



今年2月5月に西蒲区役所の各課が移転します。

からだ測定！体操教室（要予約）

今回のテーマは「家でできる体力づくり」

理学療法士の体操教室と各種測定を一緒に行います。自分の体を測って
知ること、継続的な運動の効果や体の変化を実感できます。

- 日 1月23日（金）午後1時半～3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



区内公民館共同事業

おなかの健康教室 ～楽しく学ぶ健腸長寿のヒント～

寒い時期こそ、体の中から健康を整えましょう！
管理栄養士による「腸から始まる健康（健腸）」の話や、演歌に合わせた
簡単な体操も楽しめる健康講座です。

- 日 2月12日（木）午後1時半～3時
- 講師 川内紗葵乃さん（管理栄養士、食育アドバイザー）
- 場・人 ①西川地区公民館 40人（講師がいる会場）
②潟東地区公民館 15人（西川地区公民館からオンライン生配信）
③中之口地区公民館 20人（西川地区公民館からオンライン生配信）
- 申 1月7日（水）～2月5日（木）までに希望する館に直接または
電話、新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA（右記
二次元コード）」へ ※いずれの会場も先着受付
- 問 西川地区公民館（☎0256-88-2334）、潟東地区公民館（☎0256-86-3077）、
中之口地区公民館（☎025-375-5008）



お知らせ版

- 日 = 日時 場 = 会場 内 = 内容 人 = 対象・定員
- ¥ = 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）

図書館

西川図書館（☎0256-88-0001）

●冬のおはなしまつり

年の初めは、「ぼかぼか」「ウマ～い」
絵本の読み聞かせや手遊びで楽しい
時間を過ごしませんか。家で遊べる簡
単な工作も行います。

- 日 1月4日（日）～6日（火）
- 午前11時～11時半

子育て（子育て支援センター・児童館）

どろどろ広場（世代交流館 どんぐりの会内）
問 0256-72-6240

●赤ちゃん広場

「ママすっきりエクササイズ」

- 日 1月29日（木）午後2時～
- 講師 脇田ともみさん
（フィットネスインストラクター）
- 申 直接または電話で同センターへ

ぼかぼかのアラ（岩室保育園内）
問 0256-82-2900

●絵本読み聞かせ

- 日 1月15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）
問 025-375-5690

●新年お楽しみ会「絵本、音楽あそび」

- 日 1月15日（木）午前10時半～

講師 絵本、音楽あそびユニット
わいわい

申 直接または電話で同センターへ

●骨盤体操

- 日 1月21日（水）
- 午前10時半～11時20分

講師 陶山明子さん
（カイロプラクター）
申 直接または電話で同センターへ

かるがも広場（鎧郷保育園併設）
問 0256-88-2286

●ふれあい遊び

- 日 1月9日（金）午前10時半～
- 人 先着7組

ひよひよ（ゆたひがし保育園内）
問 0256-86-2023

●おはなしの会

- 日 1月15日（木）午前11時～
- 講師 潟東図書館 司書
- 人 先着5組

申 ホームページまたは電話で同セン
ターへ

●リラックスヨガ

- 日 1月22日（木）午前10時半～
- 講師 宮本綾乃さん
（ヨガインストラクター）
- 人 先着5組

申 ホームページまたは電話で同セン
ターへ

長きにわたり市政に貢献

新潟市表彰で西蒲区在住者が表彰

令和7年度新潟市表彰で細山正道さんが表彰されました。これは産業や
芸術文化の振興、社会福祉の増進など、市政の発展のために多大な功労の
あった人を表彰するもので、本市の表彰制度の中でも最高位の表彰です。

細山さんは、西蒲区選挙管理委員会委員として令和5年までの10年間務
められた功績が認められ、今回表彰されました。



問 秘書課（☎025-226-2043）



区役所だより「にしかん」で
あなたの会社やお店を紹介・宣伝しませんか

広告主を
募集します

区だよりでは、区内の企業活動などの振興を目的に、本紙に広告を掲載
する事業所を募集します。

- 対 象 区内の事業所（支社・支店などを含む）
- 募集する号 令和8年4月～9月の毎月第1・第3日曜号
- 募集枠数 72枠（6枠×12号）
- 広告サイズ 縦約3.9センチメートル×横約7.9センチメートル
- 掲 載 料 掲載1回あたり6,000円
- 配 布 数 区内の約13,280世帯に戸別配布
- 申 所定の申込用紙に記入し、1月20日（火）までに地域総務課
広報・文化スポーツグループ（☎0256-72-8102）へ
※申込用紙は区ホームページや地域総務課窓口から取得できます
※インターネット版の区だよりには、広告は掲載されません
※応募多数の場合は抽選となります

▼区ホームページ



西蒲PR大使サイン入り
“にしかんグーカード”プレゼント企画

○応募方法

1. フォロー

@新潟市西蒲区役所
【公式】Instagram
をフォロー



2. 写真・動画を撮影

あなたが見つけた西蒲区の“にしか
んグー”な写真や動画を撮影

3. ハッシュタグをつけて投稿

期間中「#にしかんグーカード希望」
をつけて、写真や動画をあなたのイ
ンスタグラムに投稿

投稿期間 1月4日（日）～31日（土）

※1つのアカウントにつき、1つの
投稿が対象です
※非公開アカウントからの投稿は
抽選の対象外となります

※2月上旬に当選
者へ公式アカウン
ト「@新潟市西蒲
区役所」からダイ
レクトメッセージ
を送信します。一
週間に以内に返信が
ない場合は、当選
が無効となります
問 地域総務課広報・文化スポーツグ
ループ（☎0256-72-8102）



西蒲PR大使本人の
Instagramで
西蒲区のこと
発信しています。

