

9/7 開催 **夕日ウォーク** で健康に!



自然を楽しみながら健康づくりができる「夕日ウォーク」を9月7日(土)に開催します。中央区の海岸沿いに広がる西海岸公園の自由広場をスタートし、森林や海風を感じながら歩くコースです。

今年も全長7kmのロングコースと4.5kmのショートコースの2コースで実施しますので、体力に合わせてご参加ください。

また「にいがた未来ポイント」の対象事業となり、参加するとポイントが付与されます。夏の終わりに、ご家族や友人と海風を感じながらウォーキングを楽しんでみませんか。



夕日ウォーク

9月7日(土) 午後3時30分から(受け付けは3時から) ※所要時間の目安は1時間30分~2時間30分(ショートコースは約1時間)。自由解散。

集合場所 西海岸公園自由広場(同公園市営プール隣接、噴水とお城の間)

※駐車場は数に限りがありますので公共交通

機関をご利用ください

※熱中症予防のため、前日は十分な休息をとってご参加ください。当日は、持参した飲み物などでこまめに水分・塩分を補給しましょう。

☑定員なし、小学生以下は保護者同伴

🎒動きやすい服装、履き慣れた運動靴、タオル、飲み物、帽子、雨具、虫除け、「にいがた未来ポイント」の発行を希望する人は) ICカード「りゅーと」または「おサイフケータイ対応スマートフォン」

📍当日直接会場

※小雨決行。実施の有無は当日の午前10時59分にBSNラジオで放送。午前11時以降は市役所コールセンター特設ナビダイヤル(☎0570-02-4894)へお問い合わせください(実施有無の確認のみ)。

📞地域課(☎223-7041)

ビーチライフ in 新潟で夏を満喫!

水上バイク 操船体験

ステージ イベント

7月28日、日和山浜でビーチライフ in 新潟が開催されました。これは、同実行委員会により毎年この時期に開催されるビーチイベントで、今年で13回目。晴れ渡った夏空の下、来場者は会場で繰り広げられる様々なイベントを思い思いに楽しんでいました。

ビーチサッカー

ビーチフラッグス

ビーチテニス

ビーチバレー

8月31日(土)まで えんでこ 新コース募集中

中央区のまち歩き事業「えんでこ」の新しいコースを募集しています。

採用されれば、「えんでこ」で実際にまち歩きを実施します。中央区にお住まいの方であればどなたでも応募できます。小・中学生からの提案も大歓迎です。家族や友人と話し合いながら、中央区の魅力を再発見してみませんか。

提案の内容

コース名、まち歩きの主なポイント(概ね1時間半から2時間程度で歩いて回れる範囲で何カ所でも)

※参考例として、今年の春の「えんでこ」で歩いたコースを本紙7月21日号に掲載しています。

応募方法

8月31日(土・必着)までに、はがき、封書またはメールに、氏名(18歳未満の場合は保護者の氏名も)、住所、電話番号、コース名、まち歩きの主なポイントを記入し、地域課(〒951-8553(住所記入不要))またはメール(chiiki.c@city.niigata.lg.jp)へ

※採用された方には粗品を進呈します

📞同課(☎223-7035)

北部総合コミュニティセンターで密着取材！

八百屋で生まれる地域の絆

先月16日に移転オープンした北部総合コミュニティセンター内で、地域の活性化を目指した新しい取り組みが始まっています。

7月26日午前11時頃、同センターの玄関ホールで手際よく野菜や果物を並べていたのは、青果販売事業を手がけている半田弘幸さん。「この地域は、高齢者が気軽に買い物に行ける場所が以前より少なくなっています。自分が少しでも支援できればと思い、入舟地区コミ協や区役所の方と相談しながら始めました。買っていただいた方は喜んでくれますし、何よりもお客様とお話している時間が一番好きなんです」と気さくな笑顔で話してくれました。

この取り組みは、区役所が実施する「買い物支援事業」に賛同した入舟地区コミ協が開始したもので、徐々に地域に溶け込んできています。地域と一緒に取り組みの発展を目指している半田さん。「皆さんの力と知恵を借りながら続けたいですね。もしかしたら、新しい雇用の場になっていくかもしれないですね」と夢を膨らませていました。

毎週火曜、金曜の午前11時から午後4時頃まで販売しています。



朝仕入れた新鮮な野菜や果物を提供！



この日立ち寄った人は、「この場所で買い物できるのは、とても便利です。コミュニティセンターも新しくなったので、これをきっかけに地域がもっと活性化していくといいですね。店主も一生懸命ですし、親しみやすいです」と満足そうに話してくれました。

アルビレックス新潟 中央区民デー
中央区民を試合に無料招待します！

日 9月14日(土) 午後7時キックオフ 東京ヴェルディ戦

場 デンカビッグスワンスタジアム

人 中央区に在住・在勤・在学の人

席種 Sスタンド自由席 ※予定

申 以下のいずれかの方法で申し込み

(1) 本紙と中央区在住・在勤・在学が確認できるものを持って、キックオフの3時間前までに会場Eゲート前広場「チケットセンター」へ。
※本紙1部につき2人まで入場可

(2) 9月8日(日)までに、右の2次元コードを読み取り必要事項を入力 ※9月9日(月)にチケット申し込み方法をメールでお知らせします



申 アルビレックス新潟 (☎282-0011)



©1997 A.N.INC.

みんなでアルビを応援しよう！



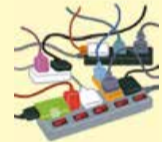
©1999 A.N.INC.

電気火災を防ぎましょう



中央消防署管内では近年、電気が原因の火災が多く発生しています。電気は直接目に見えないため、気が付かないうちに火災発生の危険が高まっている可能性があります。日頃からチェックするポイントを確認し、火災を予防しましょう。

家庭でのチェックポイント



- 1 たこ足配線をしていませんか？
- 2 長い間、同じ延長コードや電源タップを使っていますか？
- 3 コードを束ねた状態で使っていますか？
- 4 コードが家具の下敷きになっているなど、強い圧力がかかっていませんか？

対策しましょう！

- ・電源タップの最大容量(一般的には1,500ワット)を超えないように接続しましょう。
- ・電源コードやコンセントはこまめに点検・清掃しましょう。
- ・放熱によるショートを防ぐため、コードは伸ばした状態で使いましょう。

申 中央消防署市民安全課 (☎288-3119)



お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

中央区社会福祉協議会 介護のつどい

日 8月22日(木) 午後1時30分～3時30分

場 ほんぼーと中央図書館

内 講話「だんだんダンスで元気になろう!」、茶話会、相談窓口紹介、ほか

人 先着40人 100円

申 電話で同協議会 (☎210-8720)へ

関屋浜一斉清掃

日 9月7日(土) 午前9時30分～10時30分

場 西海岸公園内お城のすべり台前広場

申 窓口サービス課 (☎223-7168)

県民介護知識・技術習得講座
介護体験・入門コース

日 9月20日(金) 午前10時～午後4時

場 新潟ユニゾンプラザ(上所2)

内 車いすへの安全な介助、寝たまま衣類の着脱介助

人 先着30人

持 筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き

申 電話で県社会福祉協議会 (☎281-5525)へ

地域と学校ウェルカム参観日
上所小学校「上所夏まつり」

5・6年生の有志で組織する地域交流委員会とPTA、コミュニティ協議会、スポーツ振興会などが連携して企画、準備、運営する夏まつりを開催します。地域と学校の交流の様子を見に来ませんか。

日 8月24日(土) 午後3時～8時

場 同小学校

内 お菓子作り、ヨーヨー作り、わなげ、ストラックアウト、ステージ発表、ナイトウォーク、花火大会、ふるまい(かき氷など)、ほか

申 内履き

申 当日直接会場 ※駐車場はありません。

申 夏まつりについて…同小学校 (☎283-7258)

ウェルカム参観日について…中央区教育支援センター (☎223-7026)



＜広告欄＞

健康・福祉

■東地域保健福祉センター
明石 2-3-25 ☎243-5312
■南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎285-2373
■中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

みんなであつなごにっこにこ子育て応援事業

■妊カフェ・育カフェ (毎月開催)

☑保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか
☎100円

☎8月21日(水)午前8時30分
から携帯電話などで右の二次元
コードを読み取り応募フォーム
で申し込み



※読み取ることができない人はお問い合わせください。

妊カフェ(9月)	育カフェ(9月)
☎9/14(土) 13:30~15:30 ☎天寿園 ☎妊婦先着20人。パートナーの参加可。 ☎母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋、手拭きタオル	☎9/13・20(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎13日は天寿園、20日は燕喜館(白山公園内) ☎生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎子育て交流ぽーとtete ☎080-6250-3653

■育ばる(毎月開催)

☎9月11日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時45分から

☎子育て応援ひろば(西堀前通6、Co.C.G.4階)
☎保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか

☎おおむね生後6~9カ月の子どもと保護者20組
※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は8月30日以降に通知)

☎母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの

☎8月21日(水)から8月28日(水)までに、携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。
※読み取ることができない人はお問い合わせください。



☎はっぴい mama 応援団 ☎278-3177、水曜定休

はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者
☎母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)

☎8月21日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

☎時間 午後1時30分~3時 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
9/11(水)	東地域保健福祉センター	25人
9/19(木)	南地域保健福祉センター	30人

ステップ離乳食

☎9月11日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時40分から

☎東地域保健福祉センター

☎2回食・3回食への進め方、試食

☎おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着25人
☎母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

☎8月21日(水)から9月9日(月)までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

ぱくぱく幼児食(予約制)

☎9月25日(水)午前10時~11時30分 ※受け付けは9時40分から

☎中央地域保健福祉センター

☎栄養士による幼児期の食生活についての話、試食

☎1歳6カ月前後の子どもの保育者先着15人

☎予約制の保育あり・先着15人

☎母子健康手帳、子どもの着替え(必要な人)

☎8月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係 ☎223-7246へ

健康相談

☎保健師・栄養士による個別相談

☎健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

☎締め切り日までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	受付時間	会場	申し込み締め切り
9/11(水)	13:30~14:30	中央地域保健福祉センター	9/9(月)
9/13(金)	9:00~11:00	南地域保健福祉センター	9/11(水)
	13:30~14:30	東地域保健福祉センター	

育児相談

☎保健師などによる個別相談

☎母子健康手帳、バスタオル ☎当日直接会場

☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	時間	会場
9/5(木)	9:30~11:00	◎中央地域保健福祉センター
9/17(火)		入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)
9/18(水)	9:30~11:00	◎南地域保健福祉センター
	13:30~15:00	
9/19(木)	13:30~15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

フッ化物塗布

☎9月12日(木)午前9時30分から10時15分まで受け付け ※開場は午前9時から

☎中央地域保健福祉センター

☎4歳未満の子ども先着30人

☎母子健康手帳 ☎1,020円

☎8月21日(水)から9月10日(火)までに電話で市役所コールセンター ☎243-4894へ

♣作ってみよう! 脂質異常症予防の食事(予約制)

☎栄養士による講話、調理実習、ほか

☎エプロン、三角巾、筆記用具、リ्यूとカード(持っている人) ☎400円

☎各開催日の7日前までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎223-7246へ ※応募多数の場合は抽選(落

選者のみ開催日までに電話連絡)

期日	会場	定員	時間
9/26(木)	食育・花育センター	25人	10:00~13:00 (受け付けは9:40から)
10/8(火)	南地域保健福祉センター	15人	

マタニティプログラム(妊婦さん向け講座)

子育てに役立つ支援情報の紹介など、よりよいマタニティライフと赤ちゃんとの暮らしのスタートを応援する講座です。パートナーも参加できます。

テーマ ようこそ赤ちゃん~赤ちゃんのお世話体験

期日	時間	場所
9/7(土)	10:15~11:00	八千代子育て支援センターちゅうりっぷ(川岸町1、☎230-8211)
9/28(土)		鳥屋野子育て支援センターあいあい(鳥屋野4、☎283-7131)

☎妊娠中の人、出産を考えている人

☎当日直接会場

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088

〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■みんなのふれあい広場~薬の話&骨密度をチェック!!

☎8月20日(火)午後1時30分~4時

☎気軽に会話を楽しむ ※午後2時から3時まで、ミニコーナー「薬の話&骨密度をチェック!!」を開催

☎当日直接会場

■ひよこデイミニコーナー「ハンドメイドアロマ」

☎9月10日(火)午前11時~正午

☎フルーツとハーブを使ったアロマ作り体験

☎乳幼児と保護者先着20組

☎手拭きタオル ☎500円

☎8月21日(水)から電話で同館へ

※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。ミニコーナー後も午後4時30分まで保育室を開放します。昼食を持参して、みんなと一緒に食べませんか。

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371

〒950-0972 中央区新和3-3-1

■青春がよみがえる 懐かしの映画上映会

☎8月28日(水)午後1時30分~4時 ※開場は午後1時から

☎映画「東京物語」の上映 ☎先着100人

☎当日直接会場

石山地区公民館 ☎250-2930

〒950-0852 東区石山1-1-12

■ご近所だんご「カラダをととのえる~操体法にチャレンジ」

☎8月26日(月)午後1時30分~3時30分

☎操体法についての話、実演、茶話会

☎タオル1本(切って使用します。無くても可)

☎100円 ☎当日直接会場

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

住まいの無料相談

☎8月20日(火)午後1時30分~4時

☎建築国保会館(川岸町3)

☎住宅の新築・増築・改築、建築関連工事全般に関する相談、業者のあっせん

☎当日直接会場

☎新潟地域住宅相談協議会 ☎266-6650

韓国語教室(全2回)

☎8月22日・29日(いずれも木曜)午後3時30分~4時30分

☎クロスパルにいがた

☎韓国語の旅行会話を基礎から学ぶ

☎先着15人

☎韓国語の旅行本、ソウルの地図(持っている人)

☎電話でテナム韓国語 ☎080-6621-4571へ

新潟しなの福祉会 夏祭り

☎8月24日(土)午前11時~午後3時

☎あどばんす・ふらっと駐車場(関屋大川前1)

☎パザー、太鼓演奏、デザート販売、ほか

☎当日直接会場

☎同会・小島 ☎240-8000

万代テラスイベント

☎8月25日(日)午後3時~7時

☎万代テラス臨時乗船場(万代3)

☎音楽ステージ、飲食店、ほか

☎信濃川グループ体験も実施。①午後4時~4時50分②午後5時~5時50分、③午後6時~6時50分

☎グループ体験は各回先着30人 ※短時間で定員に達する場合があります、注意してください。

☎当日直接会場

☎新潟商工会議所 ☎290-4411

にいがた下町ウオーク

☎9月7日(土)午前10時~午後0時30分 ※受け付けは9時30分から

☎集合場所 曙公園(本町通13)

コース ①旧小澤家住宅と新潟湊歴史探訪コース、②旧齋藤家別邸と下本町・古町花街めぐりコース、③旧小澤家住宅と「にいがた砂丘」を歩くコース、④新潟造船見学と戦争の記憶めぐりコース

☎④のみ先着30人

☎¥1,300円 ※①②③は別途施設入館料が必要(①③は160円、②は240円)

☎9月4日(水)までに電話で下本町商店会事務局・齋藤 ☎090-3433-6488へ

古町花街ぶらり酒

☎9月9日(月)~14日(土)

☎古町通8番町・9番町

☎飲食店リストはホームページ=二次元コード=に掲載。

読み取ることができない人はお問い合わせください。

☎「ぶらり酒セット(料理と飲み物)」の提供

☎古町花街ぶらり酒マップ(チケット4枚付き)1冊4,000円 ※前売り(3,800円)を9月8日(日)まで販売。販売店はホームページに掲載。

☎古町花街ぶらり酒実行委員会事務局 ☎070-5367-0358



令和元年度

第4回自治協議会 開催案内

☎8月30日(金)午後2時30分から

☎中央区役所(NEXT21)5階 対策室

☎傍聴者の定員 先着15人

※議題は、市役所本館や東出張所、南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。

☎地域課 ☎223-7023