



西区の海はこれからが あっちゃんだ！

夏は終盤を迎えますが、西区の海はまだまだイベントが盛りだくさん！朝は静かな波音に癒やされ、昼は思いきり体を動かし、夕暮れには美しい夕日を満喫。一日を通して、さまざまな表情を見せる西区の海へ出かけてみませんか。

問 西区 地域課 企画・広報担当 (☎025-264-7161)



SUP申し込みフォーム

今回、レベルの異なる3つのSUPコースをご用意しました。各コースで申込締切日が異なります。区ホームページ(右の二次元コード)で締切日をご確認の上、同ページより申し込みください。



中・上級 堀越 カpro SUP講習会



全日本チャンピオン堀越proの講習会を開催します。プロから直接学べるチャンスを逃すな！
日 9月27日(日) 午前9時～正午
場 なぎさのふれあい広場
人 SUP経験のある小学生以上30人(応募多数の場合抽選)
持 SUPボード、水着、タオル、飲み物 ￥ 2,000円
申 上記区ホームページより申し込み

初・中級 SUP体験教室



海の上をゆったり進むSUP体験。初めての人でも気軽に楽しめます。
日 8月22日(土)、29日(土)
①午前8時30分～10時 ②午前10時30分～正午
場 なぎさのふれあい広場
人 ①小・中学生とその保護者4組 ②高校生以上4人
①②共に応募多数の場合抽選
持 水着、タオル、飲み物 ￥ 500円
申 上記区ホームページより申し込み

初級 出張！SUP体験教室



海が不安という人にお勧め!安全なプールでSUPに挑戦できます。お気軽にご参加ください。
日 9月1日(火)、4日(金)、11日(金) 午前9時30分～10時45分
場 西総合スポーツセンタープール
人 18歳以上の人6人(応募多数の場合は、抽選)
持 水着、タオル、飲み物 ￥ 500円
申 上記区ホームページより申し込み

ワンコイン朝ヨガ



ヨガは、インナーマッスルが鍛えられ、呼吸法により自律神経が整います。朝のすがすがしい時間帯にヨガを体験して素敵な1日を始めてみませんか。

直接会場へお越しください。
日 8月22日～10月17日毎週土曜日
午前6時30分～7時30分
場 ゆうやけこぼり
人 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
持 ヨガマット(持っている人)、タオル、飲み物
￥ 各回500円

夕やけLIVE



西区の海と言えば夕日。日本海に沈む夕日を背景に、ジャズやアコースティック、フラダンス、ウクレレ、ピアノなど多彩な音楽ライブコンテンツを展開し、音で楽しむ夏を演出します。

直接会場へお越しください。
場 なぎさのふれあい広場 ￥ 各回500円

【石田 耀子 日本海アニソンLIVE】

- ・9月22日(祝) 17:00～インダナイト
- ・10月11日(日) 16:30～クミコトヨウコ with DJ HOMMA

【多彩な音楽LIVE】

- ・8月30日(日) 17:30～Ryo Sano ウクレレ LIVE
- ・9月13日(日) 17:00～Trio Yunagi クラシック LIVE
- ・9月26日(土) 17:00～Keiko & BlueHour JAZZ LIVE
- ・10月24日(土) 17:00～三間ピアノトリオ JAZZ LIVE

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

妊婦歯科健診

9月	受付時間	会場	定員(先着)
9日(水)	午後1時～1時30分 午後1時30分～2時 午後2時～2時30分	坂井輪健康センター	18人 17人 10人

持 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



健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

9月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
15日(火)	午前9時30分～11時30分	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
17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 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
25日(金)	午前9時30分～11時30分	黒埼出張所※ 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

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

9月	時間	定員(先着)	会場	申込開始日	新潟市ホームページ
16日(水)	午前9時30分～11時●	42人	坂井輪健康センター	8月19日(水)	
28日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼出張所※	8月31日(月)	

※黒埼健康センターが工事中のため、会場が黒埼出張所に変更しています。ご注意ください。

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。

さかいわじどうかん

開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間中は利用制限あり)



8・9月の休館日・利用できない時間
毎週月曜の終日(祝日の場合、翌平日休館)、
8月25日(火) 正午～午後5時、9月2日(水) 午前9時～正午、5日(土) 午前9時～正午
問 ☎025-269-3154
清掃時間など、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 ①8月30日(日)まで
②9月1日(火)～15日(火)
受付時間午前9時～11時15分、
午後1時30分～4時15分
内 ①牛乳パックのゆるゆる万華鏡
②ありがとうロゼット

●乳幼児の時間

日 8月19日(水)、26日(水)、28日(金) 午前9時～正午
内 自由遊び
人 乳幼児とその保護者

●身体測定

日 8月21日(金) 午前9時～正午
内 身体測定・自由遊び(身体測定は10時30分～11時30分)
人 乳幼児とその保護者
持 バスタオル、おむつ

●は直接会場へ、★は要申込

★ママさんブラス☆ひかり音楽隊

日 9月5日(土) 午前10時30分～11時
内 こどもたちの大好きな曲で楽しもう
人 乳幼児とその保護者、小学生(保護者の参加可) 先着15組
申 8月17日(月)～27日(木)に上記ホームページから申し込み

★タッチケアと産後ママのストレッチ

日 9月8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 8月21日(金)～31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

