医師
	認知症の予防や進行させないための運動を紹介します!	理学療法士
B	脳の加齢性変化とアルツハイマー病	医師
	食べるちからと認知機能 美味しく食べて頭も元気!	言語聴覚士
	健康長寿を目指して 元気の源は食事から	管理栄養士

申し込み

9月10日(水)から新潟脳外科病院(☎025-231-5125)
受付時間 月～金曜午前9時30分～午後1時30分
(祝日及び12月27日～1月4日を除く)

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。

さいわい
じどうかん



開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間 正午～午後1時30分)

9月の休館日

毎週月曜の終日(祝日の場合翌平日)、毎週木曜の午前9時～正午、9日(火)午前9時～正午

問 ☎025-269-3154

坂井輪児童館の詳細は、区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



今月のイベント

●チャレンジ工作

- 日 ①9月2日(火)～15日(祝)
②9月17日(水)～30日(火)
- 内 ①大切な人へのプレゼント
②牛乳パックのケーキ

●は直接会場へ、★は要申込

●身体測定

- 日 9月19日(金)午前9時～正午
(身体測定は10時30分～11時30分まで)
- 内 身体測定、自由遊び
- 人 乳幼児とその保護者
- 持 バスタオル、おむつ



「つながりではぐくむ」西区の子育て応援LINE
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、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「@523zjxuz」を検索



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

西区公式Instagramにしくらし」西区の魅力を写真に乗せて、お届けしています。

★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

お知らせ

断水による坂井輪図書館の利用制限
内 読書・学習席の一部、AVブース、情報コーナーが利用できません。貸出、予約、貸出期間の延長は通常通り利用できます。
日 9月29日(月)、30日(火)
問 坂井輪図書館 (☎025-260-3242)

催し

相続講座
日 10月6日(月)午後2時～4時
場 坂井輪地区公民館
内 土地と家の相続と遺言の講座
人 先着40人
申 9月10日(水)午前8時30分から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

おとなの絵本ライブ いのちの響きあい
日 10月9日(木)午前10時～11時30分
場 坂井輪地区公民館
内 大人向け絵本の読み聞かせ、など
人 先着30人
申 9月10日(水)午前11時から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

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
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 9月13日(土)午後0時30分～3時
¥ 実費負担の場合あり

認知症 基本と治療
日 9月20日(土)午前10時～正午
講 小島直之(JA新潟厚生連 新潟医療センター副院長) 人 先着40人
申 9月17日(水)までに電話で同館

出す・分ける・しまう 簡単かたづけ術
日 10月2日(木)午後1時～2時30分
講 野口 美奈子(整理収納アドバイザー®)
人 先着30人
申 9月25日(木)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

子どもわくわくランド あつまれ!秋のお祭りあそび
日 10月4日(土)午後1時30分～3時30分
内 射的、魚釣り、輪投げ、お土産付き
人 小学生 先着30人
持 学校の名札、飲み物
¥ 500円(景品代)
申 9月10日(水)から電話で同館

グランドピアノ スタインウェイ B211演奏体験会
日 10月13日(祝)①午前9時30分、②10時、③10時30分、④11時、⑤11時30分、⑥午後1時、⑦1時30分、⑧2時、⑨2時30分(各回30分程度) 人 各回先着 1組
申 9月10日(水)から電話または直接同館

小児の発達障がい 気づきと理解と支援
日 10月29日(水)午後2時～4時
講 赤坂 紀幸(新潟県はまぐみ小児療育センター所長)
人 対面先着 30人 オンライン先着 15人
申 9月10日(水)～10月26日(日)対面受講はオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)または電話で同館
オンライン受講は「e-NIIGATA」のみ受付

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。

西地区公民館 ☎025-261-0031
〒950-2112 内野町603 第2日曜休館
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

うちのDEシネマ
直接会場へお越しください。
日 9月26日(金)午後1時30分から
内 アンデルセン物語(112分)
人 先着50人

子育てひろば ペったん 親子で楽しい人形劇
日 9月29日(月)午前10時30分～11時30分
人 0～3歳児とその保護者 20組(応募多数の場合、抽選)
申 9月19日(金)までにオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)で申し込み

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 鳥原909-1 第2月曜休館
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp
こどもの居場所 まめっ子ルーム
直接会場へお越しください。
日 午前9時～午後5時(休館日、イベント開催日を除く)
人 乳幼児とその保護者、小学生

お楽しみ会
日 9月16日(火)午前10時30分～11時
内 大人も子どももフラダンスを楽しもう
申 9月15日(祝)までにオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)で申し込み

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
〒950-2055 寺尾上3-1-1 第4日曜休館
メール sakaiwa.co@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。
日 9月16日(火)午前10時～11時30分
内 自由遊び、絵本の読み聞かせ
人 0歳～未就学児とその保護者、プレママ・パパ

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 9月21日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

期日(全4回)	内容	テーマ
9月23日(祝)	講座	坂井輪の昔といま 小新エリア
9月25日(木)	現地探訪	
10月7日(火)	講座	坂井輪の昔といま 道の移り変わり
10月9日(木)	現地探訪	

時間 午後1時30分～3時30分
人 30人(応募多数の場合、抽選)
持 筆記用具、飲み物 ¥ 1,000円
申 9月8日(月)～11日(木)に電話で同館

秋の朗読会
直接会場へお越しください。
日 10月11日(土)午後2時～3時30分
内 朗読サークルによる発表会
人 先着14人

もしかして わたしもダブルケアラー?
日 ①10月5日(日)～11日(土) ②10月11日(土)午後2時～4時
内 ①パネル展示 ②映像上映、体験談と交流会
人 ②先着20人
持 ②筆記用具
申 9月10日(水)からオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)または電話で同館

坂井輪地区公民館の工事について

12月末まで、工事を実施します。工事に伴い駐車場が一部利用できません。公共交通機関や乗り合わせでのご利用をお願いします。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
問 坂井輪地区公民館(☎025-269-2043)

秋の自然観察会

秋の佐潟は、色づく木々や実りを迎えた植物たちでいっぱい。佐潟公園をゆっくり歩きながら、ボランティア解説員の案内で秋ならではの植物や自然の魅力を観察します。心地よい秋風とともに、佐潟の自然を楽しんでみませんか。

10月 4日(土) 午前9時～11時(荒天中止)



場 佐潟水鳥・湿地センター
人 中学生以上 先着12人
持 動きやすい服装、帽子、飲み物、筆記用具
申 9月10日(水)から電話または直接佐潟水鳥・湿地センター(☎025-264-3050)月曜休館(祝日の場合翌平日)

はぐくみベビー教室 乳児期家庭教育学級

令和7年度から区内4つの公民館と西区健康福祉課が連携し、乳児期家庭教育学級「はぐくみベビー教室」を開催しています。赤ちゃんとの生活がより楽しく温かいものになるように、月齢の近い赤ちゃんの保護者同士で話し合い、交流しながら楽しく学びませんか。
問 黒埼地区公民館(☎025-377-1420)

開催日(全5回)	テーマ
10月1日	水 ようこそ!はぐくみベビー教室へ
10月5日	日 チーム子育て 夫婦はチーム
10月8日	水 赤ちゃんのいる暮らし
10月15日	水 みんなで えほん&てがた
11月9日	日 知りたい!保育サービス&入園準備

時間 午前10時～正午
場 黒埼地区公民館
人 令和7年3月～7月生まれの赤ちゃんとその保護者 10組(応募多数の場合、第1子を優先のうえ抽選)
申 9月18日(木)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

これからママ・パパになるあなたへ プレママ・プレパパ教室

出産に向けた準備について助産師さんからお話を聞き、沐浴やおむつ替えの練習をママパパ一緒に体験しておきませんか。子育て支援センターや児童館が会場なので、産後の利用に向けて「どんなところか」も、ぜひ体験してみてください。
問 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

開催日	受講対象となる出産予定日	会場	受付締切
令和7年 10月17日	金 R 7.12.12～R 8. 3. 5	A	R 7. 9.26
令和7年 11月18日	火 R 8. 1.13～R 8. 4. 6	B	R 7.10.28
令和8年 1月9日	金 R 8. 3. 6～R 8. 5.28	A	R 7.12.19
令和8年 2月10日	火 R 8. 4. 7～R 8. 6.29	B	R 8. 1.20

時間 午後2時30分～3時30分 (上記表内 R は令和をさします)
場 A: 子育て支援センターほほえみ B: 坂井輪児童館
内 沐浴・おむつ替え体験、授乳について、産後に子育て支援施設を利用しよう
人 第1子を妊娠中の妊婦 6組(パートナー、家族と共に2人まで参加可)(応募多数の場合、抽選)
申 各回受付締切日までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み