



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

にしかん

第462号

令和8年(2026年)

7月5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
〒959-0492
新潟市西蒲区旗屋585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 51,239人 (-40) 世帯数 21,160世帯 (+8) 男 24,778人 (-27) 女 26,461人 (-13)

※5月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比



西蒲区特色ある区づくり事業 「にしかん なないろ野菜」消費拡大支援事業

なないろ野菜

にしかん なないろ野菜で食卓を彩りませんか?

「にしかん なないろ野菜」とは、西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化したものです。今年が発足から7(なな)周年を迎えました。本号では「なないろ野菜」の「買う、知る、食べる」を紹介します。「なないろ野菜」で食卓を鮮やかにしませんか。

販売コーナーのご案内

越王の里 農産物直売所

所在地: 竹野町2435-1

営業時間: 午前10時~午後3時
(7月は午後4時まで)

定休日: 木曜日

連絡先: ☎0256-72-2332

店舗情報: 公式Facebook



園産業観光課農業振興グループ(☎0256-72-8407)

7月18日(土) なないろ野菜フェア開催 19日(日)

in越王の里 農産物直売所

越王の里で1,000円以上購入した先着50人に、「にしかん なないろ野菜」関連商品や西蒲区の特製グッズをプレゼントします(なくなり次第終了)。この機会に、「にしかん なないろ野菜」を食べてみませんか。
※栽培時期により取扱品種数は異なりますが、通年販売しています



関連商品の1つ
なないろ野菜缶バッジ!



7月18日(土) 夏休みイベント開催 ~8月31日(月)

in区内全図書館

●いっぱい採れたよ! 「にしかん なないろ野菜」

「なないろ野菜のぬり絵」を塗った人が「図書館で本を借りる」または「おはなしのじかん」に参加してスタンプを集めるとプレゼントがもらえます。



●クイズ 種から当てよう! 「にしかん なないろ野菜」

各図書館内に隠れている「にしかん なないろ野菜」の種を探して、どの野菜の種か当ててみてください。



「なないろ野菜」を使ったアレンジレシピ(学校給食)を紹介!

使用したなないろ野菜

ノーザンルビー

鮮やかなピンク色のじゃがいも。加熱しても煮崩れしにくく、しっとりとした食感が特徴!



シャドークイーン

中まで紫色の北海道生まれのじゃがいも。加熱しても色味はそのままなので、食卓を華やかに彩るのに大活躍!



バターナッツかぼちゃ

ねっとりしており、甘くて美味しいアメリカ発祥のかぼちゃ。種が少なく、皮も薄いので調理がしやすい!



カラフルポテトサラダのオープンサンド

材料(4人分)

ノーザンルビー、シャドークイーン.....各100g
バターナッツかぼちゃ.....75g
きゅうり.....40g ホールコーン水煮...20g
カレー粉.....小さじ1/4 食パン.....4枚
塩、酢.....少々 マヨネーズ.....お好み

作り方

- ①ノーザンルビー、シャドークイーン、バターナッツかぼちゃは1cm角に、きゅうりは小口切りにする。
- ②ノーザンルビー、シャドークイーン、バターナッツかぼちゃを水に入れて、中火で加熱する。
- ③茹で上がった後、お湯を捨て塩と酢少々を混ぜて冷ます。
- ④きゅうりをさっと茹で、冷ます。
- ⑤③と④とホールコーン水煮を混ぜる。
- ⑥⑤に塩、カレー粉、酢を和える。
- ⑦食パンに⑥を乗せ、マヨネーズをかける。



ノーザンルビーのポテトチップス

材料(4人分)

ノーザンルビー.....160g
揚げ油.....適量
塩.....少々

作り方

- ①ノーザンルビーは1mm程度の厚さにスライスし、10分間水にさらす(水が濁ったら取り換える)。
- ②水気をふきとり、160度の油で約3分揚げる。
- ③お好みで塩をふる。青のりやコンソメでも◎



巻北小学校で植え付け体験を実施しました!

5月11日(月)に巻北小学校2年生が同校敷地内に白なすや紫色に育つミニトマトなど「にしかん なないろ野菜」を含む野菜の苗を植えました。児童はJA新潟かがやき巻アグリセンターの営農指導員や地域のボランティアから苗の植え方を教わりました。肥料には、学校給食の調理くずや食べ残しを原料とした堆肥「まいひらコンボ」を活用しました。植え付けをした児童からは、「いろいろなことを教えてもらえて嬉しかった」「水やりを頑張ったので、大きくなってほしい」といった感想がありました。植え付け体験を通じて、野菜の成長や水・日光・土の大切さだけでなく、食品リサイクルの取組も学びました。育った野菜は順次収穫し、味わっています。



栄養士や職員が考えたレシピを公開中!

にいがたの郷土料理、旬の食材を使ったレシピなどを紹介するっぽー♪
「なないろ野菜」のレシピも紹介しているよ!見てね♪



▲新潟市食育・花育推進キャラクター「まいちゃん」

こどもも!大人も!楽しめる! 夏のイベント特集

夏休み こども体験教室

全イベント共通

場巻地区公民館
市内在住の小学4～6年生 各教室15人
各締切日までに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 ※申込者多数の場合、抽選
問同館(0256-72-3329)



キッズダンス教室 リズムに合わせて楽しく体を動かそう!

日7月27日(月) 午前10時～11時半
講師 TAKASHIさん(ダンス指導者)
服装 動きやすい服装、運動靴(内履き)
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
申7月20日(祝)まで



天然石ストラップ作り 自分だけの天然石ストラップを作ろう!

日8月5日(水) 午前10時～正午
講師 洗谷金也さん(厚生労働省認定ものづくりマイスター)
持ち物 筆記用具、飲み物
申7月20日(祝)まで



イラスト教室 イラストを描くコツを聞こう!

日8月18日(火) 午前10時～11時半
講師 諏佐ちひろさん(JAM日本アニメ・マンガ専門学校キャラクターデザイン科教務)
持ち物 筆記用具、飲み物、自作イラスト(講師に見てもらいたい人)
申8月2日(日)まで



電気ものづくり教室 オリジナルの亚克力スタンドを作ろう!

日8月19日(水) 午前10時～11時半
講師 矢野昌平さん(長岡工業高等専門学校電気電子システム工学科教授)
持ち物 筆記用具、飲み物
申8月2日(日)まで



0歳から楽しめるイベントは、3ページ「お知らせ版」を確認してください。
(子育て支援センター：0歳～ 児童館：乳幼児～)

チャレンジ!こども図書館員

本の貸出・返却・修理、予約本を本棚から探す作業などの図書館員業務を体験しませんか。

期日	時間	場所	定員
7月25日(土)	午前9時半～正午	巻図書館	各日2人
8月8日(土)		巻図書館	各日2人
7月26日(日)		渦東図書館	2人
8月2日(日)		岩室図書館	2人
8月3日(月)		西川図書館	3人

小学3～6年生 持ち物 筆記用具、飲み物
申7月18日(土)までに直接各図書館または電話で西川図書館(0256-88-0001)へ ※申込者多数の場合、抽選



まめほん お気に入りの紙でつくる豆本教室

ノート版と小説版の2冊を作成できます。世界に一つだけの本格オリジナル豆本を作ってみませんか。

豆本とは?
ミニチュアサイズの本のことです。
今回は4cm×5.5cmサイズを作ります。

シール帳やぬいぐるみと一緒に撮影など!



日8月1日(土) 午後2時～4時半

場渦東図書館

中学生以上 先着6人

豆本の表紙に使用! 柄付きがおすすめ!

持ち物 お気に入りの紙2枚(1枚10cm×10cm程度)

申7月8日(水) 午前10時から直接または電話で同館(0256-70-5141)へ

海の日海岸一斉清掃参加者募集 ～きれいな海は、みんなの宝物～

日7月20日(祝) 午前7時～8時 ※小雨決行

場越前浜、角田浜、間瀬下山各海水浴場、こめぐりの郷公園

(各海水浴場に直接来てください)

※ごみ袋、軍手は用意しています

問区民生活課生活環境係 (0256-72-8312)

当日の連絡は海の日担当まで (080-2337-8300)



まちの話題

思いをのせた330基の灯籠が流れる「矢川灯籠流し」が開催されました!

6月6日(土)に岩室温泉街を流れる矢川で、18回目となる灯籠流しが行われました。灯籠流しは、岩室中学校の生徒が地域の魅力を伝えたいという思いから始まりました。

夕暮れ時に、いわむろ橋から地元の小・中学生や岩室地域コミュニティ協議会など地域の人の手によって灯籠が流されました。児童や生徒が詠んだ俳句や川柳、PTAや観光協会の人の思いが書かれた灯籠の明かりが温泉街を彩りました。



区役所だより「にしかん」であなたの会社やお店を宣伝しませんか

広告主を募集します

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10月～令和9年3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12,800世帯に戸別配布

申所定の申込用紙に記入し、7月21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役所だよりには、広告は掲載されません
※応募多数の場合、抽選

区ホームページ





区役所庁舎の建替えに伴い、区役所の各課は3カ所に移転しています。詳しくはこちら

骨粗しょう症予防相談会

骨密度が無料で測定できます!



☎8月5日(水)
 ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
 ④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分
 場 巻地域保健福祉センター
 ☎骨密度測定(超音波式、かかとの骨で測定)、
 測定結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談(15分程度)
 市内在住または通勤・通学の18歳以上 各回先着7人
 ※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかとの骨折や外傷がある人を除く
 ☎7月8日(水)から新潟市オンライン予約システム
 (右記二次元コード)で申し込み
 ※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



あなたの健康づくりを応援 健康増進普及講習会

期 日	時 間	会 場	定 員
7月31日(金)	午前9時45分～午後0時半 (受付：午前9時半～)	巻地域保健福祉センター	先着25人

☎①管理栄養士によるミニ講話「食から実践!健康生活」
 ②食生活改善推進委員との調理実習・試食
 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 ご飯
 高野豆腐入りハンバーグトマトソース
 ビーンズマスタードサラダ
 なすとねぎのスープ



¥500円
 ☎あす6日(月)～24日(金)までに
 電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

お知らせ版

☎ =日時 場 =会場 ☎ =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)

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センターです!」

健康づくりをしてみても元気に暮らしたい人へ 「幸齢ますます元気教室」9～11月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは?
 元気に動ける体の状態を維持し、自立した生活を送ったり、介護が必要な状態になったりすることを予防するための教室です。
 ※週1回(計12回)、1回の時間は1時間半程度

対 象 者 「介護予防の基本チェックリスト」に回答し事業対象となった人または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人
 ※事業対象となるチェックリストの回答は、各地域包括支援センターに確認してください

内 容 簡単な体操やレクリエーション、☎の健康・栄養についてのミニ講座など

会場・申込 下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください
 ※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

- 地域包括支援センター西川 (☎0256-88-3122)
- 地域包括支援センター中之口・湯東 (☎025-375-8833)
- 地域包括支援センター巻 (☎0256-73-6780)
- 地域包括支援センター岩室 (☎0256-82-5501)

参加者の感想



教えてもらった体操は簡単だったので、家でも継続していきたい!



外出するきっかけになり、人と交流しながら体操ができたので参加して良かった!

からだ測定!体操教室

今回のテーマは「骨粗しょう症予防と運動」

理学療法士による体操教室と各種測定を一緒に行う教室です。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。体を動かすことが苦手な人も気軽に参加できる内容です。

☎7月30日(木)午前9時半～11時
 場 巻地域保健福祉センター
 ☎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25人
 持ち物 飲み物、運動靴(内履き)
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ



ひよひよ (かたがしこども園内)

☎0256-77-9399

リラックスヨガ

☎7月9日(木)午前10時～

講師 宮本綾乃さん

(ヨガインストラクター)

人先着5組

申 直接またはホームページ、電話で同センターへ

育児講座「お子さんの個性を知ろう」

☎7月22日(水)午前10時～

講師 佐藤真琴さん

(個性心理学インストラクター)

人先着5組

申 直接またはホームページ、電話で同センターへ

トマトくらぶ (ゆきこども園内)

☎0256-78-8817

親子講座「TAMiさんと七夕会」

☎7月7日(火)午前10時半～

講師 TAMiさん

(保育士シンガーソングライター)

申 直接または電話で同センターへ

☎親子ふれあい遊び、絵本読み聞かせ、
 フリートークなど

さくらんぼ (仲之口こども園内)

☎025-375-5690

水遊び

☎7月22日(水)、27日(月)

午前10時～11時

持ち物 バスタオル、水遊び用パンツ、

飲み物(水またはお茶)

絵本読み聞かせ

☎7月28日(火)午前10時半～11時

講師 湯東図書館 司書

かるがも広場 (鏡湖保育園併設)

☎0256-88-2286

七夕の会

☎7月7日(火)午前10時半～

人先着7組

ふれあい遊び

☎7月10日(金)午前10時半～

人先着7組

コンシェルジュの日

☎7月17日(金)午前9時45分～11時半

講師 区内保育コンシェルジュ

人先着5組

☎保育園・こども園の入園、保育サービ

スの相談

申 直接または電話で同センターへ

子育て (子育て支援センター・児童館)

とろとろ広場 (世保交流館 どんぐりの会内)

☎0256-72-6240

ゆたぴー先生の育児講座

「幼・保・こども園」入園相談(個別相談あり)

☎7月28日(火)午前10時半～

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学名誉教授)

申 直接または電話で同センターへ

コンシェルジュの日

☎7月29日(水)午前9時45分～11時半

講師 区内保育コンシェルジュ

人先着5組

☎保育園・こども園の入園、保育サービ

スの相談

申 直接または電話で同センターへ

こころの夏まつり

☎8月4日(火)

①午前10時～②午前11時～

申 7月7日(火)～24日(金)までに直接ま

たは電話で同センターへ

ほかほか日アラ (岩室保育園内)

☎0256-82-2900

絵本読み聞かせ

☎7月14日(火)午前10時50分～

講師 岩室図書館 司書

「赤ちゃん広場」親子ふれあい遊び

☎7月22日(水)午後2時～

赤ちゃん講座「心と身体の発達」

☎7月16日(木)午前10時半～

講師 阿部敬子さん(助産師)

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

7月14日(火)午後は休館です。

赤ちゃんママのおしゃべり会

☎7月8日(水)午前10時半～

キッズワークショップ

「コットンキャンディーキーホルダー」

☎7月11日(土)午後2時～4時

¥1つ 100円

イベントの詳細は同館

Instagramを確認し

てください。



@IWAMUROKIDS

お知らせ

巻体育館利用休止のお知らせ

天井材の一部落下のため、安全の確保が整うまでの間、巻体育館の利用を休止しています。

☎地域総務課 広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8194)