



気軽に運動を

# 市民ウォーキングチャレンジ

## に参加してみませんか？

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

### 目次) CONTENTS

| 特集 |

- 1・2 市民ウォーキングチャレンジ
- 3 にいがたCITY NOW
  - 保育園など入園申し込み受け付け
  - アルザフォーラムを開催
  - 新型コロナワクチン秋開始接種
  - クルーズ船寄港
  - 八区魅力発見
- 4 連載 家族で遊ぼう  
にいがたピックアップ  
出会い・結婚を応援

他3ページは区役所より「情報ひろば」は別冊で発行しています

お父さんも知ってるでしょ？  
歩くのは心と体の健康に良いんだから！

これからの時期はウォーキングにぴったりよ

確かに  
そっけなく...  
急いだ

3

ちよつとお父さん！  
来月から私たちとウォーキングをしてみます！！

え！  
なんで？

2

あるきた  
歩北さん家

やっぱり家の中は  
落ち着くなあ

1

私には食事券が  
いいな

フッフッフ

6

分かった！  
ウォーキング始めるよ！！

やったー！  
商品券の当選  
確率アップー！

5

最近、お父さんが運動不足  
だから私たちが心配なの...

このままだと大きな  
病気とかになっちゃうんじゃないかって...

4

自分の歩数を  
ランキングで確認  
できるのよ

3人で  
競争しようよ

2面に続く

## 市民ウォーキングチャレンジ

参加費 **無料**

参加期間 **10月11日(水)～31日(火)**

申込期間 **10月10日(火)まで**

抽選で  
当たる

新潟市・佐渡市共通商品券 **1万円分...3人**  
ちよいしおメニュー提供店食事券 **5,000円分...10人**  
1日平均6,000歩以上歩いた人は **Wチャンス**も！

10月から新潟市で  
ウォーキングチャレンジ  
こっぴつのが始まるの  
心配してたのほんとは

なるほどね。  
運動はしなきゃと思ってたし、  
せつかくだから  
やってみようかな！

そんなことなら普通に  
誘ってくればいいのに...

7