

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



にし

西区役所だより 第458号

令和8年(2026年)5月3日

毎月第1・3日曜日発行

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) FAX025-269-1650

<https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/>

西区 人口:149,695人(-790) 男:71,920人(-488) 女:77,775人(-302) 世帯数:70,382世帯(-259) ※令和8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93.87km²

西区てくてく ウォーキング MAP

を使って西区を歩こう



新緑がまぶしく、外を歩くのが気持ちよい季節になりました。連休のひとときに、無理のないウォーキングを始めてみませんか。西区には、自然や街並みを楽しみながら、ゆったりと歩けるコースがあります。『西区てくてくウォーキングマップ』を使えば、ご自身の体力に合わせて安心して歩くことができます。本号では、おすすめのコースや歩き方のポイントを紹介します。気分転換をしながら、できるところから少しずつ始めてみましょう。

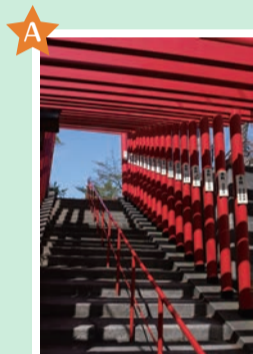
☎ 西区 地域課 企画・広報担当(☎025-264-7161)

内野 町めぐり川めぐり

	時間	距離	歩数	消費カロリー
全周コース	約35分	約2.3km	約3200歩	約110kcal
新川コース	約30分	約2.0km	約2900歩	約100kcal
西川コース	約25分	約1.6km	約2300歩	約80kcal



『西区てくてくウォーキングマップ』を片手に歩く内野町は、身近な魅力を再発見できるコースです。歴史ある街並みや昔ながらの商店が点在し、歩くほどにまちの表情や暮らしの温もりが感じられます。『内野町まち歩きガイドマップ』と合わせて巡れば、見どころやエピソードを知りながら、より深くまちの魅力に触れることができます。春のやさらかな陽気の中、自分のペースでゆったりと歩き、内野ならではの風景や出会いを楽しんでみませんか。



A 吉田稲荷神社
内野七番町に鎮座する神社。周辺より高い場所に建てられている。



内野町まち歩きガイドマップ



『越後新川まちおこしの会』の写真提供と『内野まち歩きガイドの会』の編集による、内野町の歴史や見どころをたくさん掲載したガイドマップです。

『西区てくてくウォーキングマップ』と一緒に楽しみください。

ガイドマップは、内野町の公共施設や西区役所農政商工課に配架しています。

寺尾中央公園ぐるり

	時間	距離	歩数	消費カロリー
坂道コース	約10分	約0.8km	約1200歩	約40kcal
ゆるやかコース	約10分	約0.8km	約1100歩	約40kcal



寺尾中央公園ぐるりコースは、四季折々の花々を楽しみながら歩ける魅力的なコースです。春は色鮮やかな花が園内を彩り、やさらかな空気の中で心地よい時間を過ごせます。園内は休憩スポットも点在しているため、無理なく自分のペースで楽しめるのも魅力。自然に囲まれながら、心も体もリフレッシュできるウォーキングをお楽しみください。



注意
公園内の道は一部、急な坂道となっています(点線部分)。スロープがある場所では、必ずスロープを利用してください。下り坂は特に注意が必要です。

ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、これまで運動をしてこなかった人でも手軽に始められる有酸素運動です。体力の基礎である、心肺機能を向上させる効果が期待できます。歩くことで血液の循環がよくなり、脳の活性化やストレスの発散にもつながります。

ウォーキングは、歩く「運動」

普段の歩き方でウォーキングを行っても、高い運動効果は期待できません。大腿で、やや速く、汗ばむ程度のペースで歩くと良いでしょう。『散歩』ではなく、『運動』という意識を持って取り組むことが大切です。

準備運動を忘れずに

準備運動なしにウォーキングを始めると、体に急な負担をかけてしまうことになります。準備運動で体を温めましょう。筋肉や関節が動かしやすくなることで、けがの予防になります。



『西区てくてくウォーキングマップ』は、西区健康福祉課でお配りしている他、市ホームページ(右の二次元コード)にも掲載しています。

