



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人とがたたかにつながるまち

にしかん

第464号

令和8年(2026年)

8月2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

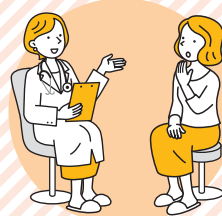
《西蒲区ホームページ》
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 51,157人 (-82) 世帯数 21,148 世帯 (-12) 男 24,734人 (-44) 女 26,423人 (-38)

※6月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比



元気な今こそ 健診とウォーキング！



岡 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

40歳以上の皆さん！ 今年の**特定健診**は受けましたか？

特定健診は生活習慣病予防のための健診です。

まだ特定健診を受けていない人は
受診しましょう

- ① 「検診いっ得」と「受診券」を用意
※国民健康保険・後期高齢者医療保険の
加入者へ3月末～4月頃に送付しています
- ② 健診を受ける医療機関を決める
- ③ 医療機関へ健診を申込み



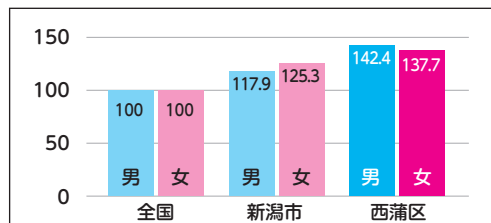
受診の詳しい情報は
◀▼「検診いっ得」



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

西蒲区は**脳血管疾患**が全国平均の **約1.4倍！**

**脳血管疾患の大きな
要因は生活習慣病**です。
健診を受けることで、生
活習慣病のリスクを確認
できます。



全国平均を100とした場合(標準化死亡率)

出典:R7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

特定健診を受けたら結果を確認し、早めの対策を！

注目して欲しい検査項目

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

これらの**数値異常や運動不足、喫煙等が重なることで
動脈硬化が進み、脳血管疾患のリスクが高まります**

生活習慣病は
予防・治療が
できるよ！



結果を放置せずに
早めに対策をスタート！

要受診、要治療の人は、早めに医療機関を受診してください。

特定保健指導

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な人
に特定保健指導の案内を送っています。皆さんの
健康に合わせた目標と行動計画をサポートします。
※費用無料



健康相談会

健診結果の見方を知りたい、食事指導を受けたいなどの希望に、
保健師・栄養士が個別に健康相談に応じます。

だれでも相談できます。
※費用無料 ※申込制

【8～9月の日程】

8月19日(水)・24日(月)
9月14日(月)・17日(木)

【申込・問合せ】

巻地域保健福祉センター
(☎0256-72-7100)

にしかんウォーキングチャレンジに参加しよう！

脳血管疾患の予防のためには「運動習慣」が大切です。

西蒲区では、運動を始めるきっかけとして「にしかんウォーキングチャレンジ」
を実施します。

- 開催期間 9月～11月
- ウォーキング手帳の
設置場所
・健康福祉課(巻仮設庁舎(巻図書館隣))
・出張所(岩室・西川・潟東・中之口)
・区内体育施設 など

● 参加方法

- ① 歩く 記録できない日があっても大丈夫！
開催期間の途中からの参加もできます。
- ② 記入 歩数をウォーキング手帳へ記入。
- ③ 提出 ポストに投函
※12月1日(火)～25日(金)の消印有効
※参加賞と一緒に2月下旬頃返却



参加賞

結果通知書と商品券
(500円分)を進呈！
※区内在住の人のみ



昨年度の参加者の声



体重が減った 疲れにくくなった
血圧が下がった よく眠れるようになった
歩くのって楽しいと気付いた
少しの空き時間でも動くようになった など...



ワンポイント

日常生活に加えて、公園で景色を眺めな
がら散歩したり、体育施設のランニング
コースやトレーニングルームを利用したりす
ると、気分転換になり、運動を続けるきっ
かけになります。



体育施設の詳しい
情報はこちら



通学・通勤・お出かけを**お得**に!

路線バスを利用しよう!



区バスは野菜のマークが目印!

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つの路線バスがあります。買い物や通院、お出かけなどの身近な移動手段として、路線バスを利用してみませんか。

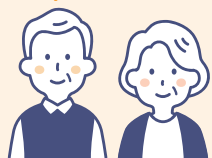
路線バスの運行ルートや時刻表は、「西蒲区公共交通まるごとガイド」(右記二次元コード)で確認してください。

問 地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)



▲西蒲区公共交通まるごとガイド

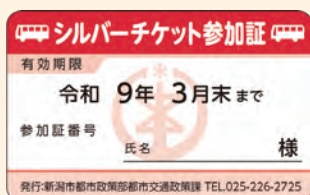
65歳以上



「シルバーチケット」申請受付中
バス運賃が**半額**!

市内在住の65歳以上の方は、バス運賃が**半額**になる「シルバーチケット」の申請ができます。

本人だけでなく、代理人による申請も可能です。



対象路線 西蒲区の区バス・路線バス、南区の一部路線バス

申請窓口

- 地域総務課(西川出張所3階)
- 区民生活課(巻仮設庁舎(巻図書館隣))
- 出張所(岩室、西川、潟東、中之口)
- 南区地域総務課または月潟出張所

申請時持ち物

申請者の本人確認書類(現住所と年齢が分かるもの)
<代理人申請の場合>

- 本人と代理人の本人確認書類(現住所と年齢が分かるもの)

- 委任状

※委任状は申請窓口で配布しているほか、市ホームページ(右記二次元コード)からもダウンロードできます



▲詳しくはこちら

小学生以下



夏休み
こどもワンコインバス!

小学生以下は下記期間中、区バスを**1乗車50円**で利用できます。

【期間】8月31日(月)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」や区ホームページ(右記二次元コード)から区バスの運行時刻を確認してください。



▲区バス情報はこちら

12歳～18歳



バス利用3,000円分を
プレゼント!

市内に住民票がある平成20年4月2日から平成26年4月1日生まれの人に、3,000円分のバス回数券(100円単位で利用可)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。

【引換期間】令和9年3月14日(日)まで

引換窓口

- 【共通回数券】 ●地域総務課(西川出張所3階)
●出張所(岩室、潟東、中之口)
●他区役所・出張所

【定期券購入補助】 定期券を取扱っているバス運行事業者

【りゅうとカード】 新潟交通案内所および各営業所

210円の支払いの場合、
回数券2枚と10円を支払い



▲詳しくはこちら

文化施設

中之口先人館



地下から発見! 中之口とその周辺の遺跡

中之口地域やその周辺の地下には、縄文時代から中世に至るまで、人々が暮らした跡が眠っています。本展では区内にある遺跡の出土品を紹介します。

日 時 8月8日(土)～9月13日(日)
午前9時～午後4時半

場 所 同館

休 館 日 月曜(月曜が祝日の場合は開館)、
祝日の翌日

問い合わせ 同館 (☎025-375-1112)



●縄文ふえす in 中之口

期間 8月16日(日) ①午前10時～正午
②午後1時半～3時

講師 なぐも友美さん(ツアーガイド)

場所 同館

内容 プラ板を使った縄文
キーホルダー作り体験

参加費 500円



●展示解説会(30分程度)

期間 8月23日(日)

①午前10時～
②午後2時～

講師 文化財センター 学芸員

場所 同館

岩室地区公民館 岩室歴史文化探求講座

縄文の「技」と「美」～縄文土器の造形～

縄文土器の色彩や形、文様に込められた工夫と技術を読み解きながら、縄文人の豊かな感性と創造力に迫ります。

日 時 9月5日(土)
午前10時～正午

講 師 永瀬史人さん
(新潟県立歴史博物館 主任研究員)

場 所 岩室農村環境改善センター 和室

定 員 先着20人

申 込 あす3日(月)～21日(金)までに

①新潟市オンライン申請システム

「e-NIIGATA」で申込み

②電話で同館事務室 (☎0256-72-8844)へ

※月～金曜午前9時～午後5時(祝日除く)

問い合わせ 同館事務室 (☎0256-72-8844)



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

越後巻の夜 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。皆さんでお盆に鯛車を引いて歩いてみませんか。

日8月13日(木)午後6時～ ※雨天中止
場巻文化会館前広場
問巻地区コミュニティ協議会 (☎0256-78-7361)



潟東おまつり広場 & どんどこカップ2026

日8月16日(日)午前9時～
場潟東地域コミュニティセンター周辺
※当日は潟東ゆう学館、潟東図書館は休館
内どんどこカップ2026 (参加申込は締切済み)、ステージイベント、潟東夏カレーの販売、花火
問潟東おまつり広場実行委員会事務局 (☎0256-86-3123)



フォトコンテスト2025 最優秀賞
「THE アスリート」

「どんど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
¥ = 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)

子育て

子 子育て支援センター(0歳以上～)
児 児童館(幼児以上～)

子 くるくる広場

(世代交流館 どんぐりの会内)

問 0256-72-6240

●コンシェルジュの日

日8月26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
内 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

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

日8月28日(金)午後2時～
講師 TeharueT てはるてさん
(ベビーマッサージ指導員)
申 直接または電話で同センターへ

子 ぽかぽかコアラ

(岩室保育園内)

●水遊び

日8月3日(月)～28日(金)
午前9時45分～11時
※行事のある日や悪天候の場合、中止
持ち物など詳しくはぽかぽかコアラ通信
(上記二次元コード)を確認してください。

●絵本の読み聞かせ

日8月4日(火)午前10時50分～
講師 岩室図書館 司書

●コンシェルジュの日

日8月17日(月)
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
内 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 さくらんぼ (中之口こども園内)

問 025-375-5690

●水遊び

日8月24日(月)、27日(木)
午前10時～11時
持ち物 水遊び用パンツ、バスタオル、
飲み物(水またはお茶)

●絵本の読み聞かせ

日8月25日(火)午前10時半～11時
講師 潟東図書館 司書

子 かるがも広場

(鑑郷保育園併設)

●ふれあい遊び

日8月7日(金)午前10時半～
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

日8月19日(水)午前11時～
人 先着7組
申 直接または電話で同センターへ

子 トマトくらぶ

(ゆめみこども園近隣)

●コンシェルジュの日

日8月6日(木)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
内 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

●育児講座「子どもを連れての防災」

日8月25日(火)午前10時半～
講師 青柳麻紀さん(防災士)
申 直接または電話で同センターへ

児 おそびの山

(岩室地域児童館)

8月11日(祝)は休館です。
●ハンドメイド講座「お名前ウッドチャーム」
日8月4日(火)午前10時～11時半
¥1つ500円



澤将監の館 伝統芸能鑑賞会

津軽三味線演奏会と打越鈴おどり

松並木が続く大門の道や、かやぶき屋根の表門を備えた澤将監の館は、江戸時代の大庄屋の面影を復元した建物です。この歴史ある館を会場に「津軽三味線演奏会」と「打越鈴おどり」を開催します。



日9月26日(土)
場同館
(打越甲434番地)
人 各先着30人
¥ 入館料 一般 390円
高校生 190円
申8月9日(日)～電話で同館
(☎025-375-1300)へ

●津軽三味線演奏会

時 間 午後1時半～2時半
出演者 小林文夫さん(津軽三味線 小林組)
小林申帖さん(津軽三味線 小林組)
高橋高明さん(津軽民謡・唄)

●打越鈴おどり

時 間 午後2時45分～3時
出 演 打越鈴おどり保存会



西蒲消防署からのお知らせ

夏期火災予防強調期間 8月31日(月)まで

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
- 風の強い日は屋外で火を使用しない
- 花火は燃えやすいものの近くで遊ばない
- 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



問 西蒲消防署予防課 (☎0256-72-3309)

9月9日は救急の日! 応急手当を身につけよう!

成人・小児・乳児に対する心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当等を学べる上級救命講習会を開催します。初めての人でも参加できる内容です。

日9月12日(土)午前9時～午後4時
場 西蒲消防署
人 市内在住の13歳以上 先着19人
申 8月5日(水)～9月8日(火)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」で申込み
問 西蒲消防署消防課 (☎0256-72-3309)



●キッズワークショップ

「ペットボトルキャップキーホルダーづくり」

日8月4日(火)午後2時～4時
●ママカフェ
日8月5日(水)午前10時半～正午

イベントの詳細は同館
Instagramを確認してください。



お知らせ

献血(全血)のお知らせ

日8月6日(木)午前9時半～11時半
場 西蒲原土地改良区
日8月8日(土)
午前10時～正午、午後1時半～4時
場 ウオロク巻店
持ち物 献血手帳・カード、身分証明書
(運転免許証など)
問 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

からだ測定! 体操教室

理学療法士による体操教室と各種測

定をセットで行います。今回のテーマは「再確認! ウオーキングの基本」です。

日9月2日(水)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25人
持ち物 運動靴(内履き)、飲み物
申 電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)へ

漏水調査にご理解とご協力をお願い

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。腕章を付けた委託調査員が宅地内に立ち入ります。調査料金はかかりません。
日8月17日(月)～11月27日(金)
調査区域 今井、美里、大曽根、国見、井随、大原
問 水道局中央工事事務所維持グループ (☎025-266-9311、フリーダイヤル(☎0120-411-002))