



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人とがあたたかくつながるまち

にしかん

第440号

令和7年(2025年)

8月3日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

《西蒲区ホームページ》

<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 51,980人 (-57) 世帯数 21,062世帯 (+2) 男 25,195人 (-26) 女 26,785人 (-31)

※6月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比



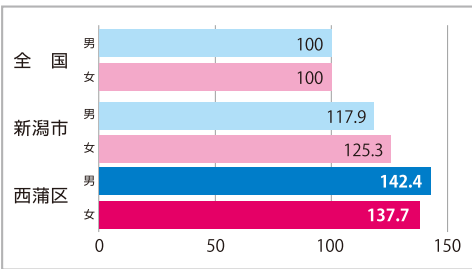
健診とウォーキングで 健康寿命を延ばそう！

問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

脳血管疾患が全国平均の約1.35倍！

脳血管疾患の中でも脳梗塞で亡くなる人の割合は、政令指定都市の中でも新潟市がダントツで高く、西蒲区は市内で最も高いです。

脳梗塞が原因で亡くなる人の割合



※1 ※全国平均を100とした場合の標準化死亡率

特定健診を受診して脳血管疾患を予防しよう

特定健診は、生活習慣病予防のための健診です。脳血管疾患の大きな要因である動脈硬化や糖尿病等の生活習慣病になっていないかを確認できます。ぜひ自分の数値を見てみてください。

新潟市の特定健診は、
約9,000円の検査が
500円!
60歳以上の方は**無料!**



注目してほしい検査項目!

HDLコレステロール、LDLコレステロール
(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、
HbA1c、血圧

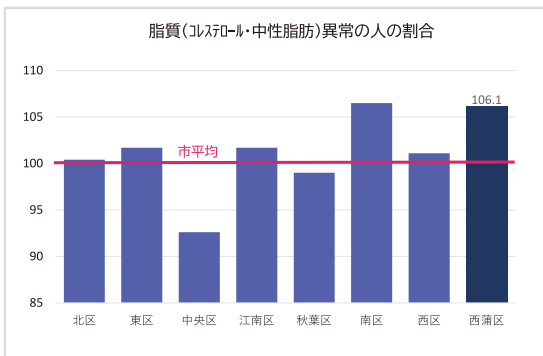
こちらから特定健診の受け方
などが確認できます

(令和8年3月31日まで
アクセスできます)



健診を受けたら結果を比較

検査結果が正常範囲であっても年々悪化してきていませんか。検査数値がどう変化しているのか把握しておくことがとても重要です。



※2



受けたら
もったいない!

西蒲区は、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高く、HDL(善玉)コレステロールが低い「血液ドロドロ」の脂質異常の人が多です。



特定保健指導に来ませんか？と
声がかかったら

無料で受けられる特定保健指導

特定健診の結果に応じて、個別に特定保健指導を案内しています。

保健師・管理栄養士が個別に相談に乗ります。

血管年齢測定、体組成測定の結果を基に、あなたに合った、生活改善のアドバイスを提案します。

費用は無料です。ぜひ利用してください。

健康寿命を
延ばす
チャンスじゃ!



健診結果を理解したいなら定例日健康相談会

特定保健指導の案内がなく、検査数値の見方が分からないという人は、ぜひ利用してください。毎月、予約制で開催しています。

▼8月～9月の日程

8月19日(火)、21日(木)

9月18日(木)、22日(月)

特定保健指導
定例日健康相談会

巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100)

運動習慣のない人が多い！

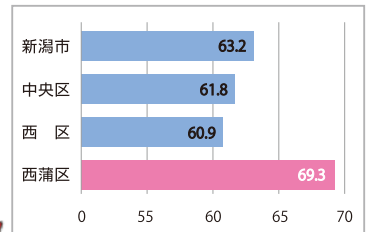
脳血管疾患を防ぐために「運動習慣」がとても大切ですが、西蒲区民には、運動習慣がない人が多いです。

「血液ドロドロ」を改善するには食物繊維の摂取や有酸素運動が効果的です。

+1000歩(10分)、
野菜一皿



運動習慣がない人の割合



※3 ※特定健診質問票「1回30分以上の運動を週2回以上している」に「いいえ」と回答

「にしかんウォーキングチャレンジ」で 元気になろう

運動に取り組むきっかけづくりとして「にしかんウォーキングチャレンジ」を実施しています。特別ではなく、いつもどおりで問題なし！記録できなかった日があっても、途中から参加でもOK！

参加方法 開催期間中の歩数などを手帳に記入して期間終了後に提出



参加者の声

頭がすっきり
体調や姿勢がよかった
体が軽くなった
ぐっすり眠れる
便秘が改善
食事がおいしい
記録することで歩けた

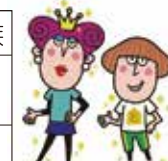
手帳設置場所 (設置済み)	西蒲区役所 健康福祉課、 巻地域保健福祉センター、各出張所等
開催期間	9～11月の3か月間
記録提出	12月(返却は2月予定)

参加者には、結果通知書と参加賞を進呈！

こどもとおとなでチャレンジする 「みんなでレクちゃれ！」始めます

こどものころから「体を動かすことは楽しい♡気持ちいい♡」と知ってほしいため、今年から家族で一緒にやってみる「にしかん みんなでレクちゃれ！」を始めます。

対象	区内小学校1～3年生とその家族
案内時期	8月末頃、学校を通して レクちゃれ！カードを配布
開催期間	9～11月の3か月間



家族みんなで
楽しく参加して
景品をゲット!

こどもとおとなで一緒に、家や外で体を動かしてミッションを達成し、その達成度によって景品に応募することができます。

詳細は、配布される「レクちゃれ！」カードで確認してください。

景品	図書カード(500円)を 抽選で30名
応募方法	レクちゃれ！カードを ポスト投函、または区 役所等の窓口へ提出

※1～※3 出典：新潟市健康づくり推進基本計画(第4次)スマイル新潟ヘルスプラン



通学・通勤・おでかけに



路線バスを利用しよう!!

区内には、中之口地区から巻駅まで運行している区バスなど8つの路線バスが運行しています。路線バスは、皆さんの利用により運行を継続することができます。生活交通確保のため、ぜひ積極的な路線バスの利用をお願いします。

路線バスの運行ルートや時刻表は右記二次元コードを確認してください。

☎地域総務課企画・地域振興グループ（☎0256-72-8143）

▼8つの路線
バス時刻表

これが西蒲区バスです！

野菜のキャラクターが目印！



4つの園の年長さんが描いた絵を区バスに展示

区バス沿線にある巻保育園・すわ保育園・中之口こども園・漆山東保育園の年長さんの作品を、区バス車内に展示します。



中之口こども園・漆山東保育園の展示は
10月中旬～11月上旬を予定しています。
詳細は、別途お知らせします。お楽しみに！

巻保育園・すわ保育園の作品を見るためには？

㊤8月25日(月)～9月22日(月)の平日に区バスに乗車

申込不要。乗車には運賃がかかります。

運行ルート・時刻表・運賃は右記二次元コードを確認してください。

㊦9月23日(祝)の特別便に乗車（1便のみ運行）

8月17日(日)までに申込をしてください。

乗車無料。詳細は右記二次元コードを確認してください。

㊤9月23日(祝)の自由見学イベントで見る

開催時間：午後0時45分～1時45分

会場：巻地域保健福祉センター前

内容：①車内で作品と記念撮影をしよう！

②運転席に乗ってみよう！

③「降ります」ボタンを押してみよう！

申込不要。車で来る場合は、
西蒲原地区休日夜間急患センター
付近への駐車は禁止です。

▼区バスの運行
ルート、時刻表▼9月23日
特別便の申込・詳細

中高生世代対象 未来に向けたバス利用促進事業 乗って応援！使っておトク！



市内に住民票がある中高生世代を対象に、3,000円分のバス回数券や定期券の購入費を補助する「引換チケット」を郵送しました。公共交通の利用を促進し、今後も安定的に利用していただくことで、公共交通の確保・維持を目指します。

引換方法や支援内容の詳細は、右記二次元コードで
確認してください。未来の公共交通のためにも、
皆さんの利用をお願いします。



区バス 夏休みこどもワンコインバス

今年も小学生以下を対象に、夏休み期間のみ区バス運賃が50円になります。夏休みのおでかけに区バスを利用しませんか。

【期間】8月29日(金)まで

同じ経路を運行する路線バスは対象外です。

4月に全戸配布した「西蒲区公共交通まるごとガイド」や
上記二次元コードから区バスの運行時刻を確認してください。



夏休みに西蒲区を探検してみよう!!

まちの話題1

岩室ジュニアバレーボールクラブ 全国大会初出場！

スミセイ Vitality カップ第45回全日本バレーボール小学生大会新潟県大会で岩室ジュニアバレーボールクラブが初優勝を飾り、全国大会への出場を決めました。選手たちは「落とさなければ終わらない」を合言葉に頑張ってきたそうです。

全国大会は8月4日(月)～7日(木)に東京などで開催されます。応援よろしくお願いします！



まちの話題2

巻北小学校 下水道出前授業

7月4日(金)に巻北小学校で下水道の仕組みや大切さを学ぶ出前授業が行われました。

トイレトペーパーとティッシュペーパーをそれぞれ水と混ぜ、溶けるのかという実験やO×クイズをしました。

授業を受けた4年生の児童からは、「実験を通してティッシュペーパーをトイレで流してはいけない理由を知ることができた」「使った後の水がどこでどうなっているのか知ることができた」などの感想がありました。



まちの話題3

夜間の子育て支援カフェがオープン

育児で大変なママと赤ちゃんのための子育て支援カフェ「ヨナキリウム」が巻駅前にオープンしました。

カフェ内には授乳室、半個室、おむつ替えスペース、ベビー用品物販などが設けられています。

夜泣きに悩んでいるとき、心細いとき、だれかと話したいときなどに気軽にご利用ください。

プライバシーや安全性確保のためママと赤ちゃんのみ利用可能です。

＋＋＋ プラネタリウムやアクアリウムのように
幻想的な空間でリラックスできます！ ＋＋＋



☎毎週水曜日午後10時～翌日午前6時
¥500円（ドリンクバー、ミルク、おむつなどは別途）
☎ヨナキリウム（☎070-9064-3924）または
Instagram のダイレクトメール



《 広告欄 》



【3のつく日は支え合いDAY】
ありがとう
言われてうれしい
魔法の言葉

西蒲消防署からのお知らせ

7月16日(水)
～8月31日(日)

夏期火災予防強調期間

夏期は、**花火・ろうそく・線香**などが原因で火災が起こりやすいため、
下記のことに注意して火災の発生を未然に防ぎましょう。

・ろうそくや線香の火をつけたまま**その場を離れない**

・ライターやマッチを子どもの**手の届くところに置かない**

・花火は燃えやすいもののそばで遊ばない

・花火は水バケツを用意し、遊び終わったら必ず水につける

・風の強い日は屋外で火を使用しない

西蒲消防署予防課 (☎0256-72-3309)

潟東おまつり広場 & だろんこカップ2025開催

日8月16日(土)

●午前9時～正午ごろ：だろんこカップ2025
(参加申し込みは締め切っています)

●日中から夜にかけて各種催しとステージイベントを予定

●午後4時：潟東野菜カレーの販売

●午後8時～：花火

場潟東地域コミュニティセンター周辺

間潟東おまつり広場実行委員会事務局
(潟東地域コミュニティセンター内 ☎0256-86-3123)
当日は潟東ゆう学館、潟東図書館は休館です

▼詳しくはこちら

「だろんこカップフォトコンテスト」も同時に開催します！

お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員

円=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ

申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

公民館

巻地区公民館(☎0256-72-3329)

●地域学講座「越後の綿織物の話」

江戸時代後期、巻を含む蒲原郡では、木綿の栽培が盛んでした。そんな「巻木綿」について知ってみませんか。

日9月6日(土)午前10時～11時半

講師 陳玲さん (新潟県立歴史博物館専門研究員)

人市内在住、在学、在勤の人 先着30人

持ち物 筆記用具

場巻地区公民館

申8月6日(水)～29日(金)までに以下のいずれかで申し込みしてください。

①電話で同館へ
月～金曜午前9時～午後5時(祝日除く)

②e-NIIGATA(24時間受付)
右記二次元コード

中之口地区公民館(☎025-375-5008)

●なかのくちシネマ大川座

映画「旅立ちの島唄」上映会

高校がない島に住む15歳のこどもたちとその家族の物語。

(運営協力:シネマ大川座クラブ)

日8月17日(日)午後1時半～3時半
(開場:午後1時～)

場同館 人先着80人

図書館

西川図書館(☎0256-88-0001)

●20周年事業

あなたの「いちばん星」教えてください

図書館にまつわるエピソードなどを教えてください。館内にある用紙に記入したものを「いちばん星」として飾ります。

募集期間:8月23日(土)まで
展示期間:9月2日(火)まで

子育て(子育て支援センター・児童館)

どろろん広場(世代交流館 どんぐりの倉内)

☎0256-72-6240

●コンシェルジュの日

日9月10日(水)午前9時45分～

講師 保育コンシェルジュ(健康福祉課職員)

人先着5組

申直接または電話で同センターへ

●ゆたぴー先生の育児講座「イヤイヤ期について」

日9月12日(金)午前10時半～

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

申直接または電話で同センターへ

●リトミック親子遊び

日9月25日(木) 午前10時半～

講師 藤村ようこさん(リトミック講師)

申直接または電話で同センターへ

ほかほかコアラ(岩室保育園内)

☎0256-82-2900

8月9日(土)は園内が停電になるため、休館です。

さくらんぼ(中之口こども園内)

☎025-375-5690

●水遊び

胃・乳がん集団検診日程のお知らせ(9月)

胃がん検診 要予約

申入前に「個人記録票」裏面の**注意事項**をよく読んでください。
前日の飲酒、当日の検査前2時間以内の飲水などがあると受診できません。

期 日	会 場	予約期間
9月10日(水)	岩室健康センター	8月13日(水)～9月5日(金)
9月30日(火)	巻地域保健福祉センター女性のみ	9月 2 日(火)～25日(木)

乳がん検診 要予約

期 日	会 場	予約期間
9月27日(土)	巻地域保健福祉センター	8月30日(土)～9月22日(月)

検診当日の受付時間：予約時に選んでください

申インターネットで予約(右記二次元コード)

インターネット予約が難しい場合は電話で市のコールセンター
(☎025-243-4894)へ 電話予約受付時間：午前8時～午後9時

間健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

鯛の盆

「巻のお盆を鯛車の色で真っ赤に染めたい」
そんな思いから「越後巻の夜 鯛の盆」を開催します。
お墓参りに鯛車を連れていきませんか。

日8月13日(水)
午後6時～ ※雨天中止

場巻文化会館前広場 鯛の蔵前

間巻地区コミュニティ協議会
(☎0256-72-8736)

日8月19日(火)、21日(木)、22日(金)、25日(月)、27日(水)午前10時～11時
※悪天候の場合は中止

持ち物 水遊び用パンツ、バスタオル、飲み物(水またはお茶)

●ミュージックケア

日8月20日(水)午前10時50分～

講師 横山香代子さん(音楽あそび指導者)

申直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

●絵本の読み聞かせ

日8月6日(水)午前11時～

人先着6組

●ふれあい遊び

日8月8日(金)午前10時半～

人先着7組

●水遊び

日8月4日(月)、7日(木)
午前10時～、午前10時半～
※悪天候の場合は中止

人1歳以上 先着4組

持ち物 着替え、タオル

申直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆぐきこども園近く)

☎0256-78-8817

●赤ちゃんの日

「ふれあい遊びとひんやり感触遊び」

日8月8日(金)午前10時半～

申直接または電話で同センターへ

おそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

8月12日(火)午後は休館です。
イベントの詳細は同館
Instagramを確認してください。

お知らせ

からだ測定！体操教室(要予約)

理学療法士の体操教室と各種測定をセットで行います。今回のテーマは「ウォーキングと運動」です。

日8月26日(火)午前9時半～11時

場巻地域保健福祉センター

内理学療法士による講話・体操(個別相談も可)、各種測定(体組成、血管年齢、血圧測定)

人先着20人

持ち物 内履き、飲み物

申電話で健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)へ

献血(全血)のお知らせ

日8月7日(木)午前9時半～11時半

場西蒲原土地改良区

持ち物 献血手帳、カード、身分証明書(運転免許証など)

間健康福祉課健康増進係
(☎0256-72-8380)

漏水調査で協力をお願い

漏水の早期発見のため、道路上から皆さんの水道メーター付近までの範囲を調査します。※「新潟市水道局委託調査員」の腕章をつけた調査員が宅地内に立ち入ることがあります。

日8月18日(月)～11月28日(金)

調査区域 稲島、越前浜、下木島、角田浜、舟戸、松郷屋、上木島、仁箇、竹野町、伏部、福井、平沢、峰岡、鷺ノ木、間瀬

間水道局西蒲工事事務所維持グループ
(フリーダイヤル☎0120-411-022
または☎025-266-9311)

《 広告欄 》

問い合わせ・申し込みの際は、電話番号のかけ間違いがないようご注意ください。