



豊かな自然
豊かなところ
西蒲区

にしかん

第335号

令和3年(2021年)

3月21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 ▶
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,640人 (-67) 世帯数 20,673世帯 (-8) 男 26,969人 (-28) 女 28,671人 (-39)

※2月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月対比

もっと便利に!

バス特集



●お知らせ

令和3年4月から区内公共交通の時刻表を掲載した、「西蒲区公共交通まるごとガイド」を全戸配布します。通勤・通学・お出かけにぜひ活用してください。

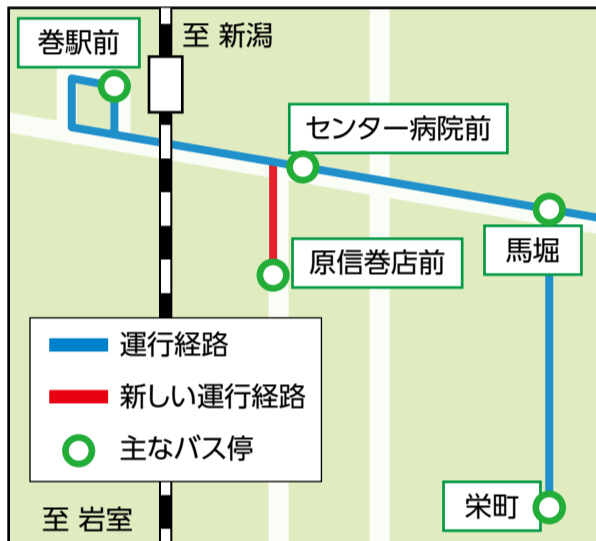
西蒲区内の路線バスは、バス事業者の赤字分を新潟市が補助金として補填することにより運行を継続していますが、利用者は減少を続けており、路線の維持が非常に難しくなっています。一度廃止されたバスを再開することは困難です。地域の移動手段としてバスを存続させるためにも、積極的にバスを利用しましょう。

☎ 地域総務課 企画・文化スポーツグループ(☎0256-72-8194)

4月1日から路線バス(巻～栄町線)を「原信巻店前」まで延伸します

令和3年4月1日から、巻駅前を1便増便し、1日1往復「原信巻店前」バス停まで延伸します。バス停到着から帰りの便の発車まで約1時間あるので、栄町・馬堀方面に住んでいる人はぜひ利用してください。

【経路図】



【時刻表】赤字は変更箇所です。時刻は変更となる可能性があります。

■ 栄町発 巻駅前		発車時刻				
停留所						
栄町		7:33	8:05	9:30	11:35	13:46
馬堀上組		7:34	8:06	9:31	11:36	13:47
並岡		7:35	8:07	9:32	11:37	13:48
十二原		7:36	8:08	9:33	11:38	13:49
中馬堀		7:37	8:09	9:34	11:39	13:50
馬堀		7:38	8:10	9:35	11:40	13:51
河井		7:39	8:11	9:36	11:41	13:52
巻自動車学校前		7:40	8:12	9:37	11:42	13:53
地域振興局巻庁舎前		7:41	8:13	9:38	11:43	13:54
センター病院前		7:42	8:14	9:39	11:44	13:55
原信巻店前		-	-	-	-	13:58
巻駅前		7:49	8:21	9:46	11:51	14:03

■ 巻駅前発 栄町行		発車時刻			
停留所					
巻駅前		11:53	14:12	14:50	16:05
巻本町通		11:54	14:13	14:51	16:06
神明町		11:55	14:14	14:52	16:07
原信巻店前		-	-	14:56	-
センター病院前		11:57	14:16	14:59	16:09
地域振興局巻庁舎前		11:58	14:17	15:00	16:10
巻自動車学校前		11:59	14:18	15:01	16:11
河井		12:00	14:19	15:02	16:12
馬堀		12:01	14:20	15:03	16:13
中馬堀		12:02	14:21	15:04	16:14
十二原		12:03	14:22	15:05	16:15
並岡		12:04	14:23	15:06	16:16
馬堀上組		12:05	14:24	15:07	16:17
栄町		12:08	14:27	15:10	16:20

※巻～栄町線は平日のみの運行です。

3月23日(火)から 令和3年度シルバーチケット受付開始

新潟市では65歳以上の市民を対象に、一部の路線バスと区バスの運賃が半額になる「シルバーチケット」事業を実施しています。現在のシルバーチケット参加証の有効期限は、3月末までとなっているため、引き続き利用を希望する人は3月23日(火)以降再度申請をお願いします。なお、新規申請も同日から可能です。

対象路線 西蒲区の区バス・路線バス、南区・秋葉区の一部路線バス
申請窓口 西蒲区役所地域総務課、南区役所地域総務課、秋葉区役所地域総務課
申請時持ち物

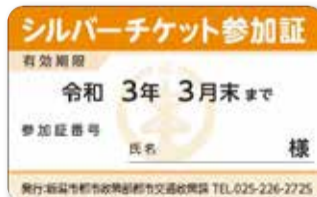
【本人が申請する場合】

- ・本人の身分証明書(年齢と住所がわかるもの 更新時必要)

【代理申請の場合】

- ・委任状(申請窓口、市ホームページに設置・掲載)
- ・本人と代理人の身分証明書

委任状は
こちらから
ダウンロード
できます



※令和3年度事業のため、
現時点では予定となります。

区バス広告への広告募集中

西蒲区バスでは車両への広告掲載を通じて区バスの運行を支援する企業などを募集しています。区バスの車体に広告を出してみませんか。

掲載の流れや運行状況など、詳細は地域総務課企画・文化スポーツグループ(☎0256-72-8194)まで問い合わせてください。

広告掲載費用の概要

広告掲載時の費用は下表の掲載料(月額)と施工料などです。また、A～Cは掲載終了時に別途現状復旧費用が必要となります。

位置	広告掲載箇所	掲載規格(mm)	1箇所の掲載料	1箇所の施工料等
A	車外左側面 窓ガラス上部	W1200×H250	2,300円/月 (税込)	約32,000～43,000円
B	車外右側面 窓ガラス上部	W1000×H250	2,000円/月 (税込)	約32,000～43,000円
C	車外左側面 中央下部	掲 載 中		
車内	車内窓上部 (ポスター)	B3版,各種A版	1,400円/月 (税込)	

※掲載は申し込み順です

※A、Bは同時に2箇所以上施工する場合、2箇所目以降の施工料が表より安くなる場合があります。

広告位置図



区バス位置情報システム「e区バス」について

スマートフォンや携帯電話、パソコンから区バスの位置情報やお知らせを確認できます。

お出かけなどで区バスを利用する際に、ぜひ活用してください。



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、多くの人が集まるような3密(密集・密接・密閉)の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

中之口体育館 運動教室のお知らせ

中之口体育館では、次年度もさまざまな教室を企画しています。気軽に運動を楽しみ、元気な毎日を送りましょう。会場はいつでも中之口体育館です。
☎中之口体育館(☎025-375-5007)

●バスケットボール教室無料体験会

中之口体育館では毎週木曜日と金曜日に、年中から小学6年生までを対象にバスケットボール教室を開催しています。バスケットボール教室の内容について、気になっている人のために無料体験会を開催します。教室ではアルビレックスBBスクールのコーチが指導を行います。

何かスポーツを始めたい、バスケットボールに興味がある、放課後に体を動かしたいという人、友達を誘ってまずは体験だけでもしてみませんか。

☎4月2日・9日(いずれも金曜)①午後5時~6時、②午後6時10分~7時10分

☎①年中~小学1年生、小学2年生~3年生 各先着20人程度
②小学4年生~6年生 先着20人程度

持ち物 運動できる服装、内履き、飲み物、タオル、バスケットボール(持っている人)

☎電話で同館へ



●100まで健康教室

「ボディメイクスタジオ いのラボ」を講師に招き、一生自分の足で歩いていくために必要な体幹や下半身の筋力を維持・強化するための体操と筋力トレーニングの教室を開催します。

体を動かしたいけど何をしたらいいのかわからない、新しい趣味を見つけないなど、何かを始めるきっかけに「100まで健康教室」に参加してみませんか。

☎令和3年4月2日~令和4年3月18日(第1・3金曜)午前10時~同50分
※講師の都合により休講する場合があります

☎50歳以上の人 先着20人

☎1回 500円

持ち物 運動できる服装、内履き、飲み物、タオル

☎きょう21日(日)午前9時から電話で同館へ



●やさしいリラックスヨガ

今春も中之口体育館でヨガ教室を開催します。初心者の方も参加しやすい、やさしいリラックスヨガ教室です。ヨガに興味のある人、ヨガを始めたい人、ぜひ中之口体育館で始めてみませんか。

☎4月7日~6月23日(毎週水曜、全11回)午後2時~3時

☎高校生を除く18歳以上の人 20人

☎5,500円(11回分)

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

☎きょう21日(日)午前9時から電話で同館へ



健康相談会のご案内

4月	相談会場	相談時間
12日(月)	岩室健康センター	①午後1時半~2時半 ②午後2時半~3時半
14日(水)	巻地域保健福祉センター	
19日(月)	西川健康センター	
21日(水)	潟東健康センター	

☎保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス
☎各相談日の2日前までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ



地域で弁当交流応援事業

弁当代金の一部を補助します

コロナ禍でも交流機会を促進するため、また経営に疲弊している飲食店への応援に、コミュニティ協議会や自治会など各種団体や企業が、地域の飲食店やホテルなどから購入する弁当代の費用の一部を補助します。

利用の流れや申込方法など、詳しくは市ホームページ(右2次元コード)を確認してください。

☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8161)



利用期間

令和3年6月30日(水)利用分まで ※予算の上限に達し次第終了します

利用対象者

新潟市内の自治会・町内会やサークルなどのすべての団体・企業

※個人での利用、冠婚葬祭、宗教活動や政治活動を目的とするもの、暴力団またはその構成員、反社会的な活動をする団体の利用を除く

利用内容

・利用条件

本事業の登録店で単価税抜き3,000円以上の弁当を10個以上購入する場合(酒類は除く。会食を避け、弁当は原則持ち帰ってください。)

・補助率

1個当たりの金額の2分の1(円未満切り捨て、上限2,000円)

●登録店も募集しています

飲食店やホテルなどの事業者が本事業に参加するには、事前の登録が必要です。詳しい登録条件などは、市ホームページを確認するか、産業観光課観光交流・商工室まで連絡してください。

☎産業観光課観光交流・商工室(☎0256-72-8417)

登録店はこのステッカーが目印です



令和2年度 第11回西蒲区自治協議会

2月25日、巻地区公民館で、第11回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

①区別構想(案)について(都市計画マスタープラン)

②次期西蒲区自治協議会委員について

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

■次回開催

☎3月26日(金)午後から 場 巻地区公民館

☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係
☎0256-72-8372



新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡はじめての離乳食(要予約)

☎4月26日(月)午後1時半~2時半(受付:午後1時15分~)

場 巻地域保健福祉センター

☎離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)

☎生後5~6カ月の乳児の保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

☎3月24日(水)~4月24日(土)までに市役所コールセンター

(☎025-243-4894)へ

♡育児相談会(要予約)

☎4月27日(火)(受付:午前9時半~11時)

場 巻地域保健福祉センター

☎個別相談、体重測定、栄養相談、歯科相談

☎区内在住の乳幼児の保護者

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

☎開催日の前日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

【4月の健診のお知らせ】

1歳誕生歯科健診

1歳6か月児健診

3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 地域総務課(☎0256-72-8179)



臨時窓口のお知らせ

● 3月28日(日)・4月3日(土) 区役所に「臨時窓口」を開設します

例年、この時期の平日の窓口は住所変更の手続きなどで大変混み合います。比較的空いている臨時窓口を利用してください。

○西蒲区での開設場所

西蒲区役所(区民生活課、健康福祉課)

※健康福祉課は、地域福祉係(⑥番窓口)、保護係(⑪番窓口)を除く

※区内各出張所では臨時窓口を開設しません

○開設日時

3月28日(日)、4月3日(土) 午前8時半～午後5時半

○取扱業務(詳しくは各窓口にお問い合わせください)

・区民生活課

戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付け、ほか

・健康福祉課

障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子・成人保健サービスに関する相談・受け付け、ほか

■住所変更などの手続きにはマイナンバーカードなどの持参を

住所変更などの手続きをする時は、変更する全員分のマイナンバーカード(個人番号カード)または住民基本台帳カードを持参してください(暗証番号の入力が必要)。なお、前住所地でマイナンバーカードを利用して転出の届出をした人は、臨時窓口では手続きできない場合があります。平日の窓口を利用してください。

■本人確認を実施

住民票の写しなど証明書の請求や住所変更、戸籍の届出などのときには、運転免許証などの提示で窓口に来た人の本人確認を実施しています。

☎区民生活課(☎0256-72-8317)、健康福祉課(☎0256-72-8358)

お知らせ版

☐=日時 ☑=会場 ④=内容 ⑤=対象・定員
⑥=参加費(記載のないものは無料) ⑦=問い合わせ
⑧=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へお問い合わせください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

今月の納税等

国民健康保険料.....第9期

●納期限 3月31日(水)

※期限内の納付をお願いします

納税は便利な口座振替で!

子育て

こころ広場 子育て支援センター

☎0256-72-6240(どんぐりの舎)

●大きくなったね「足型アート」

お子さんの成長を、足形でアートにして残しませんか。

☐3月23日(火)～26日(金)随時

あそびの山 岩室地域児童館

☎0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

●オリジナル工作ウィーク

工作に使える折り紙やまつぼっくりなどたくさん素材を用意しています。素材を選んで、オリジナルの工作をぜひ楽しんでください。

☐3月26日(金)～4月4日(日)随時

お知らせ

献血(全血)のお知らせ

☐①4月8日(木)午後3時～4時、②4月21日(水)午前9時半～11時45分、③4月21日(水)午後2時～4時

☑①西蒲中央病院、②西蒲区役所、③福田道路株式会社技術研究所(西川第一産業センター)
持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書
☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)

募集

シルバー人材センター会員募集

新潟市シルバー人材センターは、就業を通し健康や生きがいの実現を目指す団体です。高齢者の豊かな技能や知識を生かし、親切丁寧に仕事に取り組むことにより地域社会へ貢献しています。

⑤原則60歳以上の新潟市民で、健康で働く意欲のある人

その他 問い合わせのあった人に資料を送ります。

☎公益社団法人新潟市シルバー人材センター本部事務所(☎025-241-3541)

催し

新潟歩く会 トレーニング歩行会

☐4月4日(日)午前8時半～11時半

集合場所 やすらぎ堤 昭和大橋西詰(りゅーとぴあ裏)東屋

④4コース(10km～14km)に分かれ、時速5km程度で歩行(雨天決行)

持ち物 飲料水、雨具などその他 保険など未加入のため、けがなどは自己責任となります

⑤時速5km程度で歩行できる人

☎新潟歩く会 上原(☎090-2144-8329)

令和3年4月1日(木)～7日(水) 春の火災予防運動

4月1日から7日まで、県下一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。これからの時期、空気が乾燥し火災が発生しやすい気象状況が続きます。より一層、火の取扱い後始末に注意してください。

林野火災に注意!(林野火災は3月から5月にかけて多く発生します)

- ・キャンプファイヤーなど火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること。
- ・強風時及び乾燥時には、たき火・火入れはしないこと。
- ・たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨てないこと。
- ・火遊びはしないこと。

上記の注意点のほか、火気の取扱いには十分注意してください。

「まず防火 新潟市民の 合言葉」

火の用心をお願いします。

☎西蒲消防署市民安全課予防調査係(☎0256-72-3309)



にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

今回は、過去に発行された冊子「にしかんやさいのレシピ」より、「(大根の)ホットサラダ」を掲載します。

簡単スピードメニュー ホットサラダ

エネルギー 38kcal

1皿分 野菜摂取量 70g

食塩 相当量 0.7g



●材料・分量(4皿分)

- 大根...1/4本
- ベーコン...1枚
- にんにく...1片分
- オリーブ油...大さじ1/2
- 塩...少々
- 黒コショウ...適宜
- パセリ...少々

●作り方

- ①大根は拍子切り、ベーコンは細切りにする
- ②フライパンにオリーブ油とみじん切りのにんにくを入れて火にかける
- ③香りがでたらベーコンを炒める
- ④大根を入れて少し透明感が出るまで炒める
- ⑤塩、黒コショウで味を整え、刻んだパセリをちらす

ポイント

材料の原寸大



大根が少し透明になるまで炒める

