

あきは 区役所だより

2024年(令和6年)

5月5日

毎月第1・3日曜日発行

第410号

里山と水に囲まれて 花と緑あふれる 笑顔咲きそろうまち

区の人口

人口: 74,313人 (-124)
 男: 35,735人 (-68)
 女: 38,578人 (-56)
 世帯数: 31,077世帯 (+60)
 令和6年3月末現在(カック内は前月比、住民基本台帳による)

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課) 〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地 電話 0250-23-1000(代表)

ウォーキングに出掛けよう!

暖かい日差しとなり、お出掛けに最適の季節となりました。日頃運動不足を感じている皆さん、秋葉区にウォーキングができるコースがあることをご存じですか?今号では、区内のウォーキングコースをご紹介します。新緑を楽しみながら、心と体の健康のために出掛けてみましょう。
問い合わせ 地域総務課広報担当(☎25-5673)

運動を始めた人や初心者向けコース

新潟県立植物園

1周約1kmで普段運動しない方でも気軽に歩けるちょうどいいコースです。季節のお花を見ながら、ゆったり自然を満喫できます。



同園では、季節に合わせたお散歩マップを作っています。施設受付などで手に入るほか、ホームページにも掲載しています。マップを片手にぜひお楽しみください。



スタート!



新津工業高校の生徒が製作した東屋でひと休み



色とりどりのお花が勢ぞろい!



経験者向けコース

新津駅~新津川~秋葉公園

新津駅を出発して、ゴールの秋葉公園まで、片道約2km、往復約4kmのコースです。新津川の遊歩道をのんびり歩けます。最後は秋葉公園への登り道もあるのでご準備を!

スタート!



鳥たちもお散歩中



スタート地点の新津駅に大きな地図看板があります。コース途中には、看板や路面標示などがあるので安心です。

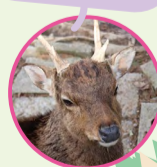


体力に自信あり!しっかり運動したい人向け

秋葉公園トリムコース

1周約4kmで坂道や階段など、歩きがいたっぷりです。高低差のあるコースで最高標高は約90m。展望場から見る景色は絶景です。

コース脇には鹿の姿も



スタート!



道中で神社にお参り



リニューアルした案内柱

正面広場には秋葉公園マップの看板があるほか、コース途中にも案内柱があるので、ご活用ください!



水分補給を忘れずに