



令和5年(2023年)

9月3日

中央区だより

第394号

にぎわう都心、豊かな自然、
みなとまち文化が織りなす
活気あふれる拠点のまち

区の人口 (住民基本台帳による)

人口……172,567人 (-114)
男……81,796人 (-45)
女……90,771人 (-69)
世帯……89,441世帯 (-45)
※令和5年7月末現在の住民基本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

西海岸公園を1日楽しもう!!

夕日ウォーク

完歩賞あり!
※数に限りあり

定員なし!

自然を楽しみながら健康づくりができる「夕日ウォーク」を開催します。中央区の海岸沿いに広がる西海岸公園周辺を歩くイベントです。今年は、スポーツ体験やキッチンカーの出店などの企画も実施。ご家族や友人と、体を動かしたり自然を楽しんだりする一日を過ごしませんか。

☎ 地域課産業文化振興室 ☎223-7041



令和5年

10月14日(土)

会場: 西海岸公園自由広場

(西海岸公園市営プール隣接、噴水とお城の間の広場)

時間: 午前11時~午後5時

ウォーキング

受付 午後1時から 開会式・準備体操 午後1時45分から

一斉スタート 午後2時から

※ロングコースは1時間半から2時間程度、ショートコースは40分から1時間程度。

※自由解散

☑ 健康な人(小学生以下は保護者同伴。複数人申し込みの場合1グループ5人まで)



ウォーキングに参加しない人も楽しめる!
ほかにもイベント盛りだくさん

正しいウォーキング講座



ウォーキングの質を高めよう

スポーツゲーム体験会



楽しく頭と体を動かそう

キッチンカー



自然の中でおいしいグルメ!

浜辺のフォトスポット



思い出を映える写真に!

ぜひ気軽に来てください!

多くの人に身体を動かす楽しさを知ってもらいたいという思いから、区とスポーツ推進委員中央区協議会の共催で毎年開催しています。今回は、グループごとのスタートではないため自分のペースで歩けますし、キッチンカーをはじめとした楽しい企画を用意していますので、運動が得意でない人も気軽にいらしてください。歩き終えた後はドリンクを片手に綺麗な夕日を眺めましょう。

企画・運営を担当 /



新潟市スポーツ推進委員連盟
中央区協議会
会長 高岡美代子さん

正しいウォーキング
講座を担当



公益財団法人新潟市開発公社
渡辺直史さん

楽しんで歩きましょう!

ウォーキングは楽しんで行うことが一番大切です。夕日ウォークでは、海の景色や鳥のさえずりなどの自然を感じながら歩けます。そして、背筋を伸ばしお腹に力を入れながら腕を大きく振って歩くと、健康に効果的ですので意識してみましょ。正しいウォーキング講座では、ポイントをより詳しくお伝えします。

【申し込みについて】

9月27日(水)までに以下のいずれかからお申し込みください(ウォーキングのみ)。

※当日参加も可能ですが、完歩賞は数に限りがあります。

■市役所コールセンター ☎243-4894

※9月14日(木)から開始

■市オンライン申請システム=右上の二次元コード=



区ホームページ

【実施・中止状況について】

実施の有無は当日に中央区Instagram、または、9時以降に市役所コールセンター特設ナビダイヤル ☎0570-02-4894 から確認してください。



区公式
Instagram

【注意】

- ・迂回するポイントがありますが、交通事故などの危険を回避するためですので係員の指示に従ってください。
- ・林道を歩くため、ベビーカーを押して歩にくい場所があります。
- ・駐車できる台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。
- ・当日ご自宅検温し、体調に不安があるときは、参加を控えてください。
- ・ウォーキング中は、こまめに水分補給をしましょう。

ウォーキングマップ

