

豊かな自然環境や観光資源に恵まれた、人と人が温かくふれあうまち



# にしかん

第363号

令和4年(2022年)

5月15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 54,703人 (-70) 世帯数 20,821世帯 (+34) 男 26,526人 (-19) 女 28,177人 (-51)

※4月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

## にしかん観光周遊ぐる～んバス

ぐる～んと  
にしかんを  
ひとまわり!



●問い合わせ  
産業観光課観光交流・商工室  
(☎0256-72-8417)

### 今年も運行中!

西蒲区および隣接する弥彦村の観光スポットをお得に巡る、「にしかん観光周遊ぐる～んバス」が今年も運行中! 岩室温泉、新潟ワインコースト、彌彦神社などをぐるぐる巡る観光周遊バスは、左回り、右回りともに4便ずつ、1日8便運行。便利でお得なぐる～んバスをぜひご利用ください!

●バス停 いわむろや、巻駅前、上堰湯公園、カーブドッチワイナリー、角田浜、浦浜、じよんのび館、岩室駐車場、だいらの湯、宝山酒造、弥彦駅、彌彦神社前、レガーロの13か所



時刻表	左回り															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
始発	09:35	09:47	09:59	10:05	10:10	10:15	10:20	10:26	10:29	10:31	10:33	10:41	10:44	10:52	10:55	—
	11:03	11:15	11:27	11:33	11:38	11:43	11:48	11:54	11:57	11:59	12:01	12:09	12:12	12:20	12:23	12:35 終点
始発	13:24	13:36	13:48	13:54	13:59	14:04	14:09	14:15	14:18	14:20	14:22	14:30	14:33	14:41	14:44	—
	14:47	14:59	15:11	15:17	15:22	15:27	15:32	15:38	15:41	15:43	15:45	15:53	15:56	16:04	16:07	16:19 終点

  

時刻表	右回り															
	2	1	13	11	12	10	9	8	7	6	5	4	3			
始発	09:00	9:20	09:23	09:32	09:35	09:42	09:44	09:46	09:49	09:55	10:00	10:05	10:10	10:16	10:28	10:40
	10:45	10:48	10:57	11:00	11:07	11:09	11:11	11:14	11:20	11:25	11:30	11:35	11:41	11:53	12:05 終点	—
始発	13:07	13:10	13:19	13:22	13:29	13:31	13:33	13:36	13:42	13:47	13:52	13:57	14:03	14:15	14:27	—
	14:30	14:33	14:42	14:45	14:52	14:54	14:56	14:59	15:05	15:10	15:15	15:20	15:26	15:38	15:50 終点	—

### ●運行日

10月30日(日)までの土・日曜、祝日のみ運行  
※ただし8月は運休します

### ●料金

	1回乗車	1日フリーパス
一般	300円	500円
小学生	150円	250円

- 就学前児は乗車無料
- リゆうとカードのシニア半割およびシルバーチケット提示で半額
- フリーパスは車内といわむろやで販売

●時刻表や乗車特典などの詳細はこちら→



### ●乗車特典をゲットしよう!

ぐる～んバスのフリーパスか乗車証明を提示すると、下記協賛店で様々な特典を受けられます。詳しくは公共施設に設置しているぐる～んバスのチラシ裏面、または新潟ウエストコーストの公式ホームページをご覧ください。

#### ◆西蒲エリア

いわむろや、岩室スロウホテル、角屋悦堂、Taibow! coffee & gelato soft、笹祝酒造、カーブドッチワイナリー、カーブドッチヴィネスパ、ルサックワイナリー、燦燦CAFE、福寿温泉じよんのび館、小富士屋、多宝温泉だいらの湯、宝山酒造、ジェラテリア・レガーロ、ラ・ビステッカ

#### ◆弥彦エリア

分水堂菓子舗、菓子処西山製菓、sweets shop 3 o'clock、うさぎ家、なごみや、うめもと屋、社彩庵ひらしお、まるい酒店、酒屋やよい、弥彦ブリュワリング、越後みそ西彦笹屋店

### にしかん観光周遊ぐる～んバスでほろよいプチ旅行!

観光周遊ぐる～んバスを利用した楽しい旅の一例を紹介します。  
※コースはあくまで一例です

**特**=乗車特典

バス車内にある乗車証明書またはフリーパスを見せてお得をゲット!

JR巻駅前  
【左回り1便9:47発】

上堰湯公園【9:59着】  
→徒歩10分、**笹祝酒造**で酒蔵見学!  
(約60分) ※要予約  
**特** 笹祝日本酒ラベルノート  
【左回り2便11:27発】



カーブドッチワイナリー【11:33着】  
♪試飲や食事・買い物♪  
**特** カーブドッチワイナリーとルサックワイナリーのワイン試飲一杯無料!  
【左回り3便13:54発】



JR巻駅前  
【16:19着】

いわむろや【14:59着】  
♨️足湯や買い物♨️  
**特** ミニソフトクリームまたは  
コーヒー1杯50円引き  
【左回り4便16:07発】



宝山酒造【14:22着】  
♨️酒蔵見学(要予約)・試飲・買い物♨️  
**特** 2,000円以上お買い上げでオリジナル升をプレゼント!  
【右回り4便14:52発】



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ぎょ中止となる場合があります。感染症予防のため、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。

私たちは

## 食生活改善推進委員



しよくすい  
食推

です

- ＊私たち「食推」は、子どもから高齢者まで生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織です。
- ＊「私達の健康は私達の手で～のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、仲間とのふれあいの楽しさを通じて、家族、そしてお隣りさん、お向かいさんへ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりから住みよい健康なまちづくりを目指して活動しています。

### こんな活動を行っています！

#### 子どもには 【小学校や中学校での講習会】

- ・よい食習慣（食育）の大切さを伝える講習会
- ・郷土料理を伝える講習会 など

#### 高齢者には 【講習会やレシピの作成】

- ・市と連携し、地域の茶の間へ出向き、低栄養・フレイル予防を伝える講習会を実施
- ・フレイル予防のためのレシピ作成・普及 など

#### 働き世代には 【市や地域と連携した講習会や レシピの作成】

- ・市と連携した生活習慣病予防のための料理講習会
- ・公民館や地域団体からの依頼を受けた料理講習会
- ・「野菜たっぷり」「おいしく減塩」など、健康づくりに役立つレシピの作成・普及 など

食生活改善推進委員が考案したレシピは  
新潟市公式クックパッドに公開中!

cookpad

クックパッドでレシピ公開中



### 「食生活改善推進委員」養成講座

### 健康栄養セミナー参加者募集！

全6回の講座では、食事の基本や生活習慣病予防について楽しく学ぶことができます。

修了した人には、「食生活改善推進委員」として、地域の健康づくり活動への参加をお願いしています。食生活を中心とした健康づくりに興味のある方の参加をお待ちしています。

回6月29日(水)～9月7日(水) ※全6回 午前9時半～正午ごろ

日程	内容
6月29日(水)	開講式、区の保健衛生の現状、食推組織について
7月 6日(水)	生活習慣病予防、健康づくりと食生活について
7月28日(木)	栄養の基礎知識
8月 4日(木)	食品衛生について、食事バランスガイドについて
8月31日(水)	歯の健康について、身体活動・運動実技
9月 7日(水)	食推活動について、閉講式

場巻地域保健福祉センター

回セミナーに5回以上参加できる人 先着10人

その他 修了者は新潟市食生活改善推進委員協議会に登録し、ボランティア活動への参加をお願いします。

回6月22日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380) へ

- ・自分や家族の健康づくりはもちろん、地域のために役立つ活動ができてうれしい!
- ・身近な食材で簡単に作れるレシピを知れる!
- ・年代を超えた仲間づくりができる!



食生活改善推進委員

### 令和4年度 第1回西蒲区自治協議会

4月28日(木)、巻地区公民館で、第1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新潟市総合計画審議会への委員推薦について
- ②区ビジョン基本方針について

※詳しくは、西蒲区ホームページをご覧ください

#### 次回開催

回5月26日(木)午後から 場未定

回地域総務課 企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

### 定例日健康相談会のご案内

6月	相談会場	相談時間
15日(水)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半
17日(金)	中之口地区公民館	
22日(水)	西川健康センター	

回保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定（体脂肪率や筋肉量など）、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

持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果、内履き

回各相談日の2日前までに電話で巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100) へ

### 参加者募集

#### 次期区ビジョンまちづくり計画策定に伴うワークショップ

次期区ビジョンまちづくり計画の策定に関して、これからの西蒲区のまちづくりの方針や取り組みの方向性について、意見やアイデアを出し合うワークショップに参加しませんか。

対象 西蒲区在住・在勤・在学の人

開催時期 6月下旬（平日午後を予定）

申込先 5月18日(水)から電話で地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143) へ

ワークショップで扱う分野	定員
「農業」「観光・文化」	先着3人
「福祉」「建設・商工業」「交通」	先着3人
「地域・協働」	先着3人

### 母子保健だより

回健康福祉課健康増進係  
☎0256-72-8372



回5月18日(水)～6月25日(土)に市役所コールセンター (☎025-243-4894) へ

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)

回6月27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

回離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)

回生後5か月ごろの乳児の保護者 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)

#### ♡育児相談会(要予約)

回6月28日(火) (受付:午前9時半～11時)

場巻地域保健福祉センター

回個別相談、体重測定、栄養相談

回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

回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

#### 【6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》



# いわむろや キッズフェスタ

回5月22日(日)午前10時～午後3時

場新潟市岩室観光施設 いわむろや

1回100円

●芝生会場 「ふわふわ」や射的などの縁日をやります！

●館内 お絵描き会 (予約制)

大好きなお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、仲良しの友達を描こう！描いた絵を観光ギャラリーにて展示します。また、お絵描きで使ったくれよんは持ち帰れます。

【予約制】 各枠先着2家族

①午前10時～ ②午前11時～ ③正午～ ④午後1時～ ⑤午後2時～

●移動販売車がやってくる！

かわいいトッピングで人気の移動販売のクレープ屋さん♪

場新潟市岩室観光施設 いわむろや (☎0256-82-1066) へ

## お知らせ版

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員

円=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)

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問い合わせてください。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。

### 公民館

岩室地区公民館 ☎0256-72-8844

●発達障がいへの理解を広げる「しゃべり場」

家族や自分のことで心配ごとや困りごとがある人、発達障がいについて関心がある人、一緒に考えてみませんか。

回5月19日(木)、6月16日(木)午前10時～11時半

場同館

場各開催日の3日前までに電話で同館へ

●私が失敗した子育てから学んだこと

発達障がいのあるお子さんを育てた経験談を聞き、子どもの年齢に合わせてコミュニケーションを図る方法を学びましょう。

回6月19日(日)午後1時半～3時半

講師 大橋百合子さん(発達支援教育士)

人先着20人

場同館

場5月23日(月)から電話で同館へ

子育て(子育て支援センター・児童館)

どろどろ広場(世代交流館 どんぐりの会内)

場0256-72-6240

●こころミニ音楽会

回5月26日(木)午前10時半～11時

講師 かのんさん

人先着10組

場5月19日(木)から直接または電話で同センターへ

●パパと遊ぼう「なっちゃん先生と遊ぼう」

回6月4日(土)午前10時半～11時

講師 下田奈津美さん(ダンスインストラクター)

人先着10組

場5月27日(金)から直接または電話で同センターへ

ほかほかアヲ(岩室保育園内)

場0256-82-2900

●育児講座「梅雨時に向けて」

回5月23日(月)午前10時～11時

講師 健康福祉課 保健師

人先着5組

場直接または電話で同センターへ

●赤ちゃん広場「赤ちゃんとおふれあいタイム」

回5月30日(月)午前10時～11時

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人先着5組

場直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園内)

場025-375-5690

●育児講座「子どもの遊びについて」とゆたぴーの作って遊ぼう

回5月27日(金)午前10時20分～11時20分

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人先着5組

場直接または電話で同センターへ

●歯科衛生講座

回6月2日(木)午前10時20分～11時20分

講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

人先着5組

場直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鏡郷保育園併設)

場0256-88-2286

オンライン育児相談 (Zoom) と「おはなしの会」の動画配信を行っています。どちらも事前予約が必要です。詳しくは、鏡郷保育園ホームページを確認の上、希望する人は同ホームページのお問い合わせ項目から申し込みをしてください。

ひよひよ(かたがし保育園内)

場0256-86-2023

●歯科講座

回5月16日(月)午前10時半～

講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

人先着5組

場直接または電話で同センターへ

●ベビーマッサージ

回6月1日(水)①午後1時半～、②午後2時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人各回先着5組

場直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆきこども園併設)

場0256-78-8817

●みんなで楽しい音楽遊び

回5月25日(水)午前10時半～

### フレイルチェック教室

回6月7日(火)午後1時半～3時半

場巻地域保健福祉センター

内筋肉量の計測や生活状況のチェックなど

人65歳以上の人 先着20人

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

場5月17日(火)～6月2日(木)午前9時～午後5時半に電話で新津健康センター(株式会社ヴァーテックス) (☎0250-22-2940) へ

### 骨粗しょう症予防相談会(要予約)

回6月30日(木)

①午前9時40分、②午前10時、③午前10時20分、④午前10時40分、⑤午前11時、⑥午前11時20分、⑦午後1時20分、⑧午後1時40分、⑨午後2時

場巻地域保健福祉センター

内骨密度測定、骨粗しょう症予防のための生活相談

人市内在住の18歳以上の人 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両方のかかと(骨密度を測定)に骨折や外傷のある人を除く

場5月19日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) へ

### 健康増進普及講習会

カンタン・おいしく・減塩できる 牛乳を使った調理法「乳和食」を紹介

回6月8日(水) 午前10時～11時(受付:午前9時45分～)

場巻地域保健福祉センター

内①食生活改善推進委員による「乳和食」デモンストレーション

※参加者自身による調理・試食は行いません

②栄養士による「ちよいしお」講座

人先着20人

持ち物 筆記用具

場健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380) へ

人先着4組

場直接または電話で同センターへ

●ベビーマッサージと育児相談

回6月7日(火)午前10時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人先着4組

場直接または電話で同センターへ

おそびの山(岩室地域児童館)

場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。

### お知らせ

西蒲区海水浴場監視員を募集

海水浴場開設期間中の監視員を募集します。

勤務期間 7月16日(土)～8月21日(日)

勤務時間 午前8時半～午後5時15分

※土・日曜、祝日勤務あり。7月上旬に事前講習会あり

勤務場所 越前浜、間瀬下山、角田浜

賃金 時給877円～

人各3人

提出書類 市販の履歴書1通

※履歴書持参の際に面接を実施

場6月1日(水)までに電話で西蒲区地域総務課(☎0256-72-8147) へ

### 相談

行政書士無料相談会

遺言・相続・エンディングノート・成年後見人制度について、行政書士が無料で相談に応じます。気軽に申し込んでください。

お詫びと訂正 本誌5月1日号の1面に掲載した、応急手当講習会の記事中に表示した市役所コールセンターの電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

【誤】☎0256-243-4894 → 【正】☎025-243-4894

### 催し

コーラスTwinkle 第5回演奏会 ～10周年、軌跡をたどって～

回6月4日(土)午後2時～3時半

(開場:午後1時半～)

場巻文化会館

人女性合唱:おぼろ月夜、わたしとことりとすずと

男性合唱:つぐない、オランダ坂をのぼろう ※賛助出演 新潟メンネルコール

場電話でコーラスTwinkle 武田(☎090-7196-5267) へ

からだ測定!体操教室(要予約)

新型コロナウイルス感染予防のため、予約制で実施します。

回6月13日(月)①体操タイム:午前10時～11時、②測定タイム:午前10時半～11時半

場巻地域保健福祉センター

内①理学療法士による健康ミニ講話・体操、②血圧・血管年齢測定・体組成測定 ※体組成測定は人数制限を行う場合があります

人①②各先着20人

持ち物 内履き、飲み物

その他 自宅で体温を測定し、記録して持参してください

場6月10日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380) へ