



にしかん

第442号

令和7年(2025年)

9月7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 51,958人 (-22) 世帯数 21,087世帯 (+25) 男 25,182人 (-13) 女 26,776人 (-9)

※7月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比

＼ 備えあれば憂いなし /



今からできる防災対策

災害はいつ起こるか分かりません。今号では、自然災害への備えを紹介します。

☎地域総務課総務・安心安全グループ (☎0256-72-8129)

家庭内で備蓄品や非常用持ち出し品を用意しましょう

- 最低3日分は自分で備える(可能であれば1週間分)。
- 普段から消費している食品や生活用品を少し多めに用意し、消費した分を随時補充する「ローリングストック法」がおすすめ。



市ホームページ
災害備蓄

☑ 備蓄品(例)

- 食品
- 水
- 常備薬
- 救急箱
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- ライター
- カセットコンロ・ボンベ
- ラジオ
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯トイレ
- ごみ袋
- マスク
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ

☑ 非常用持ち出し品(例)

- 食品
- 水
- ホイッスル
- 軍手
- ヘルメット
- ライター
- 現金(小銭を多めに)
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証等のコピー
- 常備薬
- お薬手帳
- 救急セット
- 携帯トイレ
- 衣類
- 毛布
- 懐中電灯
- 乾電池
- ナイフ
- 使い捨てカイロ
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- マスク(ない人はハンカチやタオル)
- 消毒液(せっけん)
- ウエットティッシュ
- 歯ブラシ
- 体温計
- 内履き(スリッパ)
- ごみ袋

衣替えに合わせて
季節ごとに見直そう

熊本地震では発災から3時間以内には4割弱の人が、6時間以内には7割の人がトイレに行きたくなりました。



災害時には水洗トイレが使えなくなることも！
非常用トイレを備蓄しよう！

備蓄数量の例

携帯トイレ 家族数×平均5回×3日～1週間分

「災害のエピソード集」を紹介します

実際に被害に遭われた人の体験談が掲載されています。



内閣府の
ホームページ

あなたの家はどんなところに 建っている？避難経路は安全？ ハザードマップで確認しよう

平成31年に全戸配布したものです。



市ホームページ
ハザードマップ



区ホームページ
「西蒲区避難所」
避難場所一覧



災害時には、自分で情報収集をしましょう

いざという時に落ち着いて使えるように、日頃から情報収集の習慣をつけておきましょう。以下のほか、ラジオなどからの情報収集も有効です。

かんたん！
おすすめ！

○にいがた防災メール

touroku@bosai.city.niigata.lg.jp
空メールを送信し、登録してください。

登録したメールアドレスに災害情報や避難情報を配信します。



○新潟市 LINE 公式アカウント

「友だち追加」で区の防災情報を選択してください。



○危機管理防災局 X

フォローしてください。



○西蒲区役所 X

フォローしてください。



○市ホームページ

ホームページ内で「防災・災害」と検索してください。



○Yahoo! 防災速報アプリ

アプリをダウンロードし、「西蒲区」を地点に登録してください。



地域防災力向上の要 ～新潟市防災士の会 西蒲区支部～

防災士とは、防災・減災に関する知識と技能を修得したことを日本防災士機構によって認証された人です。「自助」「共助」「協働」を活動の原則として、平常時・災害時の様々な場面で防災力向上に取り組んでいます。

「新潟市防災士の会 西蒲区支部」では、24人の防災士がオレンジ色のベストを着て、地域の防災活動をリードしています。また、防災訓練だけでなく区民の防災意識を高める活動なども積極的に取り組んでいます。

防災士に興味のある人は、気軽に地域総務課へ問い合わせてください。

☎地域総務課総務・安心安全グループ (☎0256-72-8129)

新潟市防災士の会 西蒲区支部の皆さん



希望する地域で防災活動や避難所運営マニュアルの作成を支援



定期的に最新事例を持ち寄り学習会を開催



避難所運営の立ち上げをサポート



特殊詐欺被害防止活動

国際電話を利用した特殊詐欺が急増しています。詐欺被害を防止するためには、国際電話からの着信を受けない対策が有効です。

この度、区と西蒲警察署が合同で、国際電話からの発着信を休止する「国際電話不取扱手続き」についての説明をする窓口を開設します。国際電話不取扱申請書の書き方も説明しますので、ぜひ利用してください。

回 9月12日(金)、10月15日(水) 午前10時～正午
場 西蒲区役所
回 地域総務課総務・安心安全グループ (☎0256-72-8147)



高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センターです！」 第3回



9月は新潟県高齢者見守り強化月間です！

新潟県高齢者見守り強化月間とは、県民一人一人が高齢者を見守り、支え合う地域づくりを目指し、民間企業と連携して見守り体制を整える期間です。この機会に、高齢化や地域の課題について考え、見守りや支え合いの活動を始めてみませんか。

皆さんの近くに住む高齢者にいつもと違った様子はありませんか？

以下の項目について、チェックしてみましょう。

- ひとり暮らしの高齢者
 - 最近姿を見ない
 - 新聞がたまっている
 - 夜になっても電気がつかない
- 悪質商法
 - 見慣れない人が出入りしている
 - 未開封の段ボール箱がたくさんある
- 認知症
 - 何回も同じ話をする
 - 不自然な時間に出歩いている

近所の高齢者をみんなで温かく見守りましょう！

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。“いつもと様子が違う”と感じたら、地域包括支援センターや民生委員などに連絡してください。(相談無料、秘密は守られます)

- 地域包括支援センター西川 (☎0256-88-3122)
【担当地域】西川中学校区
- 地域包括支援センター中之口・潟東 (☎025-375-8833)
【担当地域】中之口中学校区・潟東中学校区
- 地域包括支援センター巻 (☎0256-73-6780)
【担当地域】巻東中学校区・巻西中学校区
- 地域包括支援センター岩室 (☎0256-82-5501)
【担当地域】岩室中学校区

幼児期家庭教育学級 受講者募集 「1～3歳児の子育て今、ちょっと知りたいこと」

期 日	内 容	講 師
10月29日(水)	イヤイヤ期はイライラ期？	丸山マチ子さん (公認心理師 臨床発達心理士)
11月5日(水)	こどもをはぐくむ「食と栄養」	健康福祉課管理栄養士
11月15日(土)	なっちゃん先生とおやこdeダンス	下田奈津美さん (ダンスインストラクター)

場 岩室地区公民館 時間：午前10時～正午 全3回
回 1歳～3歳児の保護者 8人 (応募者多数の場合は抽選)
保育あり 1歳～3歳までの未就学児 8人
回 10月3日(金)までに
①新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)で申し込み
②電話で岩室地区公民館 (☎0256-72-8844)へ



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一緒にを行います。今回のテーマは「骨粗しょう症予防と運動」です。

回 9月25日(木) 午後1時半～3時
場 巻地域保健福祉センター
回 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)
回 先着20人
持ち物 内履き、飲み物
回 電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ



からだのどの部分に筋肉や脂肪が多いか、左右差はあるかなど、ボディバランスもわかります！

健康増進普及講習会「食べていきいき！フレイル予防」

回 9月30日(火) 午前9時45分～午後0時半(受付：午前9時半～)
場 潟東地域コミュニティセンター
回 先着10人
回 ①管理栄養士によるミニ講話「フレイルについて、フレイル予防のための食事」
②食生活改善推進委員との調理実習・試食
¥500円
持ち物 参加費、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、内履き
メニュー 大豆ミート餃子、ねぎチーズ和え
回 明日8日(月)～22日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ



胃・乳がん集団検診日程のお知らせ(10月)

集団検診は11月までです。お早めに

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ができません。

期 日	会 場	予約期間
10月24日(金)	巻地域保健福祉センター	9月26日(金)～10月19日(日)
10月30日(木)	西川健康センター	10月2日(木)～25日(土)

乳がん検診 要予約

期 日	会 場	予約期間
10月3日(金)	中之口地区公民館(午前のみ)	～9月28日(日)まで
	巻地域保健福祉センター(午後のみ)	
10月22日(水)	巻地域保健福祉センター(午前のみ)	9月24日(水)～10月17日(金)まで
	西川健康センター(午後のみ)	

検診当日の受付時間：予約時に選んでください
回 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
回 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



乳児期家庭教育学級 受講者募集 「ぴよぴよ学級」



期 日	内 容	講 師
11月4日(火)	オリエンテーション & 産後の栄養	健康福祉課管理栄養士
11月11日(火)	赤ちゃんのいる暮らし	松山由美子さん(NPO法人はっぴい mama 応援団代表理事)
11月18日(火)	いま、親として	小熊洋子さん(新潟県女性財団専門員)
11月22日(土)	ママとパパ、笑顔で子育て！	椎谷照美さん(NPO とらのまき代表)

場 西川地区公民館 時間：午前10時～正午 全4回
持ち物 筆記用具、飲み物
回 令和7年2月～8月生まれの赤ちゃんの保護者 15人(応募多数の場合は初めて受講する人を優先に抽選)
保育あり 対象月齢の赤ちゃん 10人
回 明日8日(月)から10月10日(金)までに電話で同館(☎0256-88-2334)へ(抽選結果は10月17日(金)までに郵送でお知らせします)
回 同館または中之口地区公民館(☎025-375-5008)

《広告欄》

区長室・地域総務課・建設課・教育支援センターは西川出張所に移転します。 回 地域総務課庁舎整備担当 (☎0256-72-8156)



令和8年2月～5月に西蒲区役所が仮庁舎に移転します。詳細はこちら

澤将監の館 西蒲区文化再発見事業 コスプレガタケット in にしかん参加者募集

コスプレを楽しみながら歴史的な建物の魅力に触れてみませんか。

回 9月28日(日) 午前10時～午後4時
 場 同館 (打越甲434番地)
 当日、同館へはイベント参加者のみ入館が可能です。
 回 150人
 料 コスプレイヤー：1,500円(事前販売) 1,800円(当日受付)
 上記以外：1,800円(事前販売) 2,000円(当日受付)
 回 9月12日(金) 午後6時～27日(土) 午後6時までに
 右記二次元コードへ
 回 ガタケット事務局 (025-228-8718) 正午～午後8時



まちの話題 小学生バドミントン大会 全国大会初出場

8月15日(金)～17日(日)に青森県で行われたダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会に和納小学校6年生の矢貴菜月さんが出場しました。

「最後まであきらめない」と語っていたとおり、全国大会で勝利を重ねました。



練習の様子

お知らせ版

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
 料=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

西川地区公民館(☎0256-88-2334)

●地域の歴史・文化講座 「世界に誇る佐渡の金銀山絵巻」

佐渡の金銀山が描かれた絵巻の作成目的や描かれた鉱山技術、絵巻が与えた文化影響などを紹介します。

回 10月26日(日)午前10時～正午(受付:午前9時45分～)
 講師 渡部浩二さん(新潟県立歴史博物館 専門研究員)
 場 同館
 人 先着50人
 申 明日8日(月)から電話で同館へ

●楽学カレッジ 「シニアのためのスマホ教室」

回 10月21日(火)午後1時半～3時半(受付:午後1時15分～)
 講師 通信会社認定講師
 場 同館
 内 スマホの基本操作、インターネットの利用、便利なアプリの紹介など
 ※当日は携帯電話を一人一台貸し出します
 人 60歳以上 先着20人
 申 明日8日(月)から電話で同館へ

岩室地区公民館(☎0256-72-8844)

●不幸予防士 渋井ちゃんの「にいがた弁法律講座」

満員必至の法律講座！新潟弁で楽しく新聞報道の見方や身近な特殊詐欺を紹介します。知識で不幸を予防しましょう。

回 9月30日(火)午後1時半～4時
 講師 渋井保之さん(元裁判所首席書記官)
 場 同館

人 先着25人
 申 9月9日(火)から直接または電話で同館へ

中之口地区公民館(☎025-375-5008)

●プロから学ぶ庭木の剪定講習会

回 10月3日(金)午前9時半～11時半(受付:午前9時～)小雨決行、荒天中止
 場 同館
 人 18歳以上 先着15人
 持ち物 剪定ばさみまたは木ばさみ、ガーデン用手袋、飲み物、雨具
 申 明日8日(月)～9月29日(月)までに直接または電話で同館へ

図書館

西川図書館(☎0256-88-0001)

●高齢者のための出張相談会 「よりみち保健室」

保健師による健康相談・血圧測定。地域包括支援センター西川の職員による介護保険・認知症相談ができます。また、文字が読みやすくなるグッズ作りの体験ができます。

回 9月13日(土)午前11時～午後1時
 場 同館

子育て(子育て支援センター・児童館)

さるさる広場(世代流館 どんぐりの会内) ☎0256-72-6240

●心肺蘇生法

回 10月8日(水)午前10時～
 講師 西蒲消防署職員
 申 直接または電話で同センターへ

●青空広場「公園遊び」

回 10月10日(金)午前10時～11時
 場 鯨地区公園(鯨340-1)
 ※雨天の場合は中止
 申 9月18日(木)～10月3日(金)までに直接または電話で同センターへ

澤将監の館 わくわく文化体験 おはなし会と子ども茶会

おはなしの会

回 10月5日(日) 午前9時半～10時
 内 大型絵本の読み聞かせ、なぞなぞ、クイズ
 講師 中之口西小学校読み聞かせの会

子ども茶会～子ども茶道体験～

回 同日午前10時半～11時半
 内 「お茶をたてる」お点前体験 「お茶をいただく」お作法体験
 講師 裏千家 渡辺宗澄さん
 料 ¥250円(お茶・お菓子代)

場 同館 (打越甲434番地)
 回 どちらも小中学生先着30人
 料 観覧料 一般390円 高校生190円
 申 10月1日(水)までに電話で同館(☎025-375-1300)へ

中之口先人館 人形陶芸 廣習流 作品展

人形陶芸廣習流作家新藤廣子さんの表情豊かで温かみのある作品の数々を展示します。

回 9月27日(土)～10月19日(日)
 休館日 9月29日(月)、10月6日(月)、14日(火)
 場 同館 (中之口363番地)
 料 観覧料 一般260円 高校生130円



【陶芸教室～ふくろう作り～】
 回 9月27日(土) 午前10時～11時
 回 9月17日(水)～23日(火)までに電話で同館(☎025-375-1112)へ

ぽかぽかヨアラ(岩室保育園内) ☎0256-82-2900

●保健師の日

回 9月11日(木)午前10時～
 講師 健康福祉課保健師
 人 先着5組
 内 個別相談など
 申 直接または電話で同センターへ

●ボールプールであそぼう

回 9月16日(火) 午前9時～午後3時15分

●絵本の読み聞かせ

回 9月18日(木)午前11時～
 講師 岩室図書館司書

さくらんぼ(中之口子ども園内) ☎025-375-5690

●ハンドマッサージ

回 9月10日(水)午前10時～
 講師 岩淵友理さん(整体師)
 人 先着7組
 申 直接または電話で同センターへ

●絵本の読み聞かせ

回 9月16日(火)午前10時半～11時
 講師 西川図書館司書

●ベビーマッサージ

回 9月29日(月) 午前10時20分～11時20分
 講師 あび先生(看護師)
 持ち物 バスタオル
 申 直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鑑郷保育園併設) ☎0256-88-2286

●コンシェルジュの日

回 9月11日(木)午前9時45分～
 講師 保育コンシェルジュ
 内 入園などの相談ができます

●抱っこでダンス

回 9月12日(金)午前10時～
 人 先着6組
 申 直接または電話で同センターへ

●育児講座 「保育園ってどんなところ？」

回 9月16日(火)午前10時～
 講師 鑑郷保育園園長
 人 先着6組
 申 直接または電話で同センターへ

ひよひよ(かたがし子ども園内) ☎0256-77-9399

●絵本の読み聞かせ

回 9月18日(木)午前11時～
 講師 潟東図書館司書
 人 先着8組
 申 直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆめとどろ園近く) ☎0256-78-8817

●心と身体を育てるタッチケア講座

回 9月17日(水)午前10時半～
 講師 丸山マチ子さん(日本タッチケア認定指導者)
 申 直接または電話で同センターへ

●わくわくコンサート

回 9月25日(木)午前10時半～
 講師 ママさんプラス☆ひかりおんがく隊
 申 直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館) ☎0256-82-2169

9月9日(火) 午後は休館です。

お知らせ

区バス体験イベントの参加者募集

中之口から特別便に乗って、運転席に座ったり、「降ります」ボタンを押したり、楽しく体験をしませんか。

回 10月19日(日) 午前9時半～
 申 9月15日(月)までに右記二次元コードへ
 問 地域総務課企画・地域振興グループ(☎0256-72-8143)

