



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416号

令和6年(2024年)

8月4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  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690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 52,983人 (-51) 世帯数 21,009世帯 (+14) 男 25,688人 (-19) 女 27,295人 (-32)

※6月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月末比

## ウォーキングと特定健診でより健康な体を目指そう!

問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



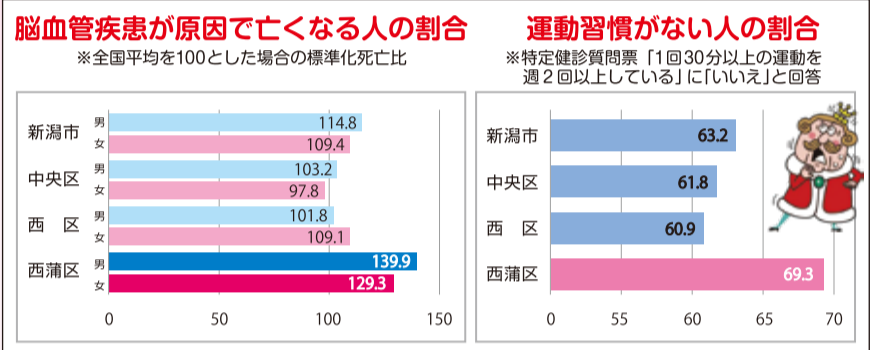
### にしかん ウォーキングチャレンジ開催

9月~11月

西蒲区は運動習慣がない人が多い!

西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、なんと、全国平均の約1.35倍!

脳血管疾患の原因となる生活習慣病の予防のためには運動習慣が大切ですが、西蒲区は運動習慣がない人が多い状況です。



西蒲区民の傾向

- ・甘じょっぱい味付け、漬物を好む
- ・運動習慣が定着しない(農作業≠運動)
- ・特定健診受診率が低い
- ・飲酒、喫煙習慣が多い
- ・野菜の摂取量が少ない

出典:「新潟市」健康寿命延伸計画[アクションプラン]新潟市保健衛生総務課(令和3年3月) 平成27-28年度新潟市健康・栄養調査、特定健診質問票(平成30年度)

### 「にしかんウォーキングチャレンジ」に参加しよう!

運動に取り組むきっかけづくりとして、毎年「にしかんウォーキングチャレンジ」を実施しています。チャレンジは、開催期間中の歩数などを手帳に記入し、期間終了後に提出するだけで参加できます。

前年度より参加者や平均歩行日数が増えました!

令和5年度チャレンジ結果

令和5年参加者	157人(令和4年より12人↑)
男性	52人…33.1%(令和4年より6人↑)
女性	105人…66.9%(令和4年より6人↑)
平均年齢	67.7歳(最年少:24歳、最高齢:88歳)
平均歩行日数	86.4日/91日(令和4年より1.7日↑)
平均歩数	7,414歩/日(令和4年より222歩/日↓)

参加者の声

歩くと気持ちが良い 頭がすっきり  
体調が良くなった 体が軽くなった  
太ももが少し細くなった気がする  
姿勢が良くなった 食事がおいしい  
ぐっすり眠れる 便秘が改善  
生活を見直せた  
記録することで歩くことができた

開催期間	9~11月の3か月間(途中参加も可)
記録提出	12月(返却は2月予定)
手帳設置場所	健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所など

参加者には、結果通知書と参加賞を進呈! ぜひ参加してください!

西蒲区民の健康寿命を延ばすため「にしかん健康プロジェクト」を実施しています! ウォーキングチャレンジのほかに、食生活や口の健康のためにさまざまな取り組みをしています。詳しくはホームページ(右記二次元コード)を確認してください。

にしかん健康プロジェクトホームページ

### 脳血管疾患の予防にも特定健診を



特定健診は、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診で、**脳血管疾患**の大きな要因である**動脈硬化**や糖尿病などの生活習慣病になっていないか確認できます。

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!**

### 動脈硬化に関わる、注目してほしい検査項目

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

### 新潟市の特定健診の対象者

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・生活保護受給者など  
※社会保険加入者は、加入保険証の発行元に問い合わせてください

### 特定健診の受け方

- ① 受ける医療機関を選ぶ…かかりつけ医がおすすめ  
受診券に同封されている「検診いっ得」などを参考に、健診を受ける医療機関を選びます。
- ② 選んだ医療機関に申し込む  
定期受診の際や電話などで特定健診を申し込んでください。
- ③ 受診券と保険証を持って、受診する  
健診当日は、必ず「受診券」と「保険証」を持参してください。  
※保険証が変わった人は、事前に、区役所や出張所で保険証に合った受診券を再交付してもらってください。



### 受けたら結果を確認

健診結果はいかがでしょうか? 結果が正常範囲であっても、**年々悪化**してきていませんか。**毎年健診を受けて**、数値が**どう変化しているのか把握しておく**ことがとても重要です。

受けっぱなしはもったいない!

あなたは、メタボやメタボ予備軍かも…と声がかかったら

### 無料で受けられる特定保健指導をご存じですか?

特定保健指導は、特定健診の結果に応じて対象の人へ個別に案内しています。脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を防ぐため、自分の生活に合わせた食事や身体活動などの生活習慣の改善目標を立て、実践できるよう、保健師・栄養士がお手伝いします。  
**費用は無料です!**

案内が届いたら、健康寿命を延ばすチャンス! と思ってぜひ利用してください。特定保健指導の案内がなく、検査数値の見方が分からないという人は、ぜひ「**定例日健康相談会**」に参加してください。毎月予約制で開催しています。

利用者の7割が体重減少に成功しているぞ!

特定保健指導 申し込み・問い合わせ  
定例日健康相談会 巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100)



# 通学・通勤・お出かけに 区バスを利用しよう!

☎地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

西蒲区では、中之口地区から巻駅まで区バスを運行しています。区バスの運行は、皆さんの利用により継続することができます。西蒲区の生活交通確保のため、ぜひ積極的に区バスを利用してください。



区バス

## 今年も夏休みこどもワンコインバス

今年も区バスで、小学生以下を対象に、夏休み期間に限り運賃が**50円**になります。夏休みのお出かけに区バスを利用しませんか。

期間 **8月31日(土)まで**

※同じ経路を運行する路線バスは対象外です。

4月に配布した「西蒲区公共交通まるごとガイド」などで区バスの運行時刻を確認の上、利用してください

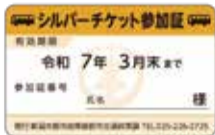
夏休みに西蒲区を探検してみよう!



## 65歳以上の人はぜひご利用ください 「シルバーチケット」申請受付中

市内在住の65歳以上の人を対象にバス運賃が**半額**になる「シルバーチケット」の申請を受け付けています。本人だけでなく、代理人による申請も可能です。

65歳以上 運賃半額



**対象路線** 西蒲区の区バス・路線バス、秋葉区・南区の一部路線バス

**申請窓口** 西蒲区地域総務課、区内の出張所、秋葉区地域総務課、南区地域総務課

**申請時持ち物** 本人の本人確認書類 (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 (住所と年齢が分かるもの)  
・委任状

**委任状設置場所** 区役所、各出張所 ※市ホームページ (右記二次元コード) からダウンロードできます

▼市ホームページ



▼市ホームページ



## 中高生世代対象 未来に向けたバス利用促進事業 乗って応援!使っておトク!

新潟市に住民票を有する中高生世代を対象に、**3,000円分**のバス回数券のプレゼントや定期券購入時の費用補助などと引き換えることのできるチケットを郵送しました。

公共交通の利用促進を通じて、将来の利用者を増やすことにより、公共交通の確保と維持を図ります。

引換方法や支援内容などの詳細は、市ホームページ (右記二次元コード) を確認してください。未来の公共交通を変えるため、若い皆さんの利用をお待ちしています。

▼市ホームページ



### 西蒲区自治協議会提案事業

### 「学びと体験でつながろう にしかんライフフェス田」サバイバルイベント

イベント	内容
火起こし体験	一斗缶を使用した火起こし体験
ロープワーク	ブルーシートとロープで屋根作り
バッククッキング	4つのメニューから好きなものを選んで調理 メニュー: ポテチオムレツ、じゃがりこポテトサラダ、蒸しパン (あんこ味・チョコ味)、焼き鳥缶詰の炊き込みご飯

※すべてセットのイベント

☎10月19日(土) 午前10時~正午

場 城山運動公園

人 小学4年生以上の親子(小学1年生~3年生のきょうだいも可) 30組(応募多数の場合抽選)

持ち物 軍手、雨具(雨天の場合)、折り畳みいす(持っている場合)

☎9月6日(金) までに

①新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み

②電話で西蒲区自治協議会(事務局:地域総務課(☎0256-72-8143))へ

※当選者のみ、参加決定通知を郵送します

▼申し込み



### NPプログラム

### ~Nobody's Perfect 完璧な親なんていない!~参加者募集

みんなで話して・考えて・自分らしい子育てを見つけよう!

この講座は、お互いの悩みや関心のあることをグループで話し合いながら自分にあった子育ての仕方、問題の解決方法を学んでいきます。一人で悩まず、頑張りすぎず、子育てを楽しめるヒントを一緒に見つけましょう。

回	期 日	内 容
1	10月2日(水)	・しつけの悩み、子どもの安全な生活 ・子どものところとからだ ・自分の時間の作り方 ・家族との関わり方 など関心のあるテーマで話し合います
2	10月9日(水)	
3	10月16日(水)	
4	10月23日(水)	
5	10月30日(水)	
6	11月6日(水)	

時間: 午前10時~正午 場 岩室地区公民館

人 区内在住で、おおむね1歳~5歳の幼児の母親 先着10人程度

※なるべく全6回参加できる人

保育あり 8人程度 ※事前に申し込んでください

☎あす5日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係

(☎0256-72-8389)へ

## 道路改良工事に伴う道路切り替えのお知らせ

主要地方道新潟燕線道路改良工事に伴い、貝柄他地内の道路を切り替えます。

切り替え期日: **8月22日(木) 午後3時**

※切り替え後は、新潟燕線と新潟中央環状線の接続部が十字交差点になります

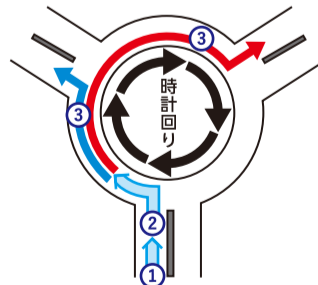


☎西部地域土木事務所 (☎0256-78-8579)

## ラウンドアバウトを通行したことありますか?

ラウンドアバウトは信号機のない「環状交差点」(円形の交差点)です。国道402号の角田浜交差点には新潟市唯一のラウンドアバウトが整備されています。ラウンドアバウトには重大事故を抑制する効果があり、交差点を通行する車両の速度抑制や、交通渋滞の緩和などが確認されています。

夏の行楽シーズンを迎え、より安全に通行していただくために、交差点の案内看板をリニューアルしました。



【ラウンドアバウトの通行方法】

- ①交差点に入る前に、歩行者や交差点内を通行している車両(優先車両)に注意し、安全を確認してください。
- ②交差点に入るときは必ず左折で入り、時計回りに徐行してください。
- ③交差点から出るときも歩行者に注意し、必ず左折で退出してください。

▼市ホームページ

詳しくは市ホームページ(右記二次元コード)を確認してください。

☎建設課管理まちづくりグループ (☎0256-72-8507)



《広告欄》

愛のあふれる地域にしていきたいませんか。

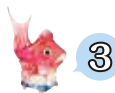
☎西蒲区自治協議会

(事務局)

地域総務課

(☎0256-72-8143)





【3のつく日は支え合いDAY】 ささえ愛 こえをかけ愛 たすけ愛

岩室地区公民館

乳児期家庭教育学級「ゆりかご学級」受講者募集

期 日	内 容	講 師
10月3日 (木)	はじめまして！ お友達になりましょう♪	今井麻奈美さん (子育て応援ファシリテーター)
10月10日 (木)	保健師さんに学ぶ！ 赤ちゃんの心と発達	巻地域保健福祉センター 保健師
10月17日 (木)	災害発生！ 子どもをどうやって守る？	青柳麻紀さん(防災士)
10月24日 (木)	今から考えよう！ これからかかる教育資金	立川翔斗さん(保険会社)
10月31日 (木)	みんなで 子育てトーク！	今井麻奈美さん (子育て応援ファシリテーター)

時間：午前10時～正午

場 岩室地区公民館 人 令和6年1月～7月生まれの赤ちゃんの保護者10人

※応募多数の場合抽選(初めての受講の人を優先)

保育あり 対象月齢の赤ちゃん 10人

※応募多数の場合、第一子を優先に抽選

申 9月6日(金)までに

①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

②電話で岩室地区公民館(☎0256-72-8844)へ

▼申し込み



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)

公民館

西川地区公民館(☎0256-88-2334)

西川ロマン座 映画上映

日 8月17日(土)①午前10時～正午、

②午後1時半～3時40分

(開場:各15分前～)

内 ①「ローマの休日」上映、

②「おくりびと」上映

場 西川多目的ホール(西川図書館)

中之口地区公民館(☎025-375-5008)

中之口地域学

神社が語る地域史

一東京の銭湯と中之口地区一

蒲原平野の神社に残された鳥居や  
狛犬などの寄進物を手掛かりに、東京  
の銭湯と中之口地区を含めた旧西蒲原  
郡の関係を紐解きます。

日 8月17日(土)午後1時半～3時半

場 同館

講師 吉田律人さん(横浜都市発展記  
念館主任調査研究員・博士(歴史学))

人 先着100人

申 8月14日(水)までに電話で同館へ

なかのくちシネマ大川座

映画「トロッコ」上映会

映画上映前には、西蒲区の魅力発信  
動画「しってっか西蒲区」を上映します。  
(運営協力:シネマ大川座クラブ)

日 8月18日(日)午後1時半～3時半

(開場:午後1時～、事前上映:午後1時  
5分～)

場 同館 人 先着80人

子育て(子育て支援センター・児童館)

とろとろ広場(世代交流館 どんぐりの会)

☎0256-72-6240

●赤ちゃん広場「オカリナコンサート」

日 8月7日(水)午後2時～

講師 かのん

申 直接または電話で同センターへ

ほかほか白アヲ(岩室保育園)

☎0256-82-2900

●赤ちゃん広場「骨盤体操教室」

日 8月7日(水)午前10時～

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

●育児講座「離乳食の進め方」

日 8月19日(月)午前10時～

講師 健康福祉課 栄養士

申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園)

☎025-375-5690

●ミュージックケア

日 8月21日(水)

午前10時50分～11時20分

講師 横山香代子さん

申 直接または電話で同センターへ

8月28日(水)は、子育て支援事業(BP  
プログラム)のため、午前休館です。

かがも広場(鏡郷保育園併設)

☎0256-88-2286

●ふれあい遊び

日 8月9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

ひよひよ(ゆたひがし保育園)

☎0256-86-2023

定期開催の催し以外で、掲載するイベ  
ントはありません。

トマトくらぶ(ゆめこども園併設)

☎0256-78-8817

●コンシェルジュの日

日 8月9日(金)午前10時半～

内 入園などに関する相談ができます

●育児講座「子どもの個性・親の個性」

日 8月23日(金)午前10時半～

講師 中村節子さん(個性心理学インス  
トラクター)

申 直接または電話で同センターへ

令和6年度新潟市ドキドキ・ワクワクスポーツふれあい促進事業

ドキドキ・ワクワク ふれあいサッカー教室

アルビレックス新潟サッカースクールのコーチによるサッ  
カー教室です。サッカーを始めたばかり・興味があるという  
初心者から経験者まで誰でも参加できます。

日 9月15日(日) 午後3時15分～5時(受付:午後3時～)

場 みどりと森の運動公園(西区板井1018-1)

人 区内在住または在学の小学生 先着40人

持ち物 サッカーボール(持っている場合)、飲み物、

運動できる靴(スパイク不可)、動きやすい服装、タオル

申 8月7日(水)～9月7日(土)までに応募フォーム

(右記二次元コード)で申し込み

問 アルビレックス新潟サッカースクール(☎025-257-0155)



©1997 ALBIREX NIGATA INC.

▼申し込み



西蒲消防署からのお知らせ

夏季火災予防強調期間 8月31日(土)まで

夏季は、花火・ろうそく・線香などが原因で火災が起こりやすいです。  
次のことに注意して火災の発生を未然に防ぎましょう。

風が強い日は屋外での火の  
使用に注意してください

- ・ろうそくや線香の火をつけた  
ままその場を離れない
- ・ろうそくなどはしっかりと固定  
し、倒れないようにしましょう

燃えやすいもののそばで  
花火をしない

- ・水バケツを用意し、遊び終わった  
花火は必ず水につけましょう
- ・必ず大人と一緒に花火をしま  
しょう

火災・救急・救助は119番 問 西蒲消防署予防課(☎0256-72-3309)

潟東おまつり広場～どろんこカップ2024～

日 8月16日(金)

●午前9時～正午ごろ:どろんこカップ2024

(参加申し込みは締め切っています)

●日中から夜にかけて各種催しを予定

●午後8時～:花火

場 潟東地域コミュニティセンター周辺

問 潟東おまつり広場実行委員会事務局

(潟東地域コミュニティセンター内 ☎0256-86-3123)

※当日は潟東ゆう学館、潟東図書館は休館です

「どろんこカップフォトコンテスト」も同時に開催します!



▼詳しくはこちら



あそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

8月13日(火)の午後は休館です。

●星空観測会

日 8月6日(火)午後7時半～

イベントの詳細は同館インスタグラ  
ムを確認してください。

(アカウント:@iwamurokids、

@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

催し

図書館で人形劇を楽しもう!

「本の森のなかま・巻」との共催で、西  
蒲区を拠点に活動するアマチュア人形  
劇団「カステラ座」による人形劇を行いま  
す。終了後は、図書館を探検する楽し  
いイベントも行います。

日 8月25日(日)午前10時～11時15分

場 巻図書館

人 幼児～小学校低学年の子どもと保護者  
先着30人

申 8月8日(木)から直接または電話で同  
館(☎0256-73-5066)へ

からだ測定!体操教室(要予約)

日 8月29日(木)午前9時半～11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 8月27日(火)までに電話で健康福祉  
課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

米国空軍太平洋音楽隊

「パシフィック・ショーケース」公演会

日 8月29日(木)午後6時半～8時半

(開場:午後5時半～)

場 巻文化会館

¥600円

その他 チケットは巻地区コミュニ  
ティ協議会、巻文化会館、カワイ楽器、  
交流館田畑裏、にいだやで販売中

問 巻地区コミュニティ協議会

(☎0256-72-8736)

越後にしかわ時代激まつり

10月13日(日)、西川地区の恒例行  
事「越後にしかわ時代激まつり」を開  
催します。

●代官献上米行列参加者募集

この祭りを盛り上げてくれる出演  
者を募集します。侍や町娘などの本格  
的な時代衣装をまとうて、献上米行列  
に参加してみませんか。

人 中学生以上 先着40人

¥1,000円～2,000円(配役により  
異なる。朝・昼食弁当、飲み物、記念写  
真、記念品込み)

日 8月31日(土)までに、西川地域コ  
ミュニティ協議会で配布している

申込書をFAXで同協議会

(FAX0256-78-7544)へ

●企画・運営スタッフ募集

各種催し物の企画や運営スタッ  
フを募集します。

日 8月31日(土)までに電話で同協議  
会(☎0256-88-5900)へ

《広告欄》