



運動不足を解消しよう

冬の間は、雪や悪天候の日が多くなり屋外で体を動かす機会が減りがちです。そんな時は西区のスポーツ施設で体を動かしましょう。また、スポーツ教室で新たなスポーツにも挑戦してみませんか。

☎西区役所 地域課 文化スポーツ担当(☎025-264-7193)



西総合スポーツセンター

☎025-268-6400

西総合スポーツセンターの詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



01 屋内ランニングコース

弾性ゴムマットが敷かれた1周約150mのコースは、天候に左右されずランニングやウォーキングを楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円
一般 250円



02 トレーニングルーム

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで自分に合ったトレーニングができます。

¥中学生※1、65歳以上 100円
一般 250円



03 屋内プール

25m プールや幼児用プール、ウォーターライダーもあります。

¥小・中学生、65歳以上 200円
一般 500円

※西総合スポーツセンター屋内プールは、令和7年4月1日~12月31日の間、特定天井改修工事のため利用できません。



04 スポーツ教室 事前申し込みが不要で、1回から参加できる教室

教室名	期間	曜日	時間	料金(1回)	
バレトン S・S	1/7 ~ 3/18	火	14:50 ~ 15:40	700円	
	1/16 ~ 3/6	木	9:40 ~ 10:30		
ZUMBA	1/8 ~ 3/12	水	18:40 ~ 19:30		
	1/9 ~ 3/6	木	14:45 ~ 15:35		
エアロビクス	1/9 ~ 3/6	木	11:00 ~ 11:50 20:10 ~ 21:00		
BOX KICK	1/7 ~ 3/18	火	19:00 ~ 19:50		
太極舞(タイチーダンス)	1/8 ~ 3/12	水	19:50 ~ 20:40		
ルーシーダットン	1/9 ~ 3/6	木	19:00 ~ 19:50		
アクアエクササイズ	1/6 ~ 3/17	月	10:00 ~ 10:50		1,000円
	1/11 ~ 3/8	土	10:00 ~ 10:50		
プール de フィットネス	1/17 ~ 3/14	金	10:00 ~ 11:00		

黒埼地区総合体育館

☎025-377-5211

黒埼地区総合体育館の詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



01 屋内ランニングコース

弾性ゴムマットが敷かれた1周約170mのコースは、天候に左右されずランニングやウォーキングを楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円
一般 250円



02 トレーニングルーム

ランニングマシンやエアロバイクなど初心者でも使いやすい器具がそろっています。

¥中学生※1、65歳以上 100円
一般 250円



03 卓球場

家族や友人と一緒に気軽に楽しめます。

¥小・中学生、65歳以上 100円
一般 250円



04 スポーツ教室 事前申し込みが不要で、1回から参加できる教室

教室名	期間	曜日	時間	料金(1回)
いきいき健康	1/15 ~ 3/19	水	14:00 ~ 15:00	500円
ZUMBA	1/20 ~ 3/17	月	19:30 ~ 20:15	700円
バレトン S・S	1/9 ~ 3/13	木	10:00 ~ 10:45	
	1/15 ~ 3/19	水	20:00 ~ 20:45	
ヨガ	1/10 ~ 3/14	金	9:30 ~ 10:30 10:45 ~ 11:45	

西総合スポーツセンターおよび黒埼地区総合体育館の各スポーツ教室の問い合わせは各体育施設にご連絡ください。また、申し込み人数が多い場合は、参加いただけない場合があります。 ※教室の内容は変更する場合があります。

※1: 中学生は指導ができる成人の付き添いが必要

※両施設とも屋内ランニングコースとトレーニングルームは兼用できます

スポーツ施設の使用料改定について

令和6年3月に策定された「公の施設に係る受益者負担の設定基準」に基づき、令和7年4月1日より使用料を改定します。この改定は、施設を利用する人と利用しない人の公平性の観点から、負担の適正化を図るものです。

皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。詳細は、市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



完璧な親なんていない！ Nobody's Perfect

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方



自分の時間がほしい

しつめてどうしたらいいの

一緒に子育てできる仲間がほしい

子育て中の人たちと、お互いの体験や不安を話し、交流し合う中で、子育てスキルを高め、自分にあった子育ての仕方を学び合います。関心のあるテーマで楽しく学びながら、みんなでサポートし合える関係を作りましょう。

問 西区健康福祉課 子育て支援担当(☎025-264-7343)

日 令和7年1月10日～2月14日の毎週金曜 午前10時～正午(全6回)

場 坂井輪健康センター

人 おおむね1～5歳児を子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選)、未就学児の保育あり(要申込)

申 22日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申込みフォームから申し込み



冬のお風呂

ヒートショックを知っていますか？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い脱衣所、寒い浴室から熱い浴槽など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することで、失神などを起こす健康被害です。温度差が激しい冬期間は特に注意が必要です。

問 西消防署 消防課 消防係 救急担当 (☎025-262-2119)

ヒートショックを防ぐために

- ・脱衣所を暖房器具で温め、温度差をなくす
- ・浴槽のふたを開けたり、シャワーで温水をまいたりしておく
- ・浴槽の温度は41℃以下で、漬かる時間は10分程度
- ・浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がる

12月11日～20日は冬の交通事故防止運動の実施期間です 冬の道 ゆとりとマナーで 安全運転

年末が近づくと、人や車の動きが慌ただしくなるとともに、早い夕暮れや冬の気候などにより、交通事故多発の恐れがあります。心にゆとりを持ち、安全運転を心がけ、悲惨な交通事故をなくしましょう。

問 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)

西区では高齢者による交通事故を減らすため、新潟文化自動車学校をはじめ、自動車事故対策機構新潟主管支所とも連携し、高齢者を対象とした安全運転指導を毎年開催しています。

ご自身の運転を見直す機会として活用していませんか。

高齢運転者実技講習会 (新潟文化自動車学校)

高齢者向け安全運転指導事業 (自動車事故対策機構新潟主管支所)



自動車の交通ルールや緊急時の対応方法などを、講師指導のもとに実際に運転し再確認します。

例年4月と9月に開催しています。

運転診断システムを利用して安全運転の技術などを診断し、専門家から安全運転のアドバイスを受けます。

例年7月と10月に開催しています。

歳末、新年「火災特別警戒」実施中！

歳末・新年は、なにかと慌ただしく、火の取り扱いに対する注意がおろそかになりがちです。外出時やおやすみ前には必ず火の元を確認しましょう。

問 西消防署 予防課 予防調査係(☎025-262-2119)



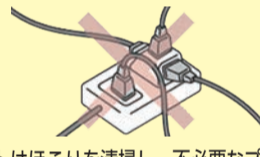
寝たばこは絶対にしない、させない



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



コンロを使うときは火のそばを離れない



コンセントはほりを清掃し、不必要なプラグは抜く

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

1月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
9日(木)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
20日(月)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
23日(木)	午前9時30分～11時	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474
28日(火)	午前9時30分～11時	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731

乳幼児に関する育児相談

持 母子健康手帳、バスタオル
申 1月6日(月)から

1月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
15日(水)	午前9時30分～11時●	36人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
27日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

妊婦歯科健診

1月	受付時間	会場	定員(先着)
9日(木)	午後1時～1時30分	坂井輪健康センター	18人
	午後1時30分～2時		17人
	午後2時～2時30分		10人
27日(月)	午後1時～1時30分	西地域保健福祉センター	10人
	午後1時30分～2時		10人
	午後2時～2時30分		5人

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申 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



1歳誕生歯科健診

持 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 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



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、利用者の安全が確認できるまで利用できません。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、問い合わせは直接坂井輪児童館へお願いします。



●出張身体測定

日 12月20日(金)午前9時30分～11時30分(身体測定は11時15分まで)

場 坂井輪地区公民館

内 身体測定、自由遊び

人 未就園児とその保護者

持 バスタオル、おもちゃ

●出張さかいわじどうかん

日 12月25日(水)午後1時30分～4時30分

場 坂井輪地区公民館

内 工作遊び、ボードゲーム、ミニオニム、ひらめきクイズ、など

人 3歳からの幼児とその保護者、小学生

★ハンドメイド教室 羊毛でオニの起き上がりこぼしを作ろう

日 1月19日(日)午前9時30分～11時30分

場 坂井輪地区公民館

講 小林美緒(ハンドメイド作家)

人 小学生 先着5人

料 ¥100円(材料代)

申 20日(金)から電話で坂井輪児童館

●は直接会場、★は要予約

●出張わくわくTIME

日 12月18日(水)午前9時30分～11時30分

場 坂井輪地区公民館

内 自由遊び

人 乳幼児とその保護者

「つながりではぐくむ」西区の子育て応援LINE にしっこはぐくみLINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひ、ご登録ください。

登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索



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

★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7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 12月25日(水)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
関 西区地域課企画・地域振興担当 (☎025-264-7161)

催し

おはなしのじかん
直接会場へお越しください。

会場	1月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30~10:50
	11日(土) 25日(土)	10:30~11:00
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、24日は休み)	10:30~12:00 (希望の時間に1組10分程度)
	11日(土) 25日(土)	14:00~14:30

内 絵本の読み聞かせ、など
人 乳幼児から
関 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 1月14日(火)午後3時30分~5時30分
内 課題本「文鳥・夢十夜」(夏目漱石著)
関 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

西区役所公式 Instagram




公民館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 烏原909-1 第2月曜休館
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp
カプラ®のじかん
直接会場へお越しください。
日 12月22日(日)午前10時~11時30分
内 木製ブロックを使った自由遊び


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 12月22日(日)午後1時~3時
¥ 実費負担の場合あり

大人にもおすすめしたい えほんのじかん
直接会場へお越しください。
日 1月7日(火)午前10時30分~11時
内 「家族」をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

男性料理教室 節分料理 恵方巻
日 1月25日(土)午前10時~午後1時
内 恵方巻、海老とチーズのレンコン蒸し、けんちん汁
講 吉田奈美(調理師専門学校 副校長)
人 18歳以上の男性10人(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、バンダナ、マスク、持ち帰り用容器
¥ 1,500円(材料代)
申 1月15日(水)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 第4日曜休館
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp
さかいわワンダーランド 和洋のスイーツを作ってみよう!
日 1月25日(土)午前10時~正午
内 黒豆大福、バナナオムレット作り
人 小学生(親子での参加可)16人(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん、マスク、上履き
¥ 500円(材料代)
申 1月10日(金)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



令和7年4月採用 会計年度任用職員採用試験を実施します

職種、試験案内は区ホームページ(右の二次元コード)に掲載するほか、区役所、出張所などで配布しています。なお、一時的な業務繁忙や選挙時などの短期的に勤務していただく会計年度任用職員の登録受付は別途ご案内する予定です。
関 西区総務課 総務担当(☎025-264-7112)



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。

自然観察教室
直接会場へお越しください。
日 12月21日(土)午前10時~11時30分
場 新潟県スポーツ公園自然生態園ピクニックハウス(中央区清五郎33)
内 四季の自然観察、木の実を使った遊び、など
人 先着15人
持 防寒着
関 新潟県スポーツ公園 (☎025-286-1080)

親子の居場所立仏なつ子クリスマス会
直接会場へお越しください。
日 12月23日(月)午前10時~正午
場 焼鮎自治会集会所(立仏1094)
内 サンタさんと遊ぼう、手形づくり、など
関 立仏校区ふれあい協議会・富岡 (☎080-9883-7304)

B型肝炎特別措置法 電話・個別相談
日 1月18日(土)午前10時~正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)
内 弁護士による無料電話・個別相談
人 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族(個別相談には事前に申し込みが必要)
申 電話で同会場(☎025-223-1130)

羽子板を作って遊ぼう! ガールスカウト体験会
日 1月25日(土)午前10時~11時30分
場 坂井輪地区公民館
人 年長~小学6年生とその保護者 先着10組
持 はさみ、油性ペン
関 ガールスカウト新潟県第23団・加瀬 (☎090-7706-5703)
申 1月17日(金)までにメール(右の二次元コード)で申し込み



年末年始のご案内

区役所、出張所、連絡所などの市の業務は、12月28日(土)~1月5日(日)まで休みます。

◆12月29日(日)~1月3日(金)に休館する施設
公民館、図書館・図書室、西新潟市民会館、黒埼市民会館、坂井輪児童館、西総合スポーツセンター、黒埼地区総合体育館、みどり森の運動公園体育施設、病時保育室「カンガルー」*1、病児保育室「さいせいかい」*1、地域子育て支援センター「ほほえみ」、佐潟水鳥・湿地センター、市文化財センター「まいぶんポート」*2

※1 12月28日(土)~1月5日(日)に休館
※2 12月28日(土)~1月3日(金)に休館

一部開館する施設

施設名	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(祝)	1/2(木)	1/3(金)
新田清掃センター(ごみの持ち込み) ☎025-263-1416		8:30~16:00*	8:30~12:00			

※12:00~13:00を除く

区バス・住民バスの運休

関 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

名称	運休期間
区バス(坂井輪ルート・中野小屋ルート)、コミュニティ佐潟バス、内野上新町バス	12月30日(月)~1月3日(金)

ごみ収集

関 西区 区民生活課 生活環境係(☎025-264-7261)

期日	時間
12月30日(月)まで	
12月31日(火) ※燃やすごみのみ特別収集	家庭ごみ収集カレンダーのとおり
1月1日(祝)~3日(金)	収集休み
1月4日(土)から	家庭ごみ収集カレンダーのとおり

●粗大ごみの申込…年内は12月28日(土)まで。年始は1月4日(土)から粗大ごみ受付センター(☎025-290-5353)日曜・祝日を除く午前9時~午後5時
●1・2月は「枝葉・草」の収集はありません
たまった枝葉や草は12月中に出してください。ただし、1・2月の期間でも第4赤塚埋立処分地(☎025-239-2777)に直接持ち込むことができます。

古紙、古布・古着拠点回収のご案内

関 環境部 廃棄物対策課(☎025-226-1407)


回収場所	品目	回収日時
アクアパークにいがた(笠木 3629-1)	古紙	月~金曜 午前10時~午後5時(土・日・祝日を除く) 12月28日(土)~1月5日(日)を除く ※令和6年12月22日(日)まで回収を休止しています
清掃事務所(小新 2028-1)	古紙 古布 古着	月~金曜 午前9時~午後5時(祝日を除く) 土・日曜を除く祝日 午前9時~午後4時 12月29日(日)~1月3日(金)を除く

●回収品目の出し方
【古紙類】品目ごとに①新聞(新聞紙、折込チラシ)②段ボール③紙パック④雑誌・雑がみ類(①~③以外の紙)に分け、ひもで十文字に縛って出してください。
【古布・古着】出す前に洗濯をして、透明・半透明の袋に入れるかまとめてひもで縛って出してください。

広告募集!!

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。

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)



広告枠の種類	規格(天地×左右)	1回あたりの掲載料
1型	39 [≒] ×122 [≒]	20,000円
2型	83 [≒] ×58 [≒]	20,000円
3型	83 [≒] ×122 [≒]	40,000円
4型	83 [≒] ×249 [≒]	80,000円
5型	39 [≒] ×58 [≒]	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Facebook、まちの話題やイベント情報、西区からのお知らせを発信します。