

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

西区役所だより 第470号

令和8年(2026年)11月1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:149,594人(-17) 男:71,883人(-15) 女:77,711人(-2) 世帯数:70,847世帯(+28)※令和8年9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 ふれあい あきまつり2026

日時 令和8年11月7日(土)
午前10時～午後2時
(オープニングは9時50分から)

場所 みどりと森の運動公園

体験、工作、遊び、防災、相談コーナーなど、楽しみながら学べる企画が盛りだくさん。ステージイベントでは、ダンスや演奏などをお楽しみいただけます。子どもも大人も、障がいがある人もない人も、皆が楽しめるイベントとなっています。

☎①西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)
②みどりと森の運動公園(☎025-379-3766)
(②は、まつり当日午前8時30分～午後2時のみ)

ステージ ～ダンスや演奏など 見て・聴いて楽しもう～

出演団体 万代太鼓 青山翔龍会/にいがた総おどり 響、
SSC Cheerleading School/新潟大学吹奏楽部

去年のようす



去年に引き続き、今年も迫力あるステージイベントがあなたをお待ちしています。各団体の日頃の練習の成果を見に、ぜひステージイベント会場へお越しください。

※タイムスケジュールは区ホームページ(下の二次元コード)よりご確認ください。

体験・展示 ～見て・触れて 体験しながら学ぼう～

催し予定 スポーツ体験/濃煙体験
パトカー/消防車/郵便配達バイク

様々な体験ができるこのブースでは、濃煙体験やポリ袋を使ったパッキングなど、防災に関することが特に充実しています。この機会に楽しく防災について学び、万が一に備えましょう。

防災コーナー



煙の中でもちゃんと歩ける?
濃煙体験ができるよ

防災に関する
様々な展示も充実!

ポリ袋で
防災食が作れるよ



その他楽しい催し
が盛りだくさん!

出展ブース

ゲーム/福祉バザー/工作
相談受付 など



キッチンカー

chou chou* Crepes
コネルキッチン
ドリーム
休日カレー
okuma
おにぎり屋 縁万



家族や友達みんな
であそびにきてね



ご注意とお願い

- ・小雨決行ですが、状況により中止となるブースがあります。
- ・雨天中止の場合は、前日昼頃までに区ホームページと西区健康福祉課のLINE(右の二次元コード)に掲載する予定です。
- ・当日は交通、駐車場の混雑が予想されますので、係員の指示に従い、事故防止にご協力ください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。

詳しくはこちら



区ホームページ



西区健康福祉課LINE

フレイルを予防して、いつまでも いきいきとした生活を！

年を重ねて心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態を『フレイル』と呼びます。フレイルの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ることができるといわれています。

これってフレイルかも？



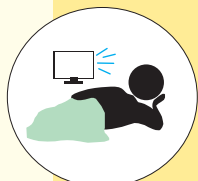
握力が弱く
なった



歩くのが
遅くなった



以前より
体重が減った



出かけるのが
おっくうになった

フレイルチェックに参加しよう

フレイルチェックでは、握力、筋肉量、活舌測定や、普段の生活について振り返り、体の状態を確認します。参加した人には、栄養、運動、社会参加に関するイベントや講習会などの情報をまとめた『フレイル予防ガイドブック』を配布しています。下記会場で開催していますので、これまでに参加されたことがある人も、初めて参加される人も、是非この機会に、ご自身の元気をチェックしましょう。

開催案内

日時	会場
11月30日（月）13:30～15:30	小針青山公民館
12月3日（木）13:30～15:30	坂井輪健康センター
12月9日（水）13:30～15:30	内野まちづくりセンター
12月11日（金）10:00～12:00	黒埼北部公民館

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

11月4日(水)～24日(火)に電話で
株式会社ヴァーテックス(新潟市受託機関)
☎025-250-0197(平日午前9時～午後5時30分)

HEALTH & WELFARE

健康と福祉

安産教室 ウェルカム赤ちゃん講座

日 12月17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9年2月～4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 11月18日(水)から申し込みフォーム(右の二次元コード)、または電話で西区健康福祉課健康増進担当(☎025-264-7423)



12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8月・9月生まれの一部

1歳誕生歯科健診

人 令和7年12月・令和8年1月生まれの一部

1歳6か月児健康診査

人 令和7年4月・5月生まれの一部

3歳児健康診査

人 令和5年6月・7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

12月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
2日(水)	黒埼健康センター	10人	11月2日(月)
24日(木)	坂井輪健康センター	15人	11月24日(火)

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

12月	会場	定員(先着)	申し込み開始日
24日(木)	坂井輪健康センター	15人	11月24日(火)

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)

11月9日から15日は

秋の火災予防運動を実施しています！

問 西消防署 予防課 予防調査係(☎025-262-2119)

暖房器具を使うこの季節、火の元の確認が必要です

11月9日(月)から11月15日(日)まで全国一斉秋の火災予防運動を実施します。これから寒い季節を迎え暖房器具を使用する機会が増えると思います。今一度、暖房器具の使用方法を確認していただき使用時に次のポイントに注意しながら火災予防をしていきましょう。



火災予防のポイント

- その場を離れるときは、必ず火を消す
- 給油するときは、必ず火を消す
- ファンヒーターの吹きだし口にスプレー缶を置かない
- 暖房器具の近くに布団や衣類などの燃えやすいものを置かない
- ホコリがたまらないように定期的に掃除をする

令和8年度西区功労者表彰式記念講演

西区の歴史『あれこれ』

問 西区 地域課 地域振興担当
(☎025-264-7172)

11月20日(金)

午後2時45分～3時45分

場 黒埼市民会館 ホール

講 小林 隆幸(新潟市歴史博物館みなとびあ副館長・学芸員)

西区功労者表彰式(同日午後1:30開式)を記念し講演会を開催します。古代から近代にいたるまで、新潟市を代表する古代遺跡・的場遺跡などを取り上げながら、新潟市西区の歴史を紐解きます。聴講を希望する人は、直接会場へお越しください。



(写真: 的場史跡公園)

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)

11月の休館日

毎週月曜の終日(祝日の場合翌平日)、7日(土)終日 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。



これからのイベント

●チャレンジ工作

日 ①～11月15日(日)まで
②11月17日(火)～29日(日)

内 ①スパイラルストロー

②バスケットボール
(受付時間は、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

★子育て講座 あそびの中に『育つ』がいっぱい

日 11月26日(木)午前10時30分～11時30分

内 乳幼児の発達に合わせた親子遊び

講 渡辺 和美(NP, BPファシリテーター、子育てアドバイザー)

人 乳幼児とその保護者 先着15組

申 11月2日(月)～16日(月)に上記ホームページから申し込み

にしっこはぐくみ LINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。

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



西区バス・住民バスの「時刻表」 西区内公共施設に設置しています！



問 西区 地域課 企画・広報担当
(☎025-264-7161)

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

公民館

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。
日 11月15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。
日 11月17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

つくってつたえる伝統食
日 12月4日(金)午前10時～午後1時30分
内 調理実習(炒り鶏、錦玉子、ぶりの黄味焼き、スモークサーモンの鳴門巻き、切り干し大根と大豆のだし漬け、帆立の混ぜご飯、柚子餅、りんごきんとん)
人 18歳以上16人(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、三角巾、布巾2枚、ハンドタオル、マスク、筆記用具、飲み物
¥ 1,600円(材料代)
申 11月1日(日)～6日(金)にオンライン申請『e-NIIIGATA』(右の二次元コード)または電話(平日)で同館

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

パソコンの町医者 地域のパソコン相談室
日 11月10日(火)午後1時30分～3時30分
場 内野まちづくりセンター
内 パソコンの操作に関する相談や学習会
人 先着5人
持 ノートパソコンなど
申 11月4日(水)～9日(月)に電話で同館

子育てひろば・ぺったん 観る・聴く・感じる クリスマス音楽会
日 12月7日(月)午前10時30分～11時30分
内 ピアノとバイオリンの演奏とリトミックの参加型音楽会
講 コモド・ママ
人 0～3歳児とその保護者20組(応募者多数の場合、抽選)
申 11月30日(月)までにオンライン申請『e-NIIIGATA』(右の二次元コード)から申し込み

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。

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

傾聴ボランティア講座 受講者募集
日 11月21日(土)午前10時～午後4時
講 鈴木絹英(NPO法人日本傾聴ボランティア協会 理事長)
人 先着40人
持 昼食、筆記用具
¥ 1,000円
申 11月2日(月)から電話で同館

お楽しみ会
日 11月24日(火)午前10時30分～11時
内 ミュージックケア お子さんと音楽に合わせて、体を動かす
申 11月23日(祝)までにオンライン申請『e-NIIIGATA』(右の二次元コード)から申し込み

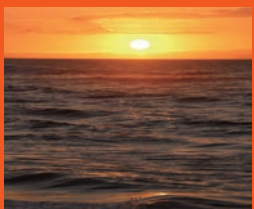
幼児期家庭教育学級 パパといっしょにあそぼう 遊びが育てるこどものカラダ
日 12月6日(日)午前10時～正午
内 親子で遊びながら、こどもの『心』と『体』の発達に大切なことを体験する
講 伊藤 巨志(新潟県立大学 教授)
人 概ね4～6歳の幼児と父親 10組(応募多数の場合、抽選)
持 飲み物、おやつ、動きやすい服装、内履き
申 11月29日(日)までにオンライン申請『e-NIIIGATA』(右の二次元コード)から申し込み

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 11月14日(土)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

西区市民呈茶 江戸千家不白会越後支部
直接会場へお越しください。
日 11月15日(日)午前10時～午後3時30分(最終受付 午後3時。但し、茶菓子がなくなり次第終了)
¥ 800円

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。

暮らしの行政困りごと相談

暮らしの困りごとなど様々な相談をお聴きし、助言や関係行政機関への連絡を行います。ぜひお気軽にお立ち寄りください。直接会場へお越しください。
※能登半島地震西区災害写真展 同時開催
日 11月16日(月)午前10時～午後2時
場 イオン新潟青山店 2階コミュニティ広場
問 総務省 新潟行政評価事務所 (☎025-282-1112)

防犯灯電気料金の補助申請は 11月30日(月)までに申請を！

自治会などで設置・管理している防犯灯の電気料金の補助申請を受け付けています。

申請方法

9月上旬に自治会長あてに送付した申請書に、東北電力の9月分の電気料金領収書と電気料金請求内訳書を添付して提出してください。
申請書は市ホームページ(右の二次元コード)からもダウンロードできます。
問 西区 地域課 地域振興担当(☎025-264-7172)

提出先

西区地域課、西出張所、黒埼出張所、赤塚連絡所、中野小屋連絡所

市民農園利用者を募集

土と触れ合い、野菜・草花作りを楽しみませんか

問 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

鳥原市民農園



所在地 鳥原 2247 番地 1
募集区画 40 区画
(1 区画 40 m²)
年間利用料 6,000 円
設備 駐車場、給水場、農具置
場兼休憩所、トイレ

板井市民農園



所在地 板井 2611 番地 1
募集区画 40 区画
(1 区画 25 ～ 43.1 m²)
年間利用料 3,750 ～ 6,460 円
設備 駐車場、給水場、農具置
場、トイレ

利用期間 令和9年4月1日から3年間
利用条件 市内在住で自ら耕作・管理できる人(農業者除く)、栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木は不可)
申し込み 11月13日(金)までに、はがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に希望する市民農園名、住所、氏名、電話番号を明記して問い合わせ先。応募は1世帯1通まで。応募多数の場合は12月19日(土)に抽選会を実施。案内を11月25日(水)までに発送。

スマホ、タブレット、パソコンで図書館を使いこなそう！

インターネットから、市立図書館の本の予約や電子図書館が利用できることをご存じでしたか。図書館職員による操作支援キャンペーンを実施します。ご自身のスマートフォン、またはタブレット端末やパソコンで、図書館サービスを体験してみませんか。
※1人につき10～20分程度。



日 11月5日(木)～12月1日(火)午前10時～午後5時(金曜日を除く)
場 坂井輪図書館
人 インターネットから図書館サービスを利用したことがない人、電子書籍を利用してみたい人
持 ご自身のスマートフォン、またはタブレット端末やパソコン
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)



中学生と学ぶ健康講演会 in 内野中学校

子どもを取り巻く環境は日々変化しています。心身ともに健やかに成長するためにはどうしたらいいのか。中学生と一緒に学んでみませんか。

	開催日時	内容	講師
第1回	11月18日(水) 14:50～15:40	睡眠講話 (内野中学1年生対象)	有限会社 横山寝具店 代表取締役 横山 隆一
第2回	11月20日(金) 13:50～14:40	薬物乱用防止教室 (内野中学3年生対象)	学校薬剤師 浦 英生
第3回	11月25日(水) 14:50～15:40	こころの健康づくり講演会 (内野中学2年生対象)	公認心理士 臨床心理士 PSYCLA 代表 土田 謙吾

直接会場へお越しください。

場 内野中学校体育館 ※車でのご来場はご遠慮願います。
持 内履き 問 西地区公民館(☎025-261-0031)