



令和7年(2025年)

10月5日

第444号

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

中央区だより

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 171,670人 (-77)
男……… 81,341人 (-60)
女……… 90,329人 (-17)
世帯…… 91,192世帯 (-19)

※令和7年8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

10/18

西海岸公園を1日楽しもう!!

夕日ウォーク



海風を浴びながら海岸沿いをウォーキングする「夕日ウォーク」を開催します。松林を歩いて自然を満喫したり、縁日やキッチンカーを楽しんだり。歩いて食べて遊んで、一日まるごと楽しめるイベントに出かけませんか。 〓地域課産業文化振興室(☎223-7041)

申込
不要

参加費
無料

会 場

西海岸公園自由広場
(西海岸公園市営プール隣接、噴水とお城の間の広場)

時 間

午後0時30分～5時
(荒天時は中止の可能性があります。小雨決行)

スポーツの秋だ!ウォーキングに参加しよう

受 付

午後0時30分～1時40分

開 会 式

午後1時45分～

スタート

午後2時

コ ー ス

ショートコース…約4km(40分から1時間程度)
ロングコース…約7km(1時間半から2時間程度)

完歩賞あり!
(数量限定)



～過去の参加者の声～



海沿いを歩くのは気持ちがよく、きれいな夕日も見られて充実した一日でした!

自分たちのペースで、子どもたちと楽しい思い出づくりができました!



歩くだけじゃない!夕日ウォークの楽しみ方

ウォーキング前に!

各種講座でしっかり準備

歩き方や体操の基本を、正しいフォームで身につけましょう。誰でも気軽に参加できます。

ウォーキング講座: ①午後0時45分～
②午後1時15分～

NEW!

ラジオ体操講座: 午後1時～(ラジオ体操第一)
午後1時30分～(ラジオ体操第二)



ウォーキング後に!

ストレッチで疲労回復

ウォーキング後に、クールダウンストレッチ講座を実施します。ウォーキングでたまった疲れを癒やして、心も身体もリラックスしましょう。

NEW!

クールダウンストレッチ講座:
①午後3時～ ②午後3時45分～ ③午後4時15分～



フォトパネルで記念撮影

浜辺のフォトスポットで海や夕日を背景に記念撮影ができます。映えるスポットで今日の思い出を残しませんか。



公園を遊びつくそう!

縁日でわいわい、体力測定で腕試し!

射的や型ぬきなどの縁日や、かわいいふわふわ遊具が公園に登場。体力測定では動体視力や反射神経などの測定をゲーム感覚で楽しめます。



キッチンカーでひと休み



会場では、ジュースやフードのキッチンカーも出店します。運動前の腹ごしらえや、ウォーキング後の休憩タイムなど、海沿いの広場でほっと一息つきませんか。



●健康上に問題がないことを確認し、体調を整えて参加してください。●小学生以下は保護者同伴が必要です。●歩きやすい服装・靴、タオル、帽子、雨具、飲み物、虫よけを各自用意してください。●林道を歩くため、階段や木の根など、ベビーカーでは通行が難しい箇所があります。●駐車できる台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。

実施・中止状況は
こちらから
確認してください。

公式
ホームページ



中央区役所
Instagram



市役所コールセンター
特設ナビダイヤル
☎0570-02-4894
(当日午前9時に開設)



ショートコース

ロングコース

各コース共通

WC トイレ

自動販売機

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 持=持ち物 参=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