

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。



新川の桜



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。



新川と西川の立体交差



静田神社

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



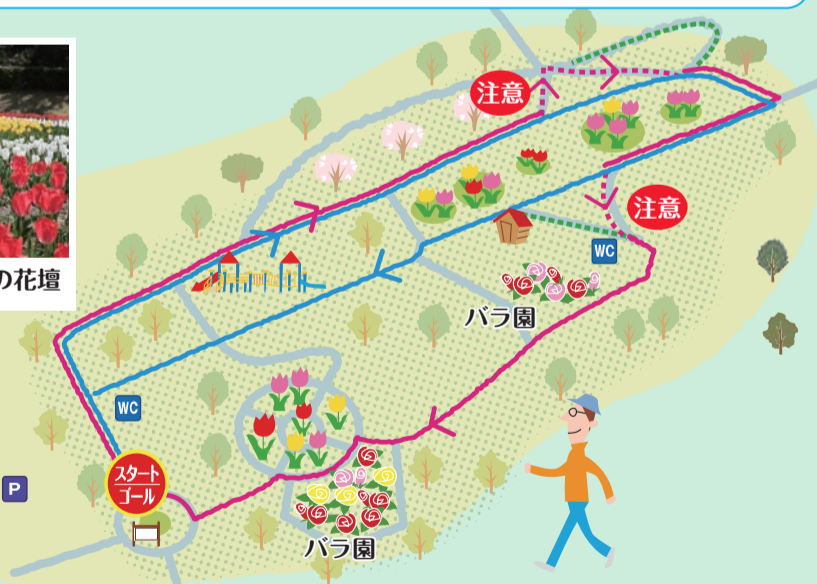
寺尾中央公園ぐるりコースは、四季折々の花々を楽しみながら歩ける魅力的なコースです。春は色鮮やかな花が園内を彩り、やさらかな空気の中で心地よい時間を過ごせます。園内は休憩スポットも点在しているため、無理なく自分のペースで楽しめるのも魅力。自然に囲まれながら、心も体もリフレッシュできるウォーキングをお楽しみください。



有名なチューリップの花壇

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。



自身の元気が気になる人 問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7433)

フレイルチェックをしてみませんか?



何をするの?

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、ご自身の元気をチェックしてみませんか。

フレイルチェックは、健康づくりの場としてはもちろん、参加者同士の交流の場にもなっています。

『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。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ますとされています。

	5月29日(金)	6月11日(木)
時間	午後1時30分～3時30分	午前10時～正午
会場	小針青山公民館	黒埼北部公民館
対象	西区在住の65歳以上の人 各回先着30人	
持ち物	動きやすい服装、運動靴、飲み物	
申込	5月7日(木)～5月19日(火)に電話で株式会社ヴァーテックス ☎025-250-0197 (午前9時～午後5時30分 土日祝除く)	

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、月齢に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 坂井輪地区公民館 (☎025-269-2043)

開催日(全5回)	テーマ	形態
6月5日	金 ようこそ!はぐくみベビー教室へ	親子同室
6月12日	金 赤ちゃんのいる暮らし	
6月21日	日 知っておきたい入園手続き	保育付き
6月26日	金 もっと知りたいパパ・ママの気持ち	
7月5日	日 先輩パパの子育て体験談	
7月16日	木 (特別編)親子でゆったり絵本デビュー	親子同室

時間 午前10時～正午

場 坂井輪地区公民館

人 令和7年11月～令和8年3月生まれの乳児とその保護者 10組(応募多数の場合、第1子を優先のうえ抽選) 保育定員10人

持 筆記用具

申 5月17日(日)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



今後の開催予定	
対象	開催月及び会場
令和8年2月～令和8年6月生まれの赤ちゃんの保護者	令和8年9～11月 黒埼地区公民館
令和8年5月～令和8年9月生まれの赤ちゃんの保護者	令和8年11・12月 小針青山公民館

市長とすまいるトーク in 西区

市長が市民の皆さんと直接対話し、意見を聴く『市長とスマイルトーク』を開催します。

令和8年度の新潟市の取り組みについて『新潟の明るい未来を切りひらく』と題し市長が説明します。傍聴のみの参加もできます。会場では手話通訳・要約筆記を行います。

問 西区 地域課 地域振興担当(☎025-264-7180)

日 6月2日(火)午後7時～8時20分

場 黒崎市民会館(直接会場へお越しください)

人 先着200人



中原 八一 市長

西区役所公式Instagram

西区の魅力を写真に乗せて、お届けしています。

ぜひ、フォローしてください。あなたの西区おすすめ写真を「#にし暮らし」をつけて投稿してください。



HEALTH & WELFARE 健康と福祉

安産教室 ウェルカム赤ちゃん講座

日 6月18日(木)午後1時30分～3時30分

場 坂井輪健康センター

人 令和8年8月～10月に出産予定の妊婦 先着12組(パートナー、家族と共に2人まで参加可)

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申 5月20日(水)から西区健康福祉課健康増進担当(☎025-264-7423)

6月の健診など

問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7423)

股関節検診

人 令和8年2月・3月生まれの一部

1歳誕生歯科健診

人 令和7年6月・7月生まれの一部

1歳6か月児健康診査

人 令和6年10月・11月生まれの一部

3歳児健康診査

人 令和4年12月・令和5年1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。

離乳食講習会

問 西区 健康福祉課 健康増進担当 (☎025-264-7433)

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



はじめての離乳食

6月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
3日(水)	黒埼健康センター	10人	5月4日(祝)
24日(水)	坂井輪健康センター	15人	5月25日(月)

時間 午後1時30分～2時50分

人 生後5か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)

ステップ離乳食

6月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
24日(水)	坂井輪健康センター	15人	5月25日(月)

時間 午前10時～11時20分

人 生後6か月以降で、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)

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、にしこはぐくみLINKなどでお知らせします。

骨粗しょう症予防相談会

日 6月15日(月) 午前9時40分、10時10分、10時40分、11時10分、午後1時10分、1時40分、2時10分

場 黒埼健康センター

内 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談

人 骨粗しょう症治療中でない18歳以上 各回先着7人

申 5月18日(月)～6月10日(水)に市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォーム、または新潟市役所コールセンターへ電話で申し込み(☎025-243-4894)



さかいわじどうかん

開館時間 午前9時～午後5時 (清掃時間 正午～午後1時30分)

5月の休館日

毎週月曜の終日、7日(木)午後1時30分～3時45分、10日(日)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 ①5月15日(金)まで ②5月16日(土)～31日(日)

内 ①カップけんだま

②レインボーコマ

(工作時間は、午前9時～11時15分、午後1時30分～4時15分)

●は直接会場へ、★は要申し込み

●身体測定

日 5月15日(金)午前9時～正午 (身体測定は10時30分～11時30分)

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

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X(エックス)では、降雪に関する情報など皆さまの生活に関わる情報を発信しています。

★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

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。
☎ 5月9日(土)午後1時~3時
¥ 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。
☎ 5月11(月)午後1時30分から
内 続・深夜食堂(108分)
人 先着100人

西新潟オープンカレッジ
☎ 5月14日(木)午後1時30分~3時30分
内 世界文化遺産『佐渡島の金山 その価値と見どころ』
講 坂井 秀弥(新潟市歴史博物館長)
人 先着60人
¥ 500円
申 5月9日(土)までに電話で同館

男性料理教室 魚のさばき方講座
☎ 6月5日(金)午前10時30分~午後1時
内 鮓の竜田揚げ、鰯と南蛮エビの刺身、あら汁(水揚げ状況等により内容が変更となる場合があります)
講 新潟魚食普及の会
人 18歳以上の男性10人(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、三角巾、マスク、手拭き、飲み物
¥ 1,500円(材料費)
申 5月13日(水)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

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

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。
☎ 5月17日(日)午後1時~3時
¥ 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。
☎ 5月19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・プレパパ



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

おもちゃ病院in西地区公民館
直接会場へお越しください。
☎ 5月3日(日)午後1時~3時
¥ 実費負担の場合あり

うちのDEシネマ
直接会場へお越しください。
☎ 5月20日(水)午後1時30分から
内 おくりびと(131分)
人 先着50人

子育てひろば べったん 子育てお話し会 親子でふれあい ベビーマッサージ
☎ 5月25日(月)午前10時30分~11時30分
内 洋服の上から行うベビーマッサージ体験
講 吉崎 那奈
人 0~3歳児とその保護者 12組(応募多数の場合、抽選)
持 バスタオル
申 5月18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



黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 烏原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。
☎ 午前9時~午後5時(休館日とイベント開催日を除く)
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
☎ 5月26日(火)午前10時30分~11時
内 ミュージックケア 親子で音楽を楽しみながら、心もカラダもリフレッシュ
人 乳幼児とその保護者、小学生
申 5月25日(月)正午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



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



西区市民呈茶

市民呈茶は、流派を超えて誰でも気軽に茶道を体験していただくための催しです。お茶席では、季節のお菓子と共に一服のお抹茶を楽しめます。茶道の作法を知らなくても大人も子どもも楽しめます。おもてなしの心に触れながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。



☎ 5月17日(日)午前10時~午後3時30分
※茶菓子がなくなり次第終了(最終受付午後3時)
場 西新潟市民会館3階 茶室「静思庵」
直接会場へお越しください
講 江戸千家新潟不白会
¥ 800円
問 小針青山公民館(☎025-230-1071)



こども農業体験



畑で、新鮮なブロッコリーと甘くておいしいすいかの収穫体験をしてみませんか。土にふれ、匂いの恵みを味わうひときは、子どもも大人も楽しめる特別な時間です。
問 西区 農政商工課食と産業振興室(☎025-264-7623)

ブロッコリー 収穫体験



☎ 6月6日(土)
午前9時~、午前10時~、午前11時~、正午~の全4回
場 サンクスファーム黒鳥(黒鳥)
人 小学生以下とその保護者 各回20組(1組5人まで)(応募多数の場合、抽選)
¥ 1房 100円
申 5月17日(日)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。5月20日(水)までに参加の可否をメールで送信



すいか 収穫体験



☎ 6月20日(土)
午前9時~、午前10時~、午前11時~、正午~の全4回
場 涌井農園(赤塚)
人 小学生以下とその保護者 各回20組(1組5人まで)(応募多数の場合、抽選)
¥ 1玉 3,000円
申 5月31日(日)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。6月3日(水)までに参加の可否をメールで送信



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。

西蒲区内海水浴場 監視員募集
☎ 7月18日(土)~8月16日(日)午前9時~午後5時(土日祝日含む、シフト制。7月15日(水)に事前講習あり。時給1,143円から)
場 越前浜、間瀬下山、角田浜
人 各勤務地3人
申 5月29日(金)までに電話で西蒲区地域総務課(☎0256-72-8129)

第46回歯とお口の健康フェア
直接会場へお越しください。
☎ 6月7日(日)午前10時~午後3時
場 新潟ふるさと村 ファイブウェイいいね!新潟館
内 小学生図画ポスター展示、体験型ブース、スタンプラリー、など
問 新潟市歯科医師会(☎025-244-5231)