令和7年(2025年)
5月18日
第435号

中央区だより

にぎわう都心、豊かな自然、みなとまち文化が織りなす活気あふれる拠点のまち

区の人口（住民基本台帳による）

人口…… 171,739人（+224）
男……81,361人（+128）
女……90,378人　（+96）
世帯……91,095世帯（+429）

※令和7年4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

早めがカギ！ 今日から始めるフレイル予防

フレイル予防のため、区で実施しているフレイルチェックや、普段の生活で意識したい食事や運動のポイントを紹介します。健康長寿を目指して、できることから始めてみませんか。

問 健康福祉課健康増進係（☎223-7246）

まずは自分を知ることから始めよう！

フレイルチェックを受けてみませんか？

内 握力・筋肉量などの計測、日常生活を振り返り自分のフレイル状態を確認
人 65歳以上の人先着20人　　持 飲み物
申 明日19日（月）から各実施日の1週間前までに電話で新津健康センター（☎0250-22-2940）へ
申込受付時間　平日午前9時～午後5時30分
時間　午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時から1時20分まで

期日	会場
6/9（月）	東地域保健福祉センター
6/13（金）	市陸上競技場

7月以降の日程は、今後の中央区だよりでお知らせします。

片足立ち上がり

足腰の筋力とバランスをチェック！

ふくらはぎの測定

ふくらはぎから筋肉量を推測！

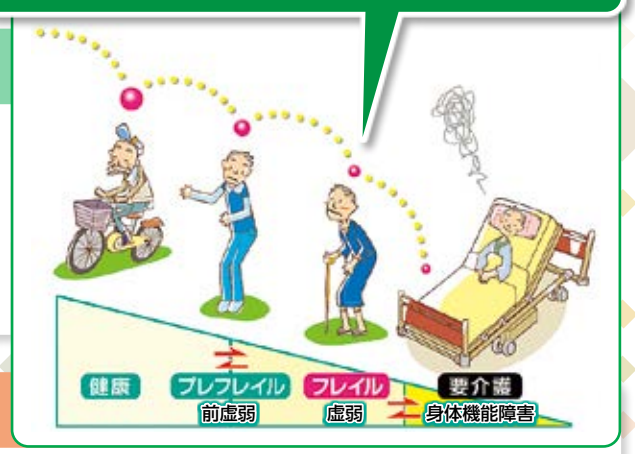
滑舌測定

噛む、飲み込むのに必要な口周りの筋力をチェック！

ハンドブックをプレゼント！自宅でセルフチェックしましょう！

地域の団体でフレイル予防の話を聞きたい場合は、健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。

フレイルは健康と要介護の間の状態。日常生活において気を付けることで、健康な状態に近づくことができます。



そもそもフレイルとは？

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。

元気に生活できる期間を延ばすため、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直し、フレイルの進行を予防・抑制することが大切です。

教えて！フレイルサポーターさん！

フレイルサポーターは、フレイルチェックの会場で測定や皆さんの相談に乗る、地域の健康づくりの担い手です。フレイルサポーターとして活躍する2人に、フレイル予防のために普段の生活で意識していることを聞きました。

気軽に会場にお越しください！

写真左から熊谷哲秀さん、佐藤厚子さん▶

健康長寿のための3つの柱

①栄養

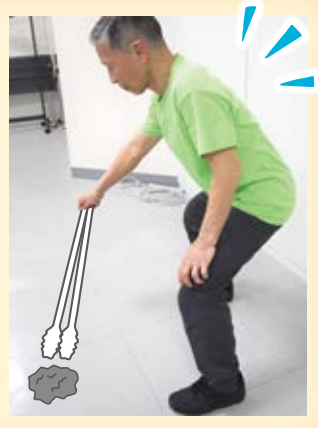
バランスのよい食事をとりましょう。
毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる**肉や魚、卵や大豆料理**、骨を強くする**牛乳や乳製品**を多くとりましょう。

筋肉をつくるため、**朝食にたんぱく質をしっかりとっています。**ゆで卵や納豆など、簡単に食べられるものを常備しておくといいですね。

②運動

今より10分多く、歩いたり運動したりすることで、健康によい効果が期待できます。いつもより少し速いペースで歩くことも効果的です。

「ごみ拾いスクワット」を毎日実践しています！トングでごみ拾いをする際、**太ももの筋肉を意識して**鍛えています！



③社会参加

栄養や運動に気を付けていても、**社会とのつながりが少なくなると、心身が弱っていく傾向**にあります。友人との付き合いを続けることや、身近な地域のサークル活動などから始めてみましょう。

とにかく**人と会話すること、喋ることを意識しています。**
まずは挨拶から！積み重ねることで会話が弾みます！

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費（記載のないものは無料）　申＝申し込み（記載のないものは当日直接会場）　問＝問い合わせ

※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。

本誌掲載のイベントは5月12日時点のものです。

鳥屋野交通公園が7/12土より利用再開！

鳥屋野交通公園は、子どもたちが遊びを通して交通ルールを学べる施設です。能登半島地震の被害を受け利用を中止していますが、**7月12日(土)**より利用を再開します。

館長 堀 順一さん

約１年半もの休園で利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしています。再オープンの際は、**ぜひ、きれいになった公園にご家族で遊びにいらしてください！**

「ありじごく」と呼ばれる円形すべり台は、交通公園の目玉遊具です。

＼すべってのぼって楽しもう！／

子どもたちに人気のゴーカート。コースは**一周700m**です。

＼コースがきれいになります！／

場 女池南３　　問 同施設(☎283-9433)

※ゴーカートを含む一部遊具は利用時間・料金が決められています。詳しくはホームページ＝**右の二次元コード**＝を確認してください。

町屋の魅力を未来へつなぐ 連載第3回 珈琲涼蔵（コーヒーすずくら）

町屋を活用した施設を運営し、歴史や町屋の魅力を受け継ぎ発信する皆さんの取り組みや思いを紹介します。

所在地：秣川岸通２
営業時間：午前11時30分～午後６時
定休日：日曜日、月曜日
問い合わせ：☎090-7204-7286

蔵の２階はギャラリーとして使われることもあり、**古町の歴史・文化を感じられる喫茶店**として地域の人たちから親しまれています。

店主の高橋さんご夫婦▶

珈琲涼蔵は、**かつて卸問屋の一部として使われていた蔵を改装して生まれた喫茶店です**。昭和初期、店主・高橋直樹さんの祖父が購入して以来、母屋は住居、蔵は物置として使われてきました。高橋さんは、祖父から受け継いだ蔵を15年前から喫茶店として活用しています。

蔵の魅力

壁に塗られた**漆喰には調湿効果があり**、雨の日でも快適に過ごせます。また、**柱や梁などの部材を隠さない真壁づくり**は、木のぬくもりを感じさせてくれます。**「居心地がよくて落ち着く」**とお客さんから評判です。

文化の発信拠点　古町

高橋さんは、「歴史的な町並みや古町芸妓など、独自の文化が残る古町は、**新潟の文化を保全し発信する重要な場所**だと考えます。**私たちの店もまた、その魅力を伝え、地域とともに歩んでいけたら嬉しいです**」と話してくれました。

▲優しい味で人気のオムライス

大好評 えんでこまち歩き まだまだ参加者募集中！

新コースや人気のランチ付きコースなど、まだ申し込みを受け付けています。**参加したことがない人も、何度も参加している人も**、まち歩きの達人「新潟シティガイド」の解説を聞きながら、魅力いっぱいの中央区を歩きませんか。詳しくは市ホームページ＝**右の二次元コード**＝を確認してください。　問 地域課(☎223-7041)

開催日	コース番号	エリア・コース名	参加費	申込締切日
6/7(土)	⑤	西大畑 お屋敷町散策と登録有形文化財「旧割烹有明」コース NEW	500円	5/23(金)
6/8(日)	⑥	白　山 新潟町の文明開化の夜明けを巡る(国産牛ハヤシライスランチ付き)	2,800円(ランチなし500円)	5/23(金)
6/14(土)	⑦	西大畑 北越戊辰戦争と若者たち	500円	5/30(金)
6/15(日)	⑧	下　町 下町の歴史と砂丘散策 NEW(海鮮丼定食ランチ付き)	2,500円(ランチなし700円)	5/30(金)
6/20(金)	⑨	沼　垂 発酵のまち沼垂さんぽ(味噌お土産付き)	1,400円	6/5(木)

▲旧小澤家住宅前でガイドを聞く様子

昨年の様子

▲イタリア軒でランチを堪能

5/25日 ほんちょう日曜マルシェ

第４日曜日の定番となったマルシェを、本町６商店街と人情横丁で今月も開催します。その日限定の企画もあるので、ぷらっと出かけてみませんか？

時間
午前10時～午後４時

内容
働くクルマの展示、消防音楽隊の演奏、キッチンカーの出店、ステージパフォーマンス、など
※詳しくは、随時更新されるイベントのインスタグラムを確認してください。

問い合わせ
同イベント事務局(ディモルギア内、☎385-7656)

≪広告欄≫

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費(記載のないものは無料)　申＝申し込み(記載のないものは当日直接会場)　問＝問い合わせ

※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

各事業の申・問連絡先一覧
❶健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】　☎223-7237
❷東地域保健福祉センター
東万代町９-52　☎243-5312
❸南地域保健福祉センター
新和３-３-１　☎285-2373
❹健康福祉課地域保健福祉担当　☎223-7039

■妊婦歯科健康診査 妊娠期

人中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦
申各実施日の２日前までに、**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み
受付時間　午後１時～２時30分

申込先

期日	会場	定員(先着)
6/ 6(金)	南地域保健福祉センター	25人
6/12(木)	東地域保健福祉センター	45人

■はじめての離乳食 生後５カ月

内離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
人生後５カ月ごろのこどもの保育者
申各実施日の30日前から２日前までに**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み
時間　午後１時30分～２時50分
※受け付けは１時15分から

申込先

期日	会場	定員(先着)
6/11(水)	東地域保健福祉センター	15人
6/19(木)	南地域保健福祉センター	15人

■ステップ離乳食 生後６～11カ月

日６月19日(木)午前10時～11時20分
※受け付けは９時45分から
場南地域保健福祉センター
内２回食・３回食への進め方、グループワーク、個別相談、試食など
人おおむね生後６カ月以上のこどもの保育者先着15人
申５月20日(火)から６月17日(火)に**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み

申込先

■育児相談 乳幼児

人中央区民　※会場によって定員が異なります。詳しくは、申し込み先へお問い合わせください。
申５月21日(水)から電話で各申し込み先へ
※先着順

期日	時間	会場	申込先
6/ 5(木)	9:30～11:00	◎白新コミュニティハウス	一覧④
6/18(水)	9:15～11:00	◎◆♡南地域保健福祉センター	一覧③
6/26(木)	13:30～15:00	◎◆東地域保健福祉センター	一覧②

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり、♡は希望者に保護者向け骨密度測定あり

■健康相談 一般

申各実施日の２日前までに電話で各申し込み先へ

期日	受付時間	会場	申込先
6/13(金)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
6/16(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
6/25(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

■マタニティプログラム 妊娠期

場八千代子育て支援センターちゅうりっぷ(川岸町１)
人妊婦、出産を考えている人
申実施日の３日前までに同センター(☎230-8211)へ

期日	時間	内容	定員(先着)
5/24(土)	13:30～14:30	マタニティヨガ	7人
6/21(土)		看護師さんのミニ講座	8人
7/26(土)		赤ちゃんのお世話体験	8人

公民館

中央公民館　☎224-2088
〒951-8055　中央区礎町通3-2086
受付時間　平日午前９時～午後５時
(土・日曜、祝日除く)

■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

日６月３日・10日・17日・24日(いずれも火曜)
午前10時～正午
内親子の遊び場
人乳幼児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

■【サークル体験会】だれでもマジシャン

日６月13日(金)午後１時～２時
内身近なもので、だれでも簡単にできるマジックを体験する
人18歳以上の人先着10人
申５月21日(水)から電話で同館へ

鳥屋野地区公民館　☎285-2371
〒950-0972　中央区新和3-3-1

■とやのMOVIE

日５月29日(木)午後１時30分～３時30分
※開場は１時から
内上映作品「続・深夜食堂」(2016年日本映画)
人先着50人
持飲み物

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」

日６月９日・23日(いずれも月曜)
午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)
内自由遊び　※午前11時から絵本の読み聞かせを実施。23日は七タイベントを実施。
人未就園児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

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

日６月６日・13日・20日・27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

■おもちゃ病院にいがた

日６月６日(金)午前10時～正午
内こわれたおもちゃの修理
¥無料(実費負担の場合あり)

■せきや寄席６月～粋な笑いと人情を

日６月17日(火)午後２時から
※開場は１時30分から
内新潟落語会会長・水都家艶笑(みなとやえんしょう)さんと門下生による落語の口演
人先着50人
申あす19日(月)から電話で同館へ

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

■いしやま　みんなで歌おう＆ピアノ演奏

日５月26日(月)午後１時30分～３時
人先着40人
持筆記用具

■子育てサロン「いちごランド」

日６月３日(火)午前10時～11時15分
内自由遊び　※出入り自由
人未就園児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

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。

■暮らしのお困りごと相談所

日６月５日(木)午前10時～正午
場イオンスタイル上所(上所３)マルシェカフェ
内年金、福祉、相続など行政手続きの相談
問新潟行政評価事務所(☎282-1112)へ

■視覚障がい者サポートボランティア講座

日６月７日(土)午前９時30分～11時45分
場市総合福祉会館(八千代１)
内基本的なサポートとコミュニケーションの取り方などについて、講義と実践で学ぶ
人先着16人
申５月30日(金)までに**=右の二次元コード=**を読み取り申し込み
問区社会福祉協議会(☎210-8730)

■海水浴場監視員を募集

勤務期間　７月19日(土)～８月17日(日)
※土日・祝日含む
※７月９日(水)に事前講習あり
時給　1,071円から
申５月30日(金)までに申込先へ電話連絡後、写真付き履歴書を持参

勤務地	勤務時間	人数	申込先
越前浜	9:00～17:00	各３人	西蒲区地域総務課(☎0256-72-8147)
間瀬下山			
角田浜			

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

■自動車税(種別割)の納期限は６月２日(月)です

金融機関やコンビニエンスストアのほか、地域振興局県税部の窓口や、インターネットを利用したクレジットカード、スマートフォンを利用したペイアプリでも納付できます。納期限までに納付しましょう。
問新潟地域振興局県税部(☎273-3116)

■市民向け公開講座　日頃の困りごとを「心理学」で解決！

日５月31日(土)午後１時30分～３時30分
※開場は１時から
場朱鷺メッセ(万代島６)
内有識者による３つの講座
人先着150人
申**右の二次元コード**を読み取り申し込み
問新潟医療福祉大学心理健康学科(☎250-1591)

■休日労働相談

日６月８日(日)午後１時～４時30分
場県労働相談所(新光町４、県庁内)
内労働に関する対面・電話・オンライン(Zoom)による相談会
申対面相談は６月６日(金)正午、オンライン相談は６月４日(水)までに電話で同所(☎281-6110)へ
※電話相談は予約不要

■新潟県栄養士会創立80周年記念公開講座

日６月14日(土)午後２時20分～３時50分
場新潟ユニゾンプラザ(上所２)
内特別講演「茶色い宝石®が切り拓く病気ゼロ社会～人と腸内細菌にとっての新たな栄養学とは」、DVD上映会、関連セミナー
人先着200人
申５月30日(金)までに電話で同会(☎224-5966)へ

■にいがた女(ひと)と男(ひと)フェスティバル

日６月21日(土)午後１時30分～３時30分
場新潟ユニゾンプラザ(上所２)
内講演会：すべての人に知ってほしい「女性の健康支援～働く女性の本音が教えてくれたこと」
人先着100人(オンライン50人)
申電話で県女性財団(☎285-6635)へ

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費(記載のないものは無料)　申＝申し込み(記載のないものは当日直接会場)　問＝問い合わせ