



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



連載⑨

海のSDGs

日和山浜魅力創出事業 ～ハマベリング!!!～

新潟海さくら 代表 庭山 愛子さん



ビーチクリーンで海も心もピカピカに

海岸にはさまざまな漂着ゴミが流れてきます。庭山さんが代表を務める新潟海さくらでは、海をきれいにしようと月に1度日和山浜で、ビーチクリーンを実施しています。「潮風を感じながらゴミ拾いに没頭することで、気分が軽くなりリフレッシュできます。また、砂浜を歩くと運動にもなるので、地球にも健康にも良いことづくしです」と魅力を語ります。



いろいろな人に参加してほしい

また、庭山さんは、「私は幼少期に、環境破壊の描写のある絵本を読んだことがきっかけで、ゴミ拾いを始めました。活動を通じて目標にするのは、多くの人が自分のこととしてゴミの削減を考え行動する社会になることです。まずは、ビーチクリーンしてみようかな、という気軽さで参加してもらえれば十分。今は多くの人に参加してもらえるように、楽しいイベントと連携し活動しています。この夏はハマベリング!!!のイベントでビーチクリーン&アート作りを実施しました。今後も活動が楽しくなるような機会を設けていきたいです。使用する tong やゴミ袋は事務局で用意するので、手ぶらで日和山浜に来てください。一緒に海も心もピカピカにしましょう」と明るく話しました。



▲イベント参加者が制作した魚のアート

次回のビーチクリーン

- 日 9月9日(土) 午前9時～10時
- 場 日和山浜常設ビーチテニスコート周辺
- 持 軍手や汗拭きタオル ※ Tong とゴミ袋は会場に用意します。
- 問 新潟海さくら(info@aiconiwa.com)

新潟海さくら 世界的にビーチクリーン活動を行っている海さくらの新潟団体として、日和山浜を拠点に海をきれいにするため活動中。

今後もハマベリング!!!の取り組みを発信していきます。取り組みの進捗は、区ホームページ=右の二次元コード=から確認できます。



次回、地域連携ネットワークを取り上げます。

古町ルフル広場で秋を満喫

9月の古町ルフル広場では、食欲の秋や芸術の秋を感じるイベントが開催されます。立ち寄ってみませんか。

9/9(土)・10(日) ●●●

新潟オクトーバーフェスト2023

クラフトビールのイベント「新潟オクトーバーフェスト」が今年で7回目を迎えます。

同イベントには、古町ルフル広場とふるまちモール7を会場に、県内ブルワリー(ビール醸造所)14社が集まります。醸造家が作り出す個性豊かなビールの飲み比べが楽しめるほか、新潟の美味しい料理や音楽ステージなど、内容盛りだくさんの2日間です。

新潟オクトーバーフェスト実行委員長の高野善松さんは、「新潟にはクラフトビールを提供しているブルワリーがたくさんあります。地域特性を生かすことで、地域に愛されるイベントにしたい。その思いが今につながっています」と話しました。自身も沼垂地域でビール醸造を行う高野さんは、県産フルーツを使用したビールなどを提供するほか、区内外のイベントにも多数出店し、地域の魅力を発信しています。



このイベントを古町で開催することについても強い思いがあるという高野さん。

「まちなかの公共空間を活用し、ワクワクするような楽しい場所を生み出すことに魅力を感じます。正直、苦労もありますが、地元商店街をはじめ、多くの関係者に支えてもらいながら、自分の生まれ故郷の新潟の活性化にこれからも貢献していきたいです。みなさん是非会場へ遊びに来てください」と笑顔で話しました。

- 日 9月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後7時 ※10日は午後6時まで
- 場 古町ルフル広場・ふるまちモール7(古町通7)
- 人 20歳以上 問 同実行委員会(☎353-8720)



▲会場

9/22(金) ●●●

音楽のタベ in 古町ルフル

音楽を聴きながらお酒を楽しむ素敵な夜。クラフトビールや軽食を販売します。

- 日 9月22日(金) 午後5時～7時
- ※音楽演奏は5時30分から

場 古町ルフル広場 問 まちなか活性化実行委員会(総務課内、☎223-7082)



連載②

活動的な日常が帰ってきた

生活様式が変わり、さまざまな場面で「ガマン」することが多くありましたが、ようやく活動が再開しています。それぞれの地域の様子を連載しています。第2回は、学生が企画したイベントを取り上げます。活動に携わる学生たちに、取り組みへの思いを聞きました。

子どもたちに夏休みを楽しんでもらおうと、異なる学校の高校生ボランティアが集まり、8月11日に「みなとびあたいけんのひろば なつまつり」を実施しました。企画から当日の運営までを学生主体で行うこのイベント。学生たちは、トンボ作りやむかし遊びのほか、新しい体験プログラムとして釣り堀、植物絵本の作成を実施することにしました。準備に取りかかった植物絵本の担当学生は、会場で周辺の植物を採取し、絵の具で色づけして試作品を制作。採取した植物の説明や、体験の流れを確認していました。



▲旧税関庁舎前でまつぼっくりやクローバーの葉などを採取

迎えた本番は、体験に訪れた子どもたちで会場があふれかえりました。

釣り堀=写真左=を体験した子どもは、「魚釣りは楽しい! 3回も遊んだ。まだやりたい!」と夢中になっていました。

来場者の笑顔がみられ、達成感を得た

むかし遊びを担当した学生の波多野瑞希さんは「思っていたよりもたくさんの子もたちが、このプログラムに来てくれました。子どもでもすごく簡単に竹とんぼ作りができて楽しそうにしていたので、提案できてよかったです。地域と触れ合ういい機会になりました!」と活動を振り返りました。



新聞を購読していない方へ

市報にいがた・区役所だよりは個別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には個別に配送しています。

☎電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

《広告欄》

本誌掲載のイベントは8月28日時点のものです。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。

公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086
受付時間 平日午前9時～午後5時
(土・日曜、祝日除く)

■みんなのふれあい広場～音楽を楽しむ

回 9月19日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
内 大学生と音楽を楽しむ 持 飲み物

■乳児期パパ版withママ2期(全3回)

人 2～8カ月の子どもの夫婦8組 ※抽選
回 10月8日(日)までに右の二次元コードを読み取り申し込み
時間 午前10時～正午



期日	テーマ/内容
11/12(日)	パパだってしゃべりたい!!
12/10(日)	とまどいからのアプローチ
2024/ 1/14(日)	ミカタを変えてミカタを増やす

■【サークル体験会】男の料理教室で調理体験

回 10月11日(水)午前9時30分～正午
人 成人男性先着8人 料 500円
申 9月6日(水)から電話で同館へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

回 9月11日・25日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由 内 自由遊び、情報交換
人 未就園児と保護者10組程度

■優美な三重奏～フルートとチェロとチェンバロと

回 10月1日(日)午後1時30分～3時30分
人 先着60人 申 9月6日(水)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■関屋モーニングサロン(全5回)

人 先着80人 料 500円 ※5回分
申 あす4日(月)から電話で同館へ
時間 午前10時～正午

期日	内容
9/15(金)	写真でたどる昭和の新潟～古町・万代・新潟駅
10/13(金)	世界の植民地化と越佐 ～越乃雪 VS 翁船 VS 沢根団子
11/17(金)	鳥屋野潟と鳥屋野潟南部開発の歴史と今後
12/15(金)	クリスマスコンサート
2024/ 1/19(金)	古くて新しい地球温暖化対策 ～ブルーカーボンの役割と水産海洋研究所の取組

■わくわくランド(全4回)

人 小学生20人 ※抽選
申 あす4日(月)から9月19日(火)までに電話で同館へ
時間 午前9時30分～11時30分

期日	内容
10/14(土)	革の工作体験(ペンケース) 料 1,000円
11/11(土)	大学生と遊ぼう!(人形劇・ゲーム)
12/ 9(土)	クッキング(のり巻き作り) 料 500円
2024/ 1/13(土)	源平戦(百人一首)

図書館

■おはなしのじかん

内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など
・詳しい日時はホームページ=右の二次元コード=から確認してください。
・下記の日程で、赤ちゃんどと気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。



40歳を過ぎたら 行こう! 健診

今年度の特定健康診査は、受けましたか?
自覚症状のないうちから、毎年受診して体の変化を確認しましょう。
新潟市国民健康保険加入でない人は、加入の保険証の発行元(保険者)に確認してください。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)



健診に行くとこんなにお得!

・新潟市国民健康保険加入者の特定健診
通常8,000円→40～59歳は**500円**
60歳以上は**無料**
※通院中でも受診できます。
かかりつけの医師と相談してください。

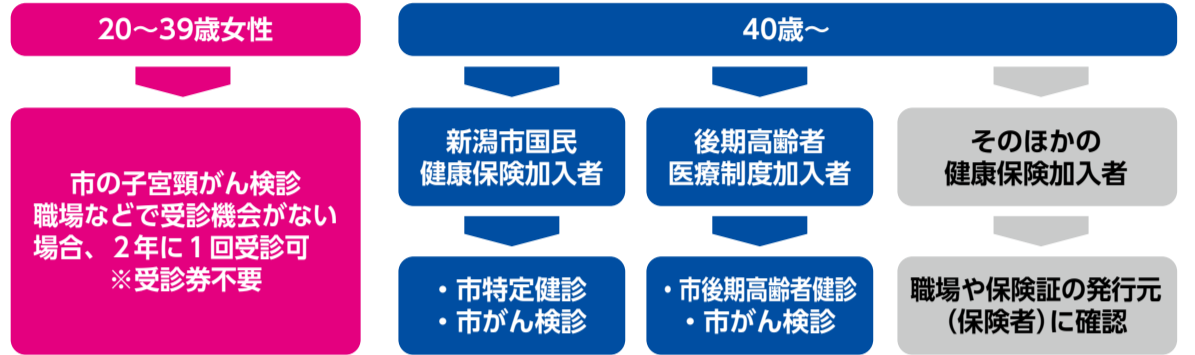
日程については、
新潟市
ホームページなどで
ご確認ください。



各種検診

検索

受診できる内容がわかるフローチャート



・受診できるがん検診は、年齢や加入している健康保険によって異なります。詳しくは、保険者にお問い合わせください。
・新潟市の受診券は、新潟市国民健康保険、後期高齢者医療保険、そのほかの健康保険加入者でがん検診の受診の機会がないと思われる人に発送しています。新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度ご加入者以外でがん検診の受診券が必要な人は、健康福祉課健康増進係にお問い合わせください。



中央区ヘモグロビン
エワンシー普及犬
エワン

会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00～13:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00～12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00～13:00

健康・福祉

■子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。
・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
◎フツ化物塗布あり(希望者のみ) 料 1,020円
☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

超音波検査料 料 2,800円

■1歳誕生歯科健康診査◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

■1歳6カ月児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

■3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろの子どもが対象

■はじめよう運動セミナー受講者募集

回 9月21日(木)午前9時45分～11時40分
※受付は9時30分から

■市体育館

内 効果的な筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチの体験、運動に関するミニ講話
人 中央区在住で運動制限のない18歳～74歳(令和6年3月末の年齢)の先着35人
申 あす4日(月)から9月15日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■骨粗しょう症予防相談会

回 10月4日(水)①9:40②10:10③10:40④11:10
⑤13:10⑥13:40⑦14:10
場 東地域保健福祉センター
内 骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)
人 骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着7人
申 9月7日(木)から10月2日(月)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

■おいしい! たのしい! バランス食～かんたん、蒸し料理のすすめ

回 9月27日(水)午前10時～11時20分
※受け付けは9時45分から 場 山潟会館(長湯827)
内 食生活改善推進委員による簡単な調理実習2品と試食、栄養士のミニ講話、みそ汁の塩分測定(希望者のみ)
人 先着10人 料 400円
申 あす4日(月)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■家族介護教室

回 9月30日(土)午前10時～11時30分
場 新潟ユニゾンプラザ(上所2)
内 タッチケアを学ぼう～こころ穏やかに過ごせるために
人 先着30人
申 9月22日(金)までに電話で在宅介護支援センター女池南風苑(☎283-0500)へ

《広告欄》



夏場はコンセントのほこりなどから発火する電気関係の火災に注意しましょう。
☎中央消防署市民安全課予防調査係(☎288・3119)