

晴れた日は 自転車に乗って新潟島を巡ろう!



青空が広がる日はサイクリング日和。初夏のさわやかな風を感じながら、自転車に乗って新潟島を巡ってみませんか。自動車の移動では気付かない風景に出会えるかもしれません。 建設課 (☎ 223-7410)

1. 自転車を用意しよう

自転車を持っていない人でも安心! レンタルできる制度があります。

■レンタル方法は2種類

一般用自転車なら「にいがたレンタサイクル」、スポーツ自転車なら「スマートクルーズ」が利用できます。

	にいがたレンタサイクル	スマートクルーズ
料金	・基本料金(6時間まで) 300円 ・追加料金(1時間ごと) 100円	24時間以内 2,000円
貸出場所(区内)	21箇所	8箇所
返却	いずれの貸出場所でも返却可 ※当日中	貸出手続きをした場所へ返却 ※24時間以内

■レンタルの利用方法

貸出場所で手続き

初めて利用する人は、運転免許証などの身分証明書のほか、会員カード発行料(200円)が必要です。

サイクリング



返却

返却時間は貸出場所によって異なるため、確認しておきましょう。

■貸出場所など詳しくは

建設課窓口で、レンタルのパンフレット「にいがたレンタサイクルマップ」、「スマートクルーズガイド」を配布しています。ホームページ=右の二次元コード=からも確認できます。



2. サイクリングスタート!

おすすめコースを2種類紹介します。その日の気分に合わせて選んでみませんか。

寄り道しながら気軽に楽しみたいときは・・・「さっくり下町歴史探索コース」

【所要時間】 約1時間30分 ※見学時間含む 【走行距離】 約2.5 km

スタート
新潟グランドホテル

自転車をレンタル! そのまま信濃川左岸沿いを走ろう。

みなとぴあ

さまざまな企画展示がある歴史博物館。敷地内の旧新潟税関庁舎も必見。

湊稻荷神社

回転する狛犬があり、願い事をしながら回すと成就すると言われている。水に浸すと文字が浮かび上がる水おみくじも試したい。

金刀比羅神社(寄合町)

船が遭難から救われる様子が彫られた難船彫刻絵馬が奉納されている。

ゴール
五徳屋十兵衛

自転車を返却したら、カフェでほっと一息つこう。

体力に自信あり! たっぷり走りたときは・・・「ぐるりん新潟島」コース

【所要時間】 約1時間30分 【走行距離】 約15 km

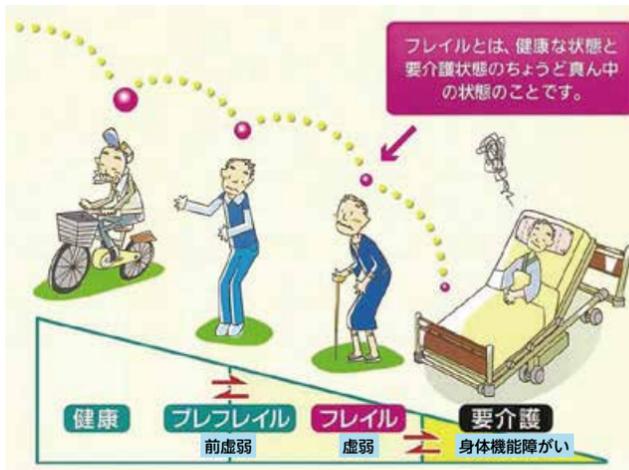
信濃川沿いや日本海夕日ラインなどのサイクリングロードを走りながら、新潟島をぐるっと一周するコース。川沿いの景色や潮風を感じながら、水の都・新潟の魅力を思う存分楽しめます。

コースマップ=右写真=は建設課窓口で配布中。ホームページ=右の二次元コード=にも掲載しています。

いつまでも健康に! フレイルを予防しよう

フレイルとは?

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。 健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)



プチ特集 フレイルを予防するために

第1回 運動しよう!

「以前よりも外出の機会が減った」「テレビを見る時間が増えた」という人は、フレイルの状態に近づいている可能性があります。感染予防対策として不要不急の外出を避けることは大切ですが、過剰な閉じこもりにより、筋肉量の減少・歩行速度の低下などが心配されます。

人混みを避けて散歩する・電話やパソコンを使って人と交流するなど、新しい生活様式に沿ってフレイルを予防しましょう。

スクワットなど、家の中でできる運動をまとめた「体しゃっきり体操」のDVDを、ほんぽーと中央図書館・生涯学習センター図書館で貸し出しています。スマートフォンなどから、動画でも視聴できます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 [検索](#)

【出典】「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

自分のフレイル状態を確認しよう!

フレイルチェック教室

フレイルチェック教室では、握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直しなどを行い、自分のフレイル状態を確認することができます。

5・6月の開催日程は以下の通りです。なお、7月以降の開催日程は随時、本誌に掲載します。

■フレイルチェック(5・6月)

時間 午後1時30分から3時30分

※受け付けは1時から

期日	会場
5/28(金)	山潟会館(長潟827) 圏内履き
6/10(木)	鳥屋野地区公民館

☑65歳以上の人先着15人 ☑飲み物 ☑無料 ☑5月6日(木)から各開催日の2日前までに電話でかえつメディカルフィットネス ウォーム (☎0250-21-2566)へ ※市外局番が必要

申込受付時間 平日午前9時30分~午後5時

となりの竹林

(鳥屋野逆ダケの藪)

ここは、鳥屋野地区の一角。住宅の隣に出現するのは、ひっそりとした竹藪です。「逆ダケ」という珍しい竹が群生しています。

早く取材を受けてくれたのは、「逆ダケの藪愛護の会」の阿部さんと上野さん。竹藪の管理を続ける2人も、「空に向かわず節から垂れ下がり育つ逆ダケの姿は、なんとも不思議で神秘的ですね」と話していました。

涼しい風と竹の奏でる、かそけき音に包まれて、自然を感じてみませんか。

※動きやすく、肌の露出が少ない服装でお越しください。

■所在地 竹藪：鳥屋野1-1564-2 駐車場(8台)：鳥屋野3-2



「逆ダケ」ハチクという竹の枝が下向きに屈曲し垂れ下がった状態に変異した竹

..... <<広告欄>>