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471号
令和8年(2026年)11月15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：149,552人(-42)　男：71,857人(-26)　女：77,695人(-16)　世帯数：70,873世帯(+26)※令和8年10月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)　面積93.87㎢

国際湿地都市
NIIGATA

水鳥たちの楽園 佐潟

― ラムサール条約登録30周年 ―

冬の訪れとともに、たくさんの水鳥が集まる佐潟。水面を優雅に泳ぐコハクチョウや、群れをなすカモたち。その姿を眺めるだけでも楽しいものですが、鳥たちの暮らしを知ると、いつもの風景がもっと面白く見えてきます。

佐潟がラムサール条約に登録され今年で30周年。そんな節目を迎えた今回、長年にわたり野鳥を観察してきた佐潟ボランティア解説員の会、川嶋会長に冬の佐潟の魅力を聞いてきました。

問 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

朝夕に広がる、白鳥たちのドラマ

冬の佐潟に飛来するコハクチョウは、朝になると餌を求めて周辺の田んぼへ飛び立ち、夕方にはねぐらの佐潟へ戻ってきます。

「暗くなりかけた頃に戻ってくるよ。昼間は田んぼでみましょう、と案内するんです。」と川嶋会長。羽音や鳴き声を響かせながら、次々と空を舞う姿は冬ならではの光景です。




川嶋 宣彦さん
佐潟ボランティア解説員の会 会長
40年以上にわたり国内外で野鳥を観察してきました。



一羽の鳥から広がった世界

そんな川嶋会長が野鳥に夢中になったきっかけは、家族旅行で訪れた北海道での出来事でした。東京の大学生たちがボランティアで開いていた早朝の野鳥観察会。何気なく参加すると、目の前に現れる鳥たちが次々と紹介されました。

「スズメだと思ったら、違う鳥だと言われてね。こんなにいろんな鳥がいるのかと驚いたんです。」

さらに、見ず知らずの家族に熱心に鳥の魅力を教えてくれる大学生たちの姿にも心を動かされたといいます。

帰宅後は双眼鏡を片手に身近な鳥を観察するようになり、やがて国内外へ足を延ばすほど夢中に。

「詳しい人は、親切に教えてくれるんですよ。そうすると、だんだん分かるようになって、もっと見たくなる。」

一度知った鳥が、次は自分の目で見つけられる。そんな小さな喜びの積み重ねが、40年以上続く楽しみになりました。



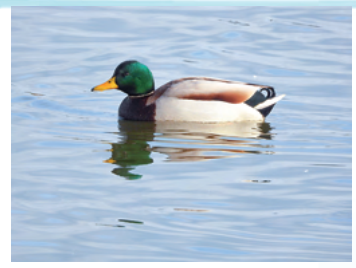


普通のカモにも、面白さがいっぱい

佐潟の魅力は白鳥だけではありません。水面には、さまざまな種類のカモたちが集まります。「カモには潜って餌を取るものと、水面近くで餌を取るものがいるんです。」水中に潜るカモもいれば、逆立ちするように水草などを探すカモも。種類によって餌の取り方も、泳ぎ方も違います。羽の色や模様もさまざま。季節が進むとオスの羽が鮮やかになり、見分ける楽しみも増えていきます。

「私たちは珍しい鳥を探したくなるんだけど、普通のカモを見ているだけでも楽しいと思うよ。」

鳥の名前が分からなくても、まずはじっくり眺めてみること。何気ない仕草の中に、思いがけない発見が隠されています。


マガモ


ミコアイサ
(手前オス、奥メス)

鳥たちが安心して休める佐潟で

長年、佐潟を見守ってきた会長は、水鳥を取り巻く環境の変化も感じています。かつて水面を覆うほど茂っていたハスが減り、鳥たちの餌や隠れ場所が少なくなった時期もありました。

それでも最近はハスが再び見られるようになり、川嶋会長はその変化を喜んでいます。

「昔は人が近づくと、鳥たちはすぐ隠れてしまった。今は近くにいても逃げなくなったね。ここが安心できる場所になっているんだと思う。」

そしてこれからの佐潟について訪ねると、「鳥たちが安心して休める場所であり続けてほしい」と話してくれました。

かつて一度の観察会をきっかけに、野鳥の世界に魅了された川嶋会長。今度は解説員として、その楽しさを訪れる人たちに伝えています。

冬の佐潟には、朝夕の空を彩るコハクチョウや、水面を泳ぐさまざまなカモたちが待っています。鳥の名前を知らなくても大丈夫。解説員と一緒に観察すれば、今まで気付かなかった発見があるかもしれません。

この冬、あなたも佐潟で野鳥観察の第一歩を踏み出してみませんか。

野鳥観察に興味を持ったあなたへ



冬の佐潟探鳥会

ハクチョウが出かける前に会いに行こう！

日 12月6日(日)午前7時～
場 佐潟水鳥・湿地センター
人 30人(小学3年生以下は保護者同伴。応募多数の場合、抽選。)
持 動きやすい服装、筆記用具、双眼鏡(貸出可)
申 11月25日(水)までに申し込みフォーム(右の二次元コード)より申し込み、または電話で佐潟水鳥・湿地センター(☎025-264-3050)

コース紹介

	ゆったり観察コース	じっくり探鳥コース
時間	7:00～9:00	7:00～9:30
ルート	佐潟水鳥・湿地センターから野鳥観察舎まで往復	佐潟周辺(約5km)を散策
対象	初めての人、基本的な解説を聞きながら観察したい人	鳥の特徴や行動などを詳しく観察したい人

終了後はドリンク引き換え券を配布します



このイベント以外にも、毎月第2・4土曜日にボランティア解説員と佐潟の散策ができます。詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。

★申し込みが必要で、申込方法が書かれていないものは、電話でお申し込みください　★郵便物は「〒950-2097 西区役所○○課」で届きます(郵便番号は区役所専用です)

年に一度の特定健診が未来の自分を守ります

特定健康診査（特定健診）は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症をはじめとする生活習慣病の兆候がわかります。生活習慣病は自覚症状がないまま進むため、健診を受けていない間に進行してしまうことがあります。特定健診を実施している市内の医療機関であればどこでも受診可能で、検査は約１時間程度です。今年度まだ受診されていない人は受診計画を立てましょう。

問 西区 健康福祉課 健康増進担当（☎025-264-7433）

【特定健診の対象者】
・40歳以上の新潟市国民健康保険加入者
・新潟県後期高齢者医療制度加入者　・生活保護受給者
※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が実施しますので、加入先の保険者へお問い合わせください。

【特定健診の主な内容】
血液検査　血圧測定　尿検査　身体測定　診察・問診

特定健診の受け方

STEP1 【受診する医療機関を選び、予約をする】
・受診できる医療機関は『検診いっ得』内の委託医療機関一覧表をご覧ください。

STEP2 【健診を受ける】
・受診の際は、受診券、質問票、マイナ保険証または資格確認書、自己負担金を忘れずにお持ちください。

STEP3 【結果説明を受ける】
・受診した医療機関等で健診結果を確認してください。

STEP4 【保健指導を受ける】
・特定保健指導の対象になった人には、保健師や管理栄養士等が生活習慣の改善を支援します。また、対象とならない場合でも、ご相談を希望される場合は、健康相談をご利用ください。

認知症予防セミナーに行こう！

今年度のセミナーは残すところあと2回となりました。ぜひこの機会にご自身・ご家族などのために認知症について学んでみませんか？

問 西区 健康福祉課 健康増進担当（☎025-264-7433）

日 下表の開催日で、午後2時～3時30分
場 新潟脳外科病院（山田3057）
内 認知症治療に関わる医師など専門職による認知症予防のための講座
人 どなたでも 各回先着20人
申 電話で同病院
（☎025-231-5125、受付時間は平日午後2時30分～4時）

開催日	テーマ
11月24日（火）	加齢による脳の変化
	まわりの人が認知症になったら
12月8日（火）	認知症予防のためにできること
	知って安心！介護保険と地域の支援



能登半島地震 街区単位の液状化対策事業 天野地区で実施している試験施工の１か月経過報告会

本市が液状化対策として採用する『地下水位低下工法』の安全度や施工性、効果の確実性を確認することを目的に、江南区天野地区で実際の工事と同じ工法で試験施工を実施しています。
報告会では観測開始から１カ月間の地下水位の低下量や周辺地盤への影響の有無などについて報告します。

日 11月23日（祝）午後３時30分から１時間程度
場 曽野木地区公民館（直接会場へお越しください。）
問 都市政策部 都市計画課（☎025-226-2683）

西区の全小・中学校で『西区産コシヒカリ給食』を実施しています。

新米の季節！

問 西区 農政商工課 食と産業振興室（☎025-264-7630）

『西区産コシヒカリ給食』は、地場産農産物の利用拡大と地産地消、食育の推進を図るため令和５年11月から（中学校は令和８年４月から）実施している西区独自の取り組みです。
通常、給食で使用している新潟市産こしいぶきに代えて、西区産のコシヒカリを月に１回（８月を除く）給食で提供しています。また、12月からは新米のコシヒカリになります。



HEALTH & WELFARE 健康と福祉

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。

妊婦歯科健診

12月	受付時間	会場	定員（先着）
9日（水）	午後１時～１時30分	坂井輪健康センター	18人
	午後１時30分～２時		17人
	午後２時～２時30分		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。

12月	時　間	会　場	問い合わせ・申し込み
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
22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
24日（木）	午前９時30分～11時30分	黒埼健康センター 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

12月	時　間	定　員（先着）	会　場	申込開始日	新潟市ホームページ
8日（火）	午後１時30分～３時●★	20人	西地域保健福祉センター	11月10日（火）	
16日（水）	午前９時30分～11時●★	42人	坂井輪健康センター	11月18日（水）	

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・12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、翌日休館）、11月26日（木）および12月6日（日）の午前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。

これからのイベント
●は直接会場へ、★は要申込

●チャレンジ工作
日 ①11月17日（火）～29日（日）
②12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バスケットボール
②ダンシングサンタ

●身体測定
日 11月20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

★ からふるエプロンさんによる人形劇
日 12月６日（日）午前10時30分～11時30分
内 お話は当日までのお楽しみ
人 幼児とその保護者、小学生（保護者の参加も可）先着20組
申 11月20日（金）～30日（月）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 12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～歩き始め前までの乳児とその保護者 先着15組
※初めて参加される人に限ります
申 11月20日（金）～12月１日（火）に上記ホームページから申し込み

日＝日時　場＝会場　内＝内容　講＝講師　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費（記載のないものは無料）　申＝申し込み　問＝問い合わせ

窓口受付時間は、午前９時～午後４時30分（公民館や図書館などの一部施設を除きます）

【西区役所・各出張所・各連絡所など】令和8年10月5日(月)から窓口受付時間が変わりました。

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

西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。

日 11月27日(金)午後3時から
場 西区役所健康センター棟3階
人 先着10人
問 西区 地域課 企画・広報担当(☎025-264-7161)

催し

血流無料測定会

直接会場へお越しください。
日 11月24日(火) ～26日(木)午前10時30分～午後8時(午後4時～5時を除く)
場 黒埼地区総合体育館エントランス
内 疲れやすい・寝付けない・手足が冷えるなどでお困りの人へ測定結果をもとに血流の滞っている人には今後のアドバイスを行います。
問 同体育館(☎025-377-5211)

おはなしのじかん

直接会場へお越しください。

会場	12月	時間
坂井輪図書館	14日、21日、28日(月)	10:30～10:50
	12日、26日(土)	10:30～11:00
黒埼図書館	9日、23日(水)	10:30～10:50
	16日(水)★	10:30～11:00
	19日(土)	10:30～11:00
内野図書館	4日、11日、18日(金)	10:30～12:00(希望の時間に1組10分程度)
西内野地区図書室	12日、26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)
黒埼図書館(☎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

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 12月9日(水)午前10時～正午
場 坂井輪地区公民館4階
内 課題本『BUTTER』(柚木 麻子 著)
問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

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

小針青山みんなの映画館

直接会場へお越しください。
日 12月7日(月)午後1時30分から
内 こどもしょくどう(93分)
人 先着100人

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

おもちゃ病院 in 黒埼地区公民館

直接会場へお越しください。
日 11月22日(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

カプラ®のじかん

直接会場へお越しください。
日 11月22日(日)午前10時～正午
内 木製ブロックを使った自由遊び

音楽芸能祭

直接会場へお越しください。
日 11月23日(祝)午前10時～午後0時10分
内 公民館利用団体による発表会
人 先着280人

介護入門講座 介護予防(社会参加編)

地域で活躍されている人たちから生き方のヒントを学びます。
日 12月12日(土)午後1時30分～3時30分
内 健康寿命を延ばすコツのお話
人 先着40人
持 筆記用具
申 11月18日(水)からオンライン申請『e-NIIGATA』(右の二次元コード)または電話で同館

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

うちのDEシネマ

直接会場へお越しください。
日 11月26日(木)午後1時30分から
内 午後の遺言状(112分)
人 先着50人

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 12月6(日)午後1時～3時
¥ 実費負担の場合あり

うちのDEシネマ 地域で見守る子どもの人権

直接会場へお越しください。
日 12月9日(水)午後1時30分～3時45分
内 人権擁護委員活動紹介、『そして父になる』(125分)
人 先着50人

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

切り絵で干支(未)のさげ紙を作ろう

日 12月18日(金)午後1時30分～3時
人 先着25人
¥ 500円(材料費)
申 11月18日(水)から電話または直接同館



西区役所公式 Instagram にしくらし
西区の魅力を写真でお届け

河川美化啓発ポスターコンクール 受賞者決定

西川をはじめとした地域を流れる川の環境美化に関心をもってもらうことを目的に、西区と西蒲区の小学生を対象に河川美化啓発ポスターコンクールを実施しました。200点の応募の中から、西区長賞5点を紹介します。また、区内の2会場で優秀賞と合わせて作品の展示会を開催します。ぜひ、ご覧ください。

問 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

作品の展示会

アピタ新潟西店 1階フロア内通路　開催中 ～ 11月24日(火)
内野まちづくりセンター1階交流スペース　11月27日(金)～12月9日(水)



山田(やまだ) 稜惺(りょうせい)さん(内野小1年生)



「きれいなかわっていいな」

ぼくのいえのちかくには、かわがながれています。ぼくは、カメがすきなので、カメがたのしくせいかつできるきれいなかわだといいなとおもい、このえをかきました。ローラーやスタンプをつかって、みずのかんじが出るようにくふうしました。



小林(こばやし) 優香(ゆうか)さん(真砂小2年生)



「きれいな川うれしいな」

川をきれいにすれば魚や虫が気もちよくすむことができます。花や草もふえます。それを見て、わたしたちの気もちもよくなります。みんながうれしくなる川にしたくてこの絵をかきました。川をまもるためにわたしができることをやりたいです。



林(はやし) 美凪(みなぎ)さん(赤塚小5年生)



「汚すのは一瞬　戻すのは一生」

「これくらいならいいか」という気持ちや「なんとなく」の行動が自然をこわすことになります。川を汚している手ときれいにする手、ふたつの手の違いが伝わるように工夫してかきました。



中原(なかはら) 花音(かのん)さん(坂井東小5年生)



「三方よしのキレイな川にしよう」

毎日見る弥彦山と角田山と西川の光景が大好きで、そのままの綺麗な景色であって欲しいと願い、このポスターを描きました。「あなた」と「わたし」と「まわり」で協力して、人類と生き物全てが気持ち良く過ごせる川を作れたらいいなと思います。



清野(きよの) 朝陽(あさひ)さん(山田小6年生)



「美しい川と共に生きる未来をいつまでも」

「川と町と自然との心地よい共存」をテーマにかきました。1年生から毎年このポスターをかいてきて、今回小学校最後の年なので今までと違うテーマでかいてみようと思い、色々考えながら一生懸命かきました。川を取り囲む町や自然の大切さを伝えるきっかけになれたらいいなと思います。