

## 西区の水辺をウォーキング

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

海風が心地よい海岸線や、川のせせらぎが聞こえる川沿い、豊かな自然を感じられる潟など、西区には、心地よい水辺のウォーキングスポットがたくさんあります。穏やかなこの季節、心と体の健康のため水辺にお出かけしてみませんか。

### 信濃川の堤防と河川敷

#### 青山海浜公園



海が見える公園の遊歩道もウォーキングにおすすめです。

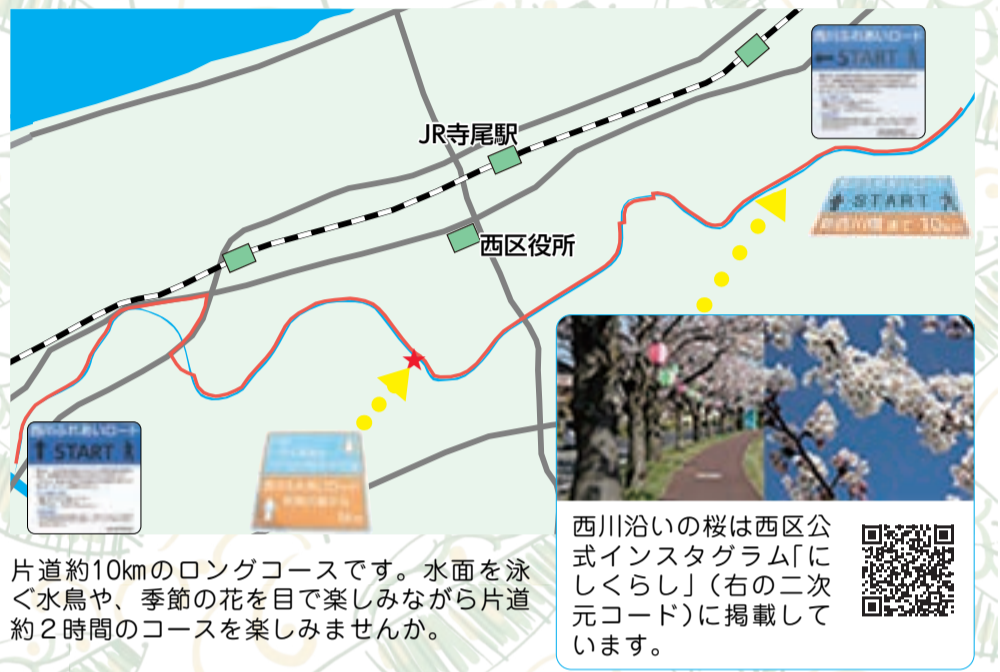
#### 寺地河川敷公園



途中にある寺地河川敷公園は休憩にぴったり。



### 西川ふれあいロード



片道約10kmのロングコースです。水面を泳ぐ水鳥や、季節の花を目で楽しみながら片道約2時間のコースを楽しみませんか。

西川沿いの桜は西区公式インスタグラム「にしくらし」(右の二次元コード)に掲載しています。

### ぐるりと佐潟

#### 季節の水鳥



佐潟には、いろいろな水鳥が訪れます。

#### 季節の花



四季折々の花を楽しむのも佐潟の特徴です。



1周約4kmの周遊は、木道や遊歩道もあり、自然を感じながらのウォーキングにぴったりです。また、佐潟遊歩道の様子を西区公式インスタグラム「にしくらし」(右の二次元コード)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

### 小針浜海岸

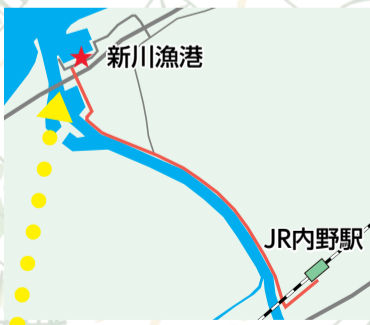


保安林の緑道もおすすめのウォーキングスポットです。

夕日が見える海岸線をウォーキングしませんか。夕日を眺め、潮風を感じるウォーキングは心も体も楽しませてくれます。

### 漁港に行こう

内野駅から新川沿いを約2km進むと新川漁港です。潮風に誘われ、漁港までウォーキングしませんか。



内野新川大橋から見える西区が絶好のビュースポットです。

### 新川漁港大漁祭



問い合わせ  
新川漁港大漁祭実行委員会事務局  
(☎025-365-0001)

日時 5月3日(祝)

会場 新川漁港

内容 鮮魚販売、漁船乗船体験、ステージイベント、子ども体験ブース、キッチンカー、など

詳細は新川漁港大漁祭ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。

### ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、これまで運動をしてこなかった人でも手軽に始められる有酸素運動です。体力の基礎である、心肺機能を向上させる効果が期待できます。歩くことで血液の循環がよくなり、脳の活性化やストレスの発散にもつながります。

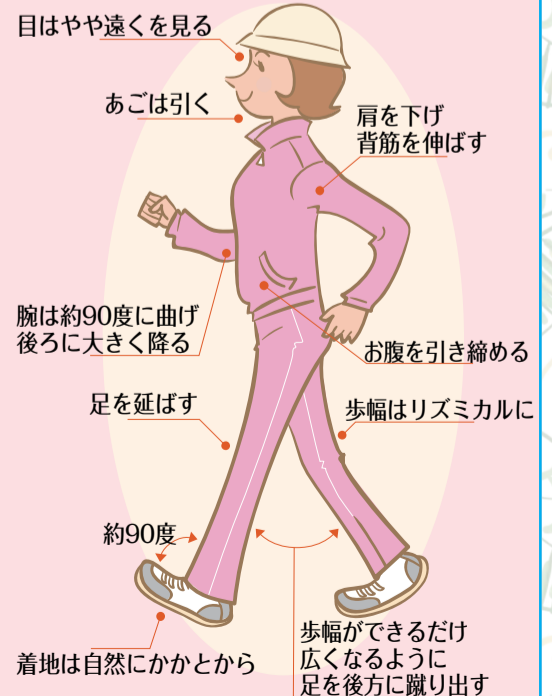
#### ウォーキングは、歩く「運動」

普段の歩き方でウォーキングを行っても、高い運動効果は期待できません。大股で、やや速く、汗ばむ程度のペースで歩くと良いでしょう。「散歩」ではなく、「運動」という意識を持って取り組むことが大切です。

#### 準備運動を忘れずに

準備運動なしにウォーキングを始めると、体に急な負担をかけてしまうことになります。準備運動で体を温めましょう。筋肉や関節が動かしやすくなることで、けがの予防になります。

ウォーキングのマップや注意点は、市ホームページ(右の二次元コード)に掲載しています。





佐潟探検隊

さかたん

問い合わせ 佐潟水鳥・湿地センター (☎025-264-3050)
※月曜休館(祝日の場合は翌日)

年間を通じて佐潟の自然体験プログラムに参加できる佐潟探検隊(さかたん)の登録者を募集します。ぜひ、ご参加ください。

たんけん1
ハスについて学ぼう!
5月26日 日



たんけん2
プラクトワって何?
8月3日 土



たんけん3
佐潟で自然体験
(ネイチャーゲーム)
9月8日 日



たんけん4
冬鳥の観察・
さかたん修了式
11月16日 土



対象 小学2年生~6年生 先着12人(原則、全回参加できる人)
集合場所 佐潟水鳥・湿地センター
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、帽子
申し込み 24日(水)から電話または直接同センター

サトウ食品 AlbirexRC

西区かけっこ教室

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当
(☎025-264-7193)



走り方のコツを教えます!
運動会がきっと楽しみになる!

日時 5月12日 日

①午前9時30分~10時45分
②午前11時15分~午後0時30分

場所 みどり森の運動公園 屋内コート

講師 サトウ食品新潟アルビレックスランニングクラブ

対象 小学生 各回先着30人

持ち物 運動できる服装、タオル、内履き、飲み物

申し込み 24日(水)正午から区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



Facebook 西区役所公式アカウント

@niigatanishiward

まちの話題やイベント情報、区からのお知らせを発信します。



西区かがやき大使
越乃リュウ通信も発信しています。



健康と福祉

健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

Table with columns: 5月, 時間, 会場, 問い合わせ・申し込み. Rows for dates 9, 16, 28, 30.

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申し込み 5月1日(水)から

Table with columns: 5月, 時間, 定員(先着), 会場, 問い合わせ・申し込み. Rows for dates 15, 27.

心をつなげて未来の笑顔と一緒に作りませんか

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

子育てをひとりで頑張り過ぎていませんか。初めて赤ちゃんを育てるママ同士で楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めましょう。

日時 5月17日~6月7日の毎週金曜日午前10時~正午(全4回)
会場 内野まちづくりセンター
対象 令和5年12月~令和6年2月生まれの第1子とその母親 10組(応募多数の場合、抽選)
料金 1,100円(テキスト代)
申し込み 28日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申込フォームから申し込み



1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します
★都合がつかない場合はお問い合わせください

妊婦歯科健診

Table with columns: 5月, 受付時間, 会場, 定員(先着). Rows for dates 1 and 20.

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申し込み 各実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



骨粗しょう症予防相談会

日時 5月31日(金)
午前9時40分、午前10時10分、午前10時40分、午前11時10分、午後1時10分、午後1時40分、午後2時10分

会場 西地域保健福祉センター
内容 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談

対象 骨粗しょう症治療中でない18歳以上 各回先着7人

申し込み 25日(木)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

能登半島地震による被害状況確認のため、利用者の安全が確保できるまで施設の利用ができません。イベント、講座等は出張で行っています。詳細や会場確認は、ホームページ(右の二次元コード)または、はぐくみLINKをご確認ください。申し込み、問い合わせは直接同館へお願いします。



●は直接会場、★は要予約

出張わくわくTIME

日時 4月24日(水)午前9時30分~11時30分

会場 坂井輪地区公民館

内容 自由遊び

対象 乳幼児とその保護者

出張さかいわじどうかん

日時 4月25日(木)午後1時30分~4時30分

会場 坂井輪地区公民館

内容 チャレンジ工作「こいのぼり」、ボードゲーム、ミニオニム、など

対象 3歳からの幼児とその保護者、小学生

★ハンドメイド教室

日時 5月12日(日)午後2時~3時30分

会場 坂井輪地区公民館

内容 フラワーペーパーを使ったかわいい動物作り

対象 小学生 先着5人

講師 小林美緒(ハンドメイド作家)

料金 100円(材料代)

申し込み 電話で同館

ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから





# 情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容  
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物  
 参=参加費(記載のないものは無料)  
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。  
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

## お知らせ

### 第1回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。

日 4月26日(金)午後3時から  
 場 西区役所健康センター棟1階  
 人 先着10人  
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

### みどり森の運動公園を一部制限

下記の期間、野球場からの飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。

日 5月2日(木)～8日(水)、12日(日)、14日(火)～16日(木)、18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)  
 問 同公園(☎025-379-3766)

## 催し

### おはなしのじかん

会場	5月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	11日(土)	10:30～11:00
	25日(土)	
黒埼図書館	毎週水曜(1日は休み)	10:30～10:50
	18日(土)	10:30～11:00
内野図書館	毎週金曜(3日は休み)	10:30～12:00(希望の時間に1組10分程度)
西内野地区図書室	11日(土)	14:00～14:30
	25日(土)	

内 絵本の読み聞かせ、など  
 人 乳幼児から  
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242) 黒埼図書館(☎025-377-5300) 内野図書館(☎025-261-0032) ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

### 読書会

本を読んで感想を語り合います。直接会場へお越しください。  
 日 5月14日(火)午後3時30分～5時30分  
 場 坂井輪地区公民館  
 内 課題本「自転しながら公転する」(山本文緒著)  
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

## 公民館

西地区公民館 ☎025-261-0031  
 〒950-2112 内野町603  
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp  
 ◆おもちゃ病院in西地区公民館 直接会場へお越しください。  
 日 5月5日(祝)午後1時～3時  
 参 実費負担の場合あり

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420  
 〒950-1115 鳥原909-1  
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in黒埼地区公民館 直接会場へお越しください。  
 日 4月28日(日)午後1時～3時  
 参 実費負担の場合あり

◆日曜父親学級  
 日 ①6月2日(日)、②30日(日)午前10時～11時30分(全2回)

内 ①父親と子の運動遊び②父親の活躍を考える  
 人 令和4年4月～令和5年3月生まれの幼児と父親14組(応募多数の場合、抽選。①は親子一緒に参加、②は保育あり)

申 5月24日(金)までにオンライン申請[e-NIIGATA](右の二次元コード)から申し込み



小針青山公民館 ☎025-230-1071  
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
 メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

◆西新潟オープンカレッジ 地域学部  
 日 5月9日(木)午後1時30分～3時30分  
 内 湊町新潟の中世から近世  
 講 坂井秀弥(新潟市歴史博物館 館長)  
 人 先着60人  
 参 500円  
 申 4日(土)までに電話で同館

### ◆花まる育児講座

期日	内容
① 5月17日	子育ては誰がする?
② 5月24日 金	親子防災
③ 5月31日	寝ると叱る

時間 午前10時～正午  
 人 乳幼児の保護者14人(応募多数の場合、抽選。保育あり、6か月以上の未就園児7人(応募多数の場合、抽選)②は親子一緒に参加)  
 申 5月6日(祝)までにオンライン申請[e-NIIGATA](右の二次元コード)または電話で同館



坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043  
 〒950-2055 寺尾上3-1-1  
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

### ◆坂井輪シニアカレッジ サークル活動で健康寿命を延ばそう

期日	内容
① 5月13日 月	心身のゆがみを矯正しイキイキとした生活を
② 5月20日 月	民謡で明るく楽しくフィットネス
③ 5月23日 木	寺尾中央公園の昔

時間 ①午後3時30分～5時 ②、③午後1時30分～3時  
 人 概ね50歳以上の人 先着20人  
 持 筆記用具  
 申 24日(水)から電話で同館

## 令和6年能登半島地震 被災相談・申請窓口を開設しています

問い合わせ 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)  
 開設時間 午前9時～午後5時  
 会場 西区役所健康センター棟 3階  
 内容 ・り災証明書 ・生活再建支援金 ・水道・下水道免除  
 ・住宅の修繕・建替 ・家屋の解体・撤去

「り災証明書」は、「調査済証」記載の調査日から5日経過していれば、いつでも受け取りの手続きができます。お早めに被災相談・申請窓口にお越しください。

## 大野町市場にお越しください

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

江戸時代から続く地域の台所。市場ならではの出店者との会話を楽しみながら買い物を楽しませんか。旬の野菜やおいしい食べ方の情報も聞けるかも。ぜひ、お越しください。

開催日 毎月3日、8日、13日、18日、23日、28日

時間 午前6時～午後2時(売り切れ次第終了)

出店店舗 野菜、衣料品など  
 季節、天候により出店数は変わります



この「のぼり」が目印です

4月18日(木)～5月28日(火)の市日に苗市を開催！  
 家庭菜園や果樹に興味のある人はぜひ、お越しください

## お近くに黄色の花が咲いていませんか

問い合わせ 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)




### 特定外来生物 オオキンケイギクにご注意！

オオキンケイギクは北アメリカ原産の多年草で、「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律(外来生物法)」によって特定外来生物に指定されており、栽培・販売・移動などが禁止されています。市内では、道路や河川敷、空地などで見られます。

### オオキンケイギクの駆除にご協力ください

オオキンケイギクは、見た目がきれいな花であるとともに、冬の寒にも強いことから、これまで緑化や園芸用として販売されてきました。しかし、非常に繁殖力が強いので、在来で生育する植物を駆逐するなどの悪影響が知られています。家の周りで見つけた場合は、種がでないうちに刈り取るか、根を残すことなく引き抜くようにしてください。抜き取ったオオキンケイギクは、天日にあてるなどして枯らしてから、燃えるごみとして処分をお願いします。

### 特徴

<p><b>花</b></p> <p>5月から7月にかけて、大きさ5～7cmの鮮やかな黄色い花をつける</p>		<p><b>茎</b></p> <p>高さ30～70cm程度 根元から束状に多数生えている</p>	
<p><b>葉</b></p> <p>細長く、幅1cm程度 両面に荒い毛が生えている</p>			

## ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

河川愛護モニター募集について 河川の整備や利用、環境に関する情報や地域の声を把握するため、河川愛護モニターを募集します。

任期 令和6年7月1日(月)から1年 対象 信濃川付近に居住する20歳以上の4人程度 報酬 月額4,580円 応募方法 5月30日(木)までに指定の応募用紙を記入し、郵便またはメール(shinaga-senchou@hrr.mlit.go.jp)で信濃川下流河川事務所占用調整課(〒951-8153 中央区文京町14-13 ☎025-266-7135)応募用紙は同事務所ホームページ(右の二次元コード)からダウンロードできます。



第16回 新潟下町・早川堀通りつつじ祭り 直接会場へお越しください。  
 日 5月12日(日)午前9時～午後3時 場 中央区西湊町通3ノ町付近 問 早川堀通り地域連合会・高橋(☎090-8649-5000)

西区保安林を行く8kmコース  
 日 5月26日(日)午前9時10分～11時40分 場 新潟大学前駅(青山駅駅散) 持 飲み物、雨具(雨天時) 参 300円 申 新潟歩く会・高橋(090-2241-3684)

## 広告募集!!

西区役所だより「にし」に 広告を掲載しませんか

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

西区役所だよりでは、区の経済活動の振興などを目的に有料広告枠を設けています。広告掲載を希望する事業者の皆さん、ぜひお問い合わせください。詳しくは、区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



広告枠の種類	規格(天地×左右)	1回あたりの掲載料
1型	39 <sup>㊦</sup> ×122 <sup>㊦</sup>	20,000円
2型	83 <sup>㊦</sup> ×58 <sup>㊦</sup>	20,000円
3型	83 <sup>㊦</sup> ×122 <sup>㊦</sup>	40,000円
4型	83 <sup>㊦</sup> ×249 <sup>㊦</sup>	80,000円
5型	39 <sup>㊦</sup> ×58 <sup>㊦</sup>	15,000円

3型は、この記事(オレンジ色の囲み)と同じ大きさです。

西区公式X(エックス)では、緊急情報など皆さまの生活に関わる情報を発信しています。