



令和3年(2021年)

10月17日

第349号

中央区だより

歴史と文化の薫りただよ、
うるおいとにぎわいのまち
中央区

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 174,191人 (-32)
 男……… 82,725人 (0)
 女……… 91,466人 (-32)
 世帯…… 88,447世帯 (+9)
 ※令和3年9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

スポーツの秋 イイ汗かこう!!

秋といえば、食べ物おいしい季節ですね。おいしいご飯を食べたら、今度は身体を動かしてみませんか。「いっぱい食べたし、体育館やお家で運動しようかな」と、そんな秋の過ごし方はいかがでしょうか。

鳥屋野総合体育館(神道寺南2)

鳥屋野潟北部にあり、多くの人に親しまれている総合体育施設です。体育館やプールはもちろん、トレーニングルームやダンスなどの練習ができる研修室、柔道場や剣道場、弓道場や相撲場まであり、さまざまなスポーツに対応しています。



開館時間 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※プールは正午～午後9時まで(日曜・祝日は午前10時～午後5時まで)

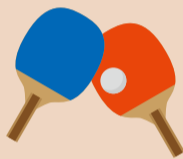
休館日 毎月第2木曜(プールは毎週木曜)、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用で使える設備・使用料

・体育館、トレーニングルーム、ランニングコース ¥250円
・プール ¥500円 ・武道館 ¥250円

※小・中学生、65歳以上の人は100円。プールのみ200円。

☎同体育館(☎241-4600)



西海岸公園市営プール(関屋1)

関屋浜に近く、屋内プールを備えています。また、幼児プールには大きく1周しながら降りてくるウォーターライダーがあり、子どもたちに大人気です。



開館時間 午前10時～午後9時
(日曜・祝日は午後5時まで)

休館日 毎週月曜、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用の使用料 ¥500円 ※小・中学生、65歳以上の人は200円
☎同プール(☎267-6858)

館長の推し

屋内プールは、水深を最大で4.5mまで変えられることを生かして飛び込みスタート練習(週1回)、高飛び込み台(1、3、5m)で体験会などを開催しています。そして、コース幅も広いのでゆったり泳ぐことができます。

また、西海岸公園周辺は景色のよいランニングコースがあるので、ランニングの後にプールで体をほぐすこともおすすめです。



おすすめスポーツ教室 ソフトエアロビクス

「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「弾む」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい運動です。もちろん初めての人も楽しめます。

☎12月13日(月)までの毎週月曜 午後1時20分～2時10分

☎15歳以上先着40人 ¥各回600円



教室を取材!

先生の元気なかけ声とともに、軽快な音楽に乗せて手足を大きく動かす参加者たち。感染症対策でマスクを着用して運動します。こまめな水分補給を行いながら、50分間元気にエアロビクスに励んでいました。参加者の小川順子さんは、「先生の指示で運動すると、今まで分からなかった身体の動かし方を学べます。また、人と一緒に運動することで、見られているという意識になり、より頑張ることができると、爽やかに語っていました。」

おすすめスポーツ教室 アクアエクササイズ

水中運動の1つで、陸上に比べて身体への負担が少なく、泳げない人でも簡単に始めることができます。

☎①12月1日(水)までの毎週水曜 午前10時15分～11時

※11月3日(水・祝)を除く

☎②11月25日(木)までの毎週木曜 午後7時45分～8時30分

☎先着30人 ¥各回300円 ※個人利用の使用料別途必要



おうちでお手軽に! ストレッチ&エクササイズ

家事やリモートワークなどの合間にできる運動をご紹介します! ちょっとしたすき間時間に身体をほぐしてリフレッシュしてみませんか。

肩こりに! 肩周りのストレッチ



①腰幅に足を開いて背筋をまっすぐにして立つ
 ②体の後ろで肩幅より広めにタオルを逆手で持つ
 注: 肩が痛い人は無理をせず幅を広く持つ



③体が反らないようにして腕を痛みが無い範囲で上げる
 注: この時腕が曲がらないように
 ①～③をゆっくり繰り返す



④腕を前に戻してタオルをもったまま上に伸ばす
 注: 腰を反らさずに痛みが無く上げられるところまで上げる

ふくらはぎに! かかと上げ



①腰幅に足を開いて両手は壁などにつかまる
 注: 背筋はまっすぐのまま



②かかとをしっかりと上にあげる
 注: この時つま先が浮かないようにしっかりと地面を踏む

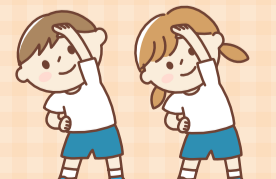
猫背に! 肩甲骨エクササイズ



①ペットボトルにお好みの重さに合わせて水を入れる
 ②椅子などに膝・腕を乗せる
 ③椅子に乗せてない方の手でペットボトルを持ち腕を下に伸ばす




④肘を後ろに引っ張る
 注: 体が開かないように胸は常に下をむいたまま



みなとまち新潟伝統的産業PR事業
古町芸妓お昼の舞 参加者募集中

中央区 伝統ある匠づくり事業

11月20日、12月18日(いずれも土曜)
時間 各日全2回 ①午後2時～2時20分
②午後2時30分～2時50分
場 新潟古町まちみなと情報館(古町通7)
内 古町芸妓2人による舞の披露、記念撮影
※新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、距離をとっての撮影となります。
人 先着15人 ※会場定員の半分以下です。回ごとに会場内の換気、席の消毒を行います。
申 電話で新潟三業協同組合(☎222-2237、午前10時～午後4時、日曜・祝日休み)へ ※希望する日時と参加者全員の氏名・電話番号・住所をお伝えください。 問 地域課産業文化振興室(☎223-7054)



観覧自由 復活！古町芸妓の練り歩き
江戸時代の古町のにぎわい再現

江戸時代には着飾った花街の女性が古町通で列をなし、白山神社に参詣していました。古町のにぎわいを感じさせた練り歩きが現代に蘇ります。特設ステージで古町芸妓が舞を披露した後、練り歩きます。沿道で華やかな様子が見られますので、皆さんお立ち寄りください。
10月31日(日)午後2時～3時30分
場 古町通5～7番町(古町ルフル付近から鍛冶小路方向へ進行)、白山神社境内
申 当日直接会場
問 みなと新潟実行委員会(事務局：みなとぴあ) (☎225-6111)
最新の情報はみなとぴあホームページ(<http://www.nchm.jp>)にて確認ください。

西大畑公園を散歩しよう！

吹く風も涼しくなり、秋の訪れを感じる10月。散歩をするには心地よい季節となりました。さわやかな秋晴れの中、異国の文化を思わせる西大畑公園界隈を散歩してみませんか。 問 地域課(☎223-7035)

おすすめの散歩コースを紹介します。

カトリック新潟教会からスタート♪

カトリック新潟教会
市内初の教会。聖堂内には美しいステンドグラスが取り入れられている。

新瀧大神宮
伊勢神宮の分社で「新潟のお伊勢さま」と親しまれている。

白壁通り
旧齋藤家別邸や行形亭の白壁が続き、日本情緒豊かな風情のなか、後ろを振り向けば、カトリック新潟教会の尖塔(せんとう)が見え、異国の雰囲気も感じられる。

最後は西大畑公園内をゆったり散策

園内には、かつて新潟にあった掘割が再現され、せせらぎの音に耳を傾けながら散歩をすることが出来る。疲れたらベンチで一息ついて、青空を眺めながらのんびり過ごそう。

取材レポート 歩ききりました！夕日ウオーク

快晴に恵まれた9月25日(土)に、夕日ウオークが開催されました。涼しい海風に吹かれながら、参加者はおのこの体力に合わせてウォーキングを楽しみました。
西海岸公園を出発し6kmを歩くロングコースに挑んだ小林陽子さん、寧々さん、村山武夫さんの家族は、「起伏がある道のりで」と息を切らしつつ、「海岸沿いは開けていて歩きやすい」と素敵な笑顔を見せながらゴールへ向かいました。
体を動かして澄んだ秋を感じてみてはいかがでしょうか。

休憩ポイント 関分記念公園
日が傾くなか、ゴール手前

地域と学校ウェルカム参観日
上所小学校「秋まつり」映像公開

上所小学校の児童と地域の人とが10月9日に「秋まつり」を開催しました。当日の様子を映像で公開します。学校と地域との交流を見に来ませんか。
10月30日(土)午前9時～11時30分 ※出入り自由
場 同小学校 持 内履き 申 当日直接会場 ※駐車場はありません
問 地域教育推進課(☎226-3277)

公民館
※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

オンライン乳児期家庭教育学級「ゆるやか子育てカフェ」(全4回)

1 令和3年4月～10月生まれの子ども保護者12組 ※応募多数の場合は全回出席可能な人を優先して抽選(抽選結果は11月11日までに連絡)
申 11月3日(水・祝)までに右の二次元コードを読み取り申し込み
時間 午後2時～3時30分

期日	内容
11/18(木)	ようこそオンライン公民館へ
11/25(木)	呪いのことばに縛られてない!?
12/9(木)	今、だいたいなこと
12/16(木)	みんなで話そう 気になるアレコレ

乳児期家庭教育学級パパ向け講座「パパのモヤモヤとママのイライラ～産後のズレとの向き合い方」(全3回)

1 生後2～6カ月までの子ども保護者12組 ※応募多数の場合は全回出席可能な人を優先して抽選(抽選結果は11月12日までに連絡)
申 11月3日(水・祝)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	内容
11/28(日)	パパだってしゃべりたい!! 赤ちゃんと一緒に 悩みも一緒に?
12/12(日)	とまどいからのアプローチ ～傾向と対策
令和4年3/13(日)	ミカタを変えて、ミカタを増やす

ひよこファミリーランド
11月2日・9日・16日・30日(いずれも火曜)午前10時～正午
内 保育室の開放 人 乳幼児と保護者先着7組
持 バスタオル(乳児のみ) 申 当日直接会場

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

子育てサロン「のんのん」
11月1日・8日・15日・22日・29日(いずれも月曜)午前10時～午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
内 自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施 人 0～3歳の子どもと保護者
申 当日直接会場

ミニ作品展覧会
内 公民館活動サークルの作品を展示。10月は楽陶趣味の会(陶芸)、11月は漆友会(漆器)。

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

子育てサロン「いちごランド」
11月1日・15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、絵本の読み聞かせ
人 未就園児と保護者先着8組
持 バスタオル 申 当日直接会場

いしやま寄席～こっちへお入り 粋な笑いをゆつくりと
11月16日(火)午後2時～4時
内 新潟落語会会長の水都家艶笑さんの門下生による落語の口演 人 先着45人
申 あす18日(月)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

子育てネットまつぼっくり
11月5日・12日・19日・26日(いずれも金曜)午前10時～正午
内 親子の遊び場
人 乳幼児と保護者
申 当日直接会場

おもちゃの修理「おもちゃ病院にいがた」
11月5日(金)午前10時～正午
内 壊れたおもちゃの修理
¥ 無料(実費負担の場合あり)
申 当日直接会場

「あそぼうさい」親子で一緒に！防災教室
11月28日(日)午前9時30分～11時30分
内 カードゲームで非常持ち出し袋の作成
人 小学生とその保護者10組 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は11月17日までに連絡)
申 11月12日(金)までに電話で同館へ

…………… <広告欄> ……………

イベントの会場では、マスク着用(乳幼児を除く)をお願いいたします。受付などで検温を行う場合があります。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。

本誌掲載のイベントの開催状況については、事前に各問い合わせ先を確認してください。

※掲載情報は10月11日時点のものです。

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。

※掲載の二次元コードを読み取ることができない人は各イベント主催者へお問い合わせください。

健康・福祉

- 健康福祉課健康増進係 ☎223-7237
- 東地域保健福祉センター 東万代町9-52 ☎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

- ・ご自宅での体温測定をお願いします。
- ・開催日より2週間以内に県外に行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

■みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。
※会場の都合により、妊カフェ・育カフェは会場が当初の予定と変更になっています。

☎各講座の申し込み開始日午前8時30分から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人は問い合わせ先に連絡してください。

☎妊カフェ・妊婦オンライン個別相談・育カフェ：子育て交流ぽーとtete (☎080-9680-6822)
育ばる・10か月育ちの講座：はっぴい mama 応援団 (☎278-3177、水曜定休)

■妊カフェ(会場・リモート開催) 妊娠期

☎11月13日(土)午後1時30分～3時30分
☎東地域保健福祉センター ※リモートも同日開催
☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴などの育児講座、ほか
☎妊婦 ※パートナーの参加可(リモート開催のみ)
会場：先着12人 リモート：定員なし
☎母子健康手帳
☎10月20日(水)から

■妊婦オンライン個別相談(電話またはリモート開催) 妊娠期

☎毎週水曜午後3時～5時、毎週日曜午前10時～正午
☎妊婦若干名 ※パートナーの参加可
☎各開催日の前日午後5時まで ※電話相談は予約なしでも利用可(予約者優先)

妊カフェ・妊婦オンライン個別相談 申込先



■育カフェ(会場・リモート開催) 生後1～5カ月

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか
☎生後1～5カ月の子どもと母親
☎母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの
☎10月20日(水)から
時間 午前10時～11時30分

育カフェ 申込先



開催方法	期日	会場	定員(先着)
会場	11/12(金)	中央地域保健福祉センター	6組
	11/19(金)	燕喜館(白山公園内)	8組
リモート	11/19(金)		6組

■育ばる(会場開催) 生後6～9カ月

☎11月10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

自治協議会開催について

■次回の開催案内

☎10月29日(金)午後3時から
☎市民プラザ(NEXT21・6階)
傍聴者の定員 先着10人
※議題は、市役所本館や中央区役所・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。新型コロナウイルスの感染状況などにより、書面会議や休会となる場合があります。
☎地域課(☎223-7023)

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9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10月28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
☎10月20日(水)から10月27日(水)まで

育ばる 申込先



■10か月育ちの講座(会場・リモート開催) 生後10カ月

☎発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座
☎令和3年1月生まれの子ども(30日は令和2年12月生まれも対象)と保護者
☎母子健康手帳、ハンカチ、動きやすい服装のほか、赤ちゃんに必要なもの
時間 午前10時～11時30分

10か月育ちの講座 申込先



開催方法	期日	会場	定員(先着)	申し込み期間
会場	11/24(水)	南地域保健福祉センター	8組	10/20(水)から各開催日の前日まで
	11/30(火)	中央地域保健福祉センター	6組	
リモート	11/24(水)		20組	10/20(水)から11/17(水)まで

■妊婦歯科健康診査 妊娠期

☎11月5日(金) ※受け付けは午後1時～2時15分
☎南地域保健福祉センター
☎歯科健診、歯科保健指導
☎中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着39人
☎母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票、ハンカチまたはタオル
☎10月20日(水)から11月3日(水・祝)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

■安産教室 妊娠期

☎11月24日(水)午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時15分から
☎南地域保健福祉センター
☎歯科衛生士・栄養士・助産師による講話
☎出産予定月が令和4年2月～3月までの中央区在住の妊婦先着15人
☎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
☎10月20日(水)から11月4日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

■はじめての離乳食 生後5カ月

☎離乳食の始め方と進め方の講話
☎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人)
☎10月20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～2時30分 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
11/17(水)	東地域保健福祉センター	15人
11/18(木)	南地域保健福祉センター	15人

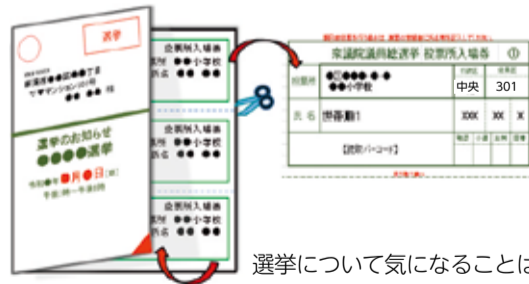
選挙

入場券発送

選挙がやってくる! さあ投票所! と向かう前に確認を。
☎総務課(☎223-7086)

■投票所入場券

圧着はがきで届きます。内側にある入場券をはさみなどで切り取り、お持ちください。



選挙について気になることは新潟市のホームページから確認できます。 [新潟市 選挙 検索](#)

■育児相談 乳幼児

☎保健師などによる個別相談
☎中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、各地域保健福祉センターへお問い合わせください。
☎母子健康手帳、バスタオル
☎10月20日(水)から電話で最寄りの各地域保健福祉センターへ ※先着順

期日	時間	会場
11/4(木)	9:30～11:00	◎◆中央地域保健福祉センター
11/17(水)	9:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター
	13:30～15:00	◎南地域保健福祉センター
11/25(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

■健康相談【一般】

☎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
☎各実施日の2日前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
11/10(水)	13:30～14:30	中央地域保健福祉センター
11/12(金)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター
	13:30～14:30	東地域保健福祉センター

■かんたん! パッククッキングと健康講座

☎11月11日(木)午前10時～11時15分
※受け付けは9時45分から
☎食育・花育センター
☎災害時に役立つ調理法講話、料理工程の見学、栄養士による健康講話、みそ汁の塩分測定(希望者のみ) ※試食なし
☎先着15人
☎筆記用具、みそ汁少量(塩分測定を希望する人)
☎あす18日(月)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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。

■地域福祉推進フォーラム

☎11月27日(土)午後1時30分～4時30分
☎市民プラザ(NEXT21・6階)
☎「多文化共生×SDGs みんなのまち新潟で暮らすためにできること」をテーマに講演、さまざまな分野で活動する人々によるシンポジウム
講師：NPO法人Lily&Marry'S 山田彩乃さん
☎250人 ※応募者多数の場合は抽選
☎11月5日(金)までに右の二次元コードを読み取り申し込み
☎中央区社会福祉協議会(☎210-8720)



■期日前投票で感染リスクの軽減に

期日前投票期間中の平日午前の早い時間帯は、比較的スムーズに投票できます。

また、分散して投票することは、感染リスク軽減につながります。新型コロナウイルス感染症への懸念を理由に期日前投票を利用する場合は、投票所入場券裏面の「期日前投票宣誓書」の「6天災や悪天候」にチェックをしてください。



◀広告欄▶

