



佐潟にハスを咲かせたい

佐潟の夏の風物詩、ハスの花。今では見られなくなってしまったこの風景を取り戻す活動が行われています。

☎ 西区 地域課 文化スポーツ担当(☎025-264-7193)

現在の佐潟では、かつて一面に広がっていたハスの姿を見ることは出来ません。水面は静かに広がり、季節によってさまざまな表情を見せてくれますが、夏の風景は大きく変わりました。訪れる人の中には、以前の賑わいを思い浮かべながら散策する姿も見られます。ハスが無くなったことで、その存在の大きさが改めて感じられています。



現在の佐潟

佐潟の夏を彩るハス



平成30年以前の佐潟

佐潟では、平成30年ごろまで夏になるとハスの花が咲き、水辺を美しく彩っていました。7月～8月にかけて、ピンクや白の花が一面に広がる景色は、多くの人に親しまれてきた季節の風物詩です。朝に開き、昼には閉じる花の姿を楽しみに、足を運ぶ人の姿も見られました。しかし、環境の変化などによりハスは次第に数を減らし、やがてその姿は見られなくなりました。こうした失われた風景を取り戻そうと、ハス復活プロジェクトが始まっています。

ハス復活プロジェクト



赤塚小学校でハスを育ててもらい、佐潟に移植しています。また、育てるだけでなく、授業を通じて佐潟の魅力や現在の問題なども伝え、佐潟をより身近に感じてもらえるようにしています。



佐潟の再生に取り組む『佐潟と歩む赤塚の会』では、佐潟に木枠を設置し、その中でハスを育てる試みを行いました。環境の影響を受けにくい工夫のもと育てられたハスは、見事に花を咲かせました。小さな取り組みから生まれたこの成果は、ハス復活に向けた大きな一歩として期待されています。



佐潟では、毎年5月頃に水を一時的に抜き環境を整え、泥の中に残るハスの種の発芽を促す取り組みが行われています。水位を下げることで光や空気が届きやすくなり、眠っていた種が目覚まします。普段とは異なる、水が抜けた佐潟の景色が見られるのはこの時期だけです。

ハスってどんな植物？

花

7月～8月頃に咲く、ピンクや白の大きな花びらを咲かせ、水面を彩ります。

朝に咲き始めて、昼頃には閉じてしまうため、見られる時間が限られている特別な花です。

朝だけ
会える花



葉

ハスの葉っぱは大きくて丸く、水面より上に広がります。表面は水をはじく性質があり、水をかけるとしみ込まず玉になってコロコロ転がります。雨の日でも楽しく観察できる不思議な葉っぱです。

水が転がる不
思議な葉っぱ



根

泥の中にしっかりと根をはり、そこから長い茎を伸ばして育ちます。根は『レンコン』として食べられることでも知られています。見えない場所で花を支える、とても大切な役割をしています。

泥の中であ
んばる力持ち



種

花が終わると種ができ、長い間眠ったままでも生き続けます。とても硬い殻に守られているため、何十年、時には千年以上前の物でも芽を出した例があります。不思議な力をもつ種です。

なが～く眠れ
る不思議な種



一緒に佐潟にハスを咲かせませんか？

ハスから学ぶ佐潟



6月7日 午前9時～11時 小雨決行 荒天中止

内容

ハスのことを知ろう

佐潟にハスを咲かせよう 苗の移植体験

場 佐潟水鳥・湿地センター

人 小学3年～6年生 先着12人

持 汚れてもよい動きやすい服装、長靴(サンダル不可)、軍手、帽子、雨具、タオル、飲み物、筆記用具

申 5月20日(水)から電話または直接佐潟水鳥・湿地センターへ(☎025-264-3050)



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？

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。

期日	会場
6月22日(月)	坂井輪健康センター
6月29日(月)	西総合スポーツセンター
7月2日(木)	内野まちづくりセンター



時間 午後1時30分～3時30分

人 西区在住の65歳以上の人 各回先着30人

持 動きやすい服装、運動靴、飲み物

問 西区健康福祉課 健康増進担当(☎025-264-7433)

申し込み	5月20日(水)～6月5日(金) 株式会社ヴァーテックス(新潟市受託機関) ☎025-250-0197(午前9時～午後5時30分 土日祝除く)
------	---

元気にすごすために今できること

『最近、外に出る機会が減った』『食事が簡単になりがち』そんな日々の小さな変化は、フレイルにつながる可能性があります。いつまでも元気に過ごすために、毎日の生活を少し見直すことが大切です。栄養・運動・社会参加を意識しながら、できることから始めてみませんか。

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

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 市ホームページ(下記二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み

6月	時間	定員(先着)	会場	申込開始日	新潟市ホームページ
9日(火)	午後1時30分～3時●★	20人	西地域保健福祉センター	5月12日(火)	
17日(水)	午前9時30分～11時●★	42人	坂井輪健康センター	5月20日(水)	

妊婦歯科健診

6月	受付時間	会場	定員(先着)	持
10日(水)	午後1時～1時30分	坂井輪健康センター	18人	母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 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)内の申し込みフォームから申し込み
	午後1時30分～2時		17人	
	午後2時～2時30分		10人	

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

6月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
18日(木)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	坂井輪健康センター	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453 要申し込み
23日(火)	午前9時30分～11時30分	西地域保健福祉センター	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731 要申し込み
25日(木)	午前9時30分～11時30分	黒埼健康センター	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474 要申し込み

完璧な親なんていない！ Nobody's Perfect

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方

自分の時間がほしい

しつこくどうしたらいいの

一緒に子育てできる仲間がほしい



同じような年ごろの子どもを持ち、共通の興味や関心をもつ人たちに出会う事ができる場を提供するプログラムです。グループでお互いの体験や不安を話し、交流する中で、自分にあった子育ての仕方を学びます。

問 西区健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

日 6月10日～7月15日の毎週水曜 午前10時～正午(全6回)

場 坂井輪健康センター(7月1日のみ坂井輪地区公民館)

人 おおむね1～5歳児を子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選)

申 5月24日(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



5月31日は新潟県知事選挙の投票日です

貴重な1票を無駄にせず、投票にいきましょう

問 西区選挙管理委員会事務局(西区総務課内)
(☎025-264-7112)

期日前投票を実施しています

日 5月30日(土)まで 午前8時30分～午後8時

場 西区役所健康センター棟、西出張所、黒崎出張所

期日前投票期間は、上記3つの会場で投票が可能です。



最終日は大変混みます

期日前投票の最終日は大変混みます。比較的すいている平日夕方以降に投票するなど、ご協力をお願いします。なお、区役所、出張所の開庁時間中は駐車場が大変混みます。閉庁後の午後6時以降は比較的駐車場に空きがあります。

当日投票は、投票所入場券をご確認ください

当日投票は指定の投票所以外で投票できません。投票所入場券に記載の投票所を確認し、指定の投票所で投票してください。

入場券をよく見てね!



当日投票所で投票する場合は、入場券に記載されている投票所に行きましょう!

期日前投票を行う場合は、裏面の宣誓書に氏名等を記入してください。

新潟県知事選挙 投票所入場券		行政区	投票区
投票所	西区 太郎	000	0000
氏名	西区 太郎	000	0000

確認

投票所入場券の見本

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。

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

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 ①～5月31日(日)
- ②6月2日(火)～14日(日)
- 受付時間午前9時～11時15分、午後1時30分～4時15分
- 内 ①レインボーコマ
- ②ペーパートレー



●は直接会場へ、★は要申込

★タッチケアと産後ママのストレッチ

- 日 6月9日(火) 午前10時30分～11時30分
- 講 佐藤麻美(ベビーマッサージ、ベビーヨガインストラクター)
- 人 生後2か月～歩き始め前までの乳児とその保護者 先着15組(初めて参加する人のみ)
- 持 バスタオル2枚、飲み物、いつものお出かけセット
- 申 5月21日(木)～6月1日(月)に上記ホームページから申し込み

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

★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

みどり森の運動公園を一部制限
下記の期間、野球場から飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。
日 6月1日(月)、6日(土)、7日(日)、9日(火)
問 同公園(☎025-379-3766)

催し

読書会
本を読んで感想を語り合います。直接会場へお越しください。
日 6月10日(水)午前10時～正午
場 坂井輪地区公民館4階
内 課題本『黒い海』(伊澤 理江 著)
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

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 6月17日(水)午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分、3時30分～4時30分
場 坂井輪地区公民館4階
人 各回先着1組
申 5月20日(水)午前10時から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

おはなしのじかん
直接会場へお越しください。

会場	6月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	13日、27日(土)	10:30～11:00
黒崎図書館	10日、24日(水)	10:30～10:50
	17日(水)★	10:30～11:00
	20日(土)	10:30～11:00
内野図書館	毎週金曜	10:30～12:00 (希望の時間に1組10分程度)
西内野地区図書室	13日、27日(土)	14:00～14:30

内 絵本の読み聞かせなど
★はわらべうた
人 乳幼児から
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
黒崎図書館(☎025-377-5300)
内野図書館(☎025-261-0032)
※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

公民館

黒崎地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 鳥原909-1 第2月曜休館
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp
カプラ®のじかん
直接会場へお越しください。
日 5月24日(日)午前10時～11時30分
内 木製ブロックを使った自由遊び

おもちゃ病院in黒崎地区公民館
直接会場へお越しください。
日 5月24日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

大人にもおすすめしたい えほんのじかん
直接会場へお越しください。
日 6月2日(火)午前10時30分～11時
内 『水』をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

認知症サポーター養成講座
日 6月20日(土)午前10時～正午
内 介護者の悩みごとのケアと対応
講 志賀 木綿子(認知症看護認定看護師)
人 先着40人
持 筆記用具
¥ 200円
申 5月20日(水)から電話で同館

幼児期家庭教育学級 パパといっしょにあそぼう 遊びが育てるこどものカラダ
日 6月27日(土)午前10時～正午
内 パパと遊びながら、こどもの『心』と『体』の発達に大切なことを体験する
講 伊藤 巨志(新潟県立大学 教授)
人 概ね4～6歳の幼児と父親 10組(応募多数の場合、抽選)
持 飲み物、おやつ、動きやすい服装
申 6月14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

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。
日 6月7日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり



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

小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
日 6月1日(月)午後1時30分から
内 笑う101歳×2 (96分)
人 先着100人

西新潟オープンカレッジ
日 6月11日(木)午後1時30分～3時30分
内 アメリカ大統領制と日本の市民
講 越智 敏夫(新潟国際情報大学学長)
人 先着60人
¥ 500円
申 6月6日(土)までに電話で同館

元氣いきいきウオーキング

期日	内容
6月14日(日)	健康効果を上げるケーデンスウォークを身につけよう
6月21日(日)	足腰を強くする坂道、階段の歩き方
6月28日(日)	地域を歩いて健康に 西川ふれあいオレンジロードを歩く

時間 各回午前10時～正午
講 篠田 浩子(長岡造形大学非常勤講師)
人 先着各30人(1回のみ参加可)
持 筆記用具、帽子、運動靴、タオル、飲み物
申 5月20日(水)～6月10日(水)に電話で同館

育休復帰準備セミナー

期日(全2回)	内容
6月19日(金)	職場復帰前のココロの整理!わたしの仕事と子育てが気持ち伝わるコミュニケーション
6月26日(金)	

時間 午前10時～正午
人 育休復帰を予定している子育て中の人 15人(応募多数の場合、抽選)
保育あり(概ね生後6カ月以上の未就園児 12人(応募多数の場合、抽選))
申 6月2日(火)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

子どもわくわくランド 大学生とあそぼう
日 6月20日(土)午後1時～3時
内 新潟大学児童文化研究部のお兄さん、お姉さんと一緒にあそぼう(人形劇、ゲーム、工作)
人 小学生および幼児とその保護者、先着30人
持 学校の名札、飲み物
申 5月20日(水)から電話で同館

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。

新潟アルピレックスBBスクール バスケットボール教室
日 5月21日(木)、28日(木)①午後4時30分～5時30分、②午後5時45分～6時45分
場 黒崎地区総合体育館
人 ①年中園児～小学3年生、②小学4年～6年生 各回先着5人
持 運動できる服装、上履き、飲み物、着替え、バスケットボール(貸出可)
申 電話で新潟アルピレックスBBスクール(☎025-201-5510)

日本文理高等学校吹奏楽部 第36回定期演奏会
日 5月24日(日)午後1時30分から
場 新潟市民芸術文化会館リューとぴあコンサートホール
申 日本文理高等学校事務室、わたじん楽器(新潟店、三条店)
問 日本文理高等学校吹奏楽部・遠藤(☎090-8076-0425)

新緑語り
直接会場へお越しください。
日 5月30日(土)午後0時30分～3時30分
場 新潟市文化財センター旧武田家住宅
内 古民家で民話を楽しむ
問 黒崎とんと・寺本(☎090-6925-7765)

医療と介護の市民講座 第6回脳いきいき教室
日 6月8日(月)午後2時～3時30分
場 信楽園病院2階 会議室1・2(新通南3)
内 始めませんか?認知症予防 今日からあなたができること
講 下畑 光輝(同病院脳神経内科医)
人 先着35人
申 電話で同病院(☎025-260-8101)

中学生向け理数講座 N-Step新潟
講義や実験を通じて、科学や自然を楽しく学びませんか。
日 7月12日(日)～12月27日(日)(全17回、選択可)
場 新潟大学五十嵐キャンパス(五十嵐2)ほか
人 中学生1～3年生 30人(応募多数の場合は、書類選考)
申 6月12日(金)までにN-stepホームページ(右の二次元コード)から申し込み

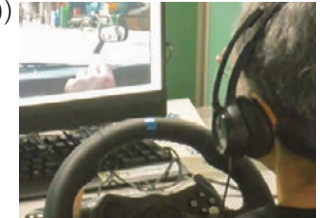
西区役所公式 Instagram

西区役所公式 フェイスブック

人権擁護委員による特設相談
困りごとや心配ごとなどがありましたら『まちの身近なパートナー』人権擁護委員へお気軽にご相談ください。直接会場へお越しください。
日 6月6日(土)午前10時～午後3時
場 小針青山公民館
問 新潟地方法務局(☎025-222-1563)

高齢者向け安全運転指導事業 運転者適性診断を受診してみませんか

運転診断システムを使用して安全運転の技術や処理機能、視覚機能などを診断し、専門家が安全運転についてアドバイスします。ご自身の運転技術を客観的な視点で改めて見直し、安全運転を心がけましょう。
問 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)
日 6月30日(火)午前10時～正午
場 新潟県トラック総合会館(中央区新光町6)
人 西区在住の65歳以上 先着10人
申 5月20日(水)から電話で問い合わせ先



合併処理浄化槽設置費用の一部を補助します

単独処理浄化槽(古いタイプの浄化槽)やくみ取り便槽では生活排水(台所、お風呂などの排水)が処理されずに排出され、川や海を汚す原因の一つになっています。市では、対象区域の住宅で合併処理浄化槽を設置する人に設置費用の一部を補助します。新設補助は今年度で終了の予定です。新設を検討している場合は、早めにご相談ください。詳細は市ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。
問 環境対策課 水環境グループ(☎025-226-1371)

対象区域
①市域の内、下水道事業計画区域と公設浄化槽区域などを除いた区域
②新設補助を認めた区域
※対象区域は事前に確認してください

対象者
対象区域で住宅などに浄化槽を設置する人
補助額の例

浄化槽の大きさ	補助限度額
5人槽	405,000円
7人槽	570,000円
10人槽	990,000円

申し込み期限
交付申請: 令和9年2月1日(月)まで(実施報告: 令和9年3月15日(月)まで)



合併処理浄化槽のイメージ