

区の人口

人口	73,445人 (-31)
男	35,360人 (-18)
女	38,085人 (-13)
世帯数	31,127世帯(+15)

令和7年6月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

## アツいぜ!! 秋葉区 夏はお出掛け&ラジオ体操で元気満タン!

### お出掛けスポット情報

#### 新津鉄道資料館

問い合わせ ☎24-5700

**8月31日まで中学生以下の観覧料無料!**

特別展「くらしと鉄道」— 新潟市の駅と交通 —  
今年3月に上所駅が開業したことを記念して、市内、さらには新潟都市圏の交通史をさかのぼり、都市交通の現在と未来について考えます。

期間 8月2日(土)~10月20日(月)

新津鉄道資料館クイズラリー  
館内に設置された鉄道クイズに挑戦しよう!  
期間 8月31日(日)まで

観覧料 一般390円、高校生・大学生260円

すべてのクイズに回答した人へ  
ペーパークラフトプレゼント




#### 新津図書館

問い合わせ ☎22-0097

しらべもの応援隊  
自由研究やレポートなど、宿題や課題のヒントになる本をお探しではないですか?図書館司書が「しらべもの応援隊」になってお手伝いします!

期間 8月7日(木)~8月31日(日)



#### 里山ビシターセンター

問い合わせ ☎22-6911

夏休み手作りワークショップ  
日時 8月3日(日)10時~15時  
内容 ストラップ作り、トートバッグ絵付け体験、消しゴムハンコを使ったポチ袋やメッセージカード作りなど

参加費 200円~




#### 新潟県立植物園

問い合わせ ☎24-6465

企画展示 食虫植物展

期間 8月31日(日)まで 9時半~16時半

企画展示  
熱帯ドームに咲く植物たち~夜に咲く花の世界vol.2~  
日時 8月9日(土)~17日(日) 9時半~20時半(最終入館20時)

植物園サマーフェスタ ~今日は夜から植物園!~  
一夜限りのナイトフェス!目と舌と鼻で楽しむ企画が盛りだくさん♪「夜から」植物園へGO!  
日時 8月10日(日)17時~20時  
内容 熱帯ドーム真っ暗闇TIME、ミラクルフルーツ試食会、香りの植物を体験しよう!、食虫植物販売など

入館料 一般600円、65歳以上500円、高校生・学生300円、小・中学生100円





#### 花の湯館

問い合わせ ☎38-5800

7月24日~8月31日は小学生の入館料半額!

かき氷シャンプー(予約制)  
シロップに見立てたシャンプーで頭から涼を感じてください。  
日時 7月25日(金)~27日(日)、8月23日(土)・24日(日) 各日とも 14時・18時の2回

子どもスタンプラリー  
小学生は来館時にスタンプ1個。スタンプ2個と5個で景品プレゼント!  
期間 8月31日(日)まで

スイカ割り  
日時 8月9日(土)・10日(日) 15時

子ども縁日  
輪投げや射的を楽しもう!  
日時 8月13日(水)~15日(金) 13時~19時

入館料 中学生以上600円、小学生300円




### 秋葉区はラジオ体操の町

問い合わせ 健康福祉課地域保健福祉担当 ☎25-5695

暑い夏は、自宅にこもりがちになり、運動不足に陥ることがあります。また、夏休み期間中はこもたちの生活リズムの乱れも心配される時期です。そこで秋葉区では、運動習慣の定着を目的に、ラジオ体操の習慣化を進めています。年齢や性別に関係なく、自宅でも地域の人と一緒に、手軽にできるラジオ体操。今年の夏から始めてみませんか。



### こんなにすごい ラジオ体操の効果!

その1 意外と大きい消費エネルギー  
10分行うと、約40キロカロリーの消費。早歩きと同等のエネルギー消費量です。

その2 手軽に無理なく続けられる  
ラジオ体操第1、第2を通して行っても約6分。気軽に続けられる運動です。

その3 体のゆがみが整い、姿勢が良くなる  
全身の筋肉を満遍なく、左右均等に動かします。肩こりや腰痛の予防・改善も期待できます。

### ラジオ体操の輪が広がっています

取材しました!

参加者の声  
・近所の人と集まって、顔を見ながら交流できる良い機会になっています。  
・体操をした後は、家事や仕事の進みが良く生活にハリが出ます。  
・毎日体操することで、その日の体の調子をセルフチェックできます。

地域での取り組みを応援

区内のコミュニティセンターなどに「ラジオ体操プーブー」を設置しています。施設内での貸し出しのほか、町内の集会所にも貸し出しできます。

鼻を押すだけでラジオ体操が流れるよ♪



### 目指せ100日 景品プレゼント!

ラジオ体操を100日行くと景品がもらえます。

カードをもらう  
区役所14番窓口や区内コミュニティセンターなどでカードをもらいます

体操した日にちを記入  
ラジオ体操をしたら、カードに日にちを記入

100日達成! → お近くの施設へ  
100日達成したら、カードを持ってお近くの施設へ

景品プレゼント!  
次の100日も頑張ろう☆




### ラジオ体操カード・景品交換・体操プーブー設置施設

・秋葉区役所14番窓口	・小合地区コミュニティセンター
・新津健康センター	・小須戸地区ふれあい会館
・新津地区勤労青少年ホーム	・小須戸まちづくりセンター
・荻川コミュニティセンター	・新津地域交流センター
・新関コミュニティセンター	・(1階 新津中央コミュニティ協議会)
・金津地区コミュニティセンター	・新津地域学園(2階 新津地区公民館)