

いよいよ冬到来！ スポーツで元気に乗り切ろう！

冬期間は、雪や寒さで外出が少なくなり、運動不足になりがちです。この時期、屋内でできるスポーツで身体を動かしてみませんか。今号では、中央区が管理している2つの体育施設を紹介します。

鳥屋野総合体育館(神道寺南2)



鳥屋野湯北部にある総合体育館。546台分の無料駐車場と充実した運動施設が備わっており、1日中、スポーツを楽しむことができます。

開館時間 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※プールは正午～午後9時まで(日曜・祝日は午前10時～午後5時まで)

休館日 毎月第2木曜(屋内プールは毎週木曜)、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用で使える設備・使用料
 ・体育館、トレーニングルーム、ランニングコース ¥250円
 ・プール ¥500円
 ・武道館 ¥250円
 ※小・中学生、65歳以上の人は100円。プールのみ200円。
 同体育館(☎241-4600)



この体育館は、その名の通り、様々なスポーツに対応している施設です。近隣にお住まいの方の個人利用が多く、また、各種大会も毎週末実施されています。これからも、誰でも気軽に参加できるプログラムを多数用意して、お待ちしております。 川崎 俊司 館長

こんな教室、やっています！

ボディコンバット

あらゆる格闘技の動作をエネルギー溢れる音楽に合わせて実施します。
 ①令和2年1月14日(火)～3月10日(火)午前10時55分～11時50分(全8回)、②令和2年1月15日(水)～3月4日(水)午後7時40分～8時50分(全8回) 15歳以上先着100人
 ¥3,200円 ※1回参加は600円。同体育館(☎241-4600)



参加者の声

友人たちと4、5年前から通っています。身体をたくさん動かすので、運動不足解消になります。お試し参加が可能で、値段が安いところがいいですね。



西海岸公園 市営プール(関屋1)



関屋浜に近く、屋内・屋外プールの両方を備えています。また、幼児プールには大きく1周しながら降りてくるウォータースライダーがあり、子どもたちに大人気です。

開館時間 午前10時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※屋外プールは7月2日～9月13日のみ開館

休館日 毎週月曜、12月29日～翌年1月3日

※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用の使用料 500円 ※小・中学生、65歳以上の人は200円。
 同プール(☎267-6858)



屋内・屋外プールともに、市内唯一の公認プールであり、屋内は水深を変えることができます。選手から健康づくりの方まで、世代を問わず多くの方からご利用いただいておりますが、今後もより良い企画を検討していきたいと思っております。開館中はいつでも見学可能ですので、ぜひお越しください。 酒井 繁 館長

こんな教室、やっています！

アクアエクササイズ

水中運動の1つで、陸上に比べて身体への負担が少なく、泳げない人でも簡単に始めることができます。
 令和2年1月8日(水)～3月12日(木)の毎週水曜もしくは木曜 ※全3教室。
 各教室先着50人 ※対象は教室により異なる
 教室により異なる ※1回参加は300円。入場料別途必要。同プール(☎267-6858)



参加者の声

健康のために続けています。水には浮力があるので、体重に関係なく安全に運動できます。気分もさわやかになり、ストレス発散にもなりますよ。

ストーブによる火災にご注意！

冬季から4月にかけて、ストーブ(特に石油ストーブ)による火災が毎年多く発生しています。

ストーブ火災は、建物が全焼する、死者が発生するといった甚大な被害につながる傾向があります。取り返しのつかない事態を招くことがないように、ストーブの周りは整理整頓し、正しく安全に使用しましょう。

ストーブ火災の特徴

- ・火の回りが早い(油自体が極めて燃えやすいため)
- ・死傷者が発生しやすい(着衣着火、逃げ遅れ)
- ・出火原因のほとんどは不注意によるもの(誤った使用方法、誤給油等)



これだけは必ず守ろう

- ☑ 洗濯物はストーブの上に絶対干さない。
- ☑ 燃えやすいもの、スプレー缶などはストーブの周りに置かない。
- ☑ 給油するときは、必ず火を消してから行う。
- ☑ カートリッジ式給油タンクはキャップが確実に閉まっていることを確認してから装着する。



同中央消防署市民安全課 予防調査係 (☎288-3119)

取材

レポート！ にいがたお米プロジェクト お米を届け子育て支援



委嘱状の授与

11月17日、NEXT21 1階アトリウムで、「にいがたお米プロジェクト2019 出発式」が行われました。児童扶養手当を受給する市内のひとり親家庭などに毎月、無料でお米5キロを宅配するこの取り組みは、昨年、市民団体やボランティアが立ち上げたものです。昨年度実施した東区に加え、中央区まで配達区域を拡大し、24名のボランティアが各家庭にお米を配達します。

出発式では、ボランティアに委嘱状とお米が手渡されました。ボランティア代表は決意表明で、「ただお米を配達するだけではなく、子育てを応援しているという気持ちを込めて届け、親御さんと一緒にお子さんの成長を見守っていきたいです。体調に気を付けて、笑顔で精一杯努めていきます」と話しました。

健康・福祉

- 東地域保健福祉センター
明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

妊婦歯科健康診査

- ☑歯科健診、歯科保健指導
- ☑母子健康手帳を取得している妊婦
- ☑ハンカチまたはタオル、母子健康手帳
- ☑健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	会場	受付時間
1/9(木)	中央地域保健福祉センター	13:00~13:45
1/10(金)	南地域保健福祉センター	

みんなでつながるにっこに子育て応援事業

■10カ月育ちの講座

☑発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの

発達、関わり方、遊び方についての講座
☑平成31年2月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成31年3月生まれも対象)と保護者
☑母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの
☑12月5日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	人数(先着)	時間
12/24(火)	中央地域保健福祉センター	20組	10:00~11:30
12/25(水)	南地域保健福祉センター		

☑はっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

令和2年1月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。
- ☑健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

☑東・南地域保健福祉センター
☑令和元年9月生まれの子ども(東地域保健福祉センターは令和元年10月生まれも対象)と保護者

■1歳誕生歯科健康診査

☑南地域保健福祉センター ※東・中央地域保健福祉センターは、令和2年2月に合わせて実施します。
☑平成31年1月生まれの一部の子ども ※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

■1歳6カ月児健康診査

☑東・南地域保健福祉センター ※中央地域保健福祉センターは、令和2年2月に合わせて実施します。
☑平成30年6月生まれの一部の子ども

■3歳児健康診査

☑東・南地域保健福祉センター
※中央地域保健福祉センターは、令和2年2月に合わせて実施します。
☑平成28年7月生まれの一部の子ども



公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■ひよこファミリーらんど

☑12月3日(火)・5日(木)・10日(火)・17日(火)・19日(木)・24日(火)午前10時~午後4時30分
※12月5日・19日は午後1時から
☑保育室の開放 ☑乳幼児と保護者
☑当日直接会場
※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。10日(火)はイベント「ひよこデイ」を開催。午前11時~正午にミニコーナー「コモド・マムの小さなクリスマスコンサート」、午後2時30分~3時は絵本の読み聞かせを実施します。昼食を持参して、みんなで一緒に食べませんか。

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」

☑12月2日・9日・16日・23日(いずれも月曜)午前10時~午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
☑自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施。9日は保健師による育児相談、23日はクリスマスイベントあり。
☑未就園児と保護者 ☑当日直接会場
子育て支援ボランティア募集 「のんのん」の運営を手伝うボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

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

■子育てサロン「ふらっと」

☑12月9日(月)午前10時~11時30分
☑子育てママのためのリンパケア、自由遊び、情報交換
☑未就園児と保護者 ☑当日直接会場

■輝け!!セカンドライフ~毎日!エンジョイ!(全4回)

☑60歳以上24人 ※応募多数の場合は抽選(当選者のみ12月19日までに案内を発送) ¥500円
☑12月16日(月・必着)までにはがきに「輝け!!セカンドライフ」および氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号を記入し同館へ
時間 午後1時30分~3時30分

令和2年	テーマ	講師
1/15(水)	コーヒーのある豊かな時間	星野元樹さん(新潟パスタ協会 ホシノテラス主宰)、椎谷忠司さん(椎谷.Coffeeオーナー)
1/21(火)	新春鳥屋野寄席 ※この回のみ、どなたでも参加可(先着80人)。☑当日直接会場	三流亭楽々さん(落語家)、新潟奇術同好会
2/4(火)	ストップ!フレイル	中央区健康福祉課職員
2/18(火)	映画「芦沼」から学ぶ	江南区郷土資料館館長

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■美しいふるさと・心かよわせる友と家族のための「歌の集い」

☑12月15日(日)午後1時~3時
☑地域の音楽活動団体による合唱・合奏、新潟大学音楽サークルによる合奏、全員合唱「まあいいのち」、ほか ☑先着120人 ☑当日直接会場

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

■子育てサロン「りんごランド」

☑12月20日(金)午前10時~11時30分
☑自由遊び、ほか ※ミニイベントとして、ひかり☆プラスさんによる「クリスマスコンサート」も開催。
☑未就園児と保護者 ☑当日直接会場

■師走の落語会

☑12月23日(月)午後1時30分~3時
☑新潟お笑い集団NAMARA・菟八家五円さんによる落語の口演 ☑当日直接会場

■キラキラの星あかり

☑12月26日(木)午前10時から正午
☑ライトに飾り付けをしてオリジナルの星あかりをつくる
☑小学生20人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は当選者のみ12月19日(木)に発送)
☑木工用ボンド(速乾用)、汚れてもいいタオル、持ち帰り用の箱(15cm×15cm以上)、水筒(水またはお茶) ¥500円
☑あす2日(月)から12月16日(月)までに電話で同館へ

図書館

■おはなしのじかん ☑当日直接会場

期日	時間	会場・問い合わせ
♥毎週火曜 および12/5(木)	11:00~11:20 ※終了後、「絵本なんでも相談タイム」あり	ほんぽーと中央図書館(☎246-7700) ■赤ちゃんタイム 毎週火・木曜 10:00~13:00 おはなしのへやで赤ちゃんといっしょ過ごしてください。
1日	11:00~11:45	
7日	11:00~11:30	
8日	11:00~11:30	
12日	11:00~11:30	
14日	11:00~11:30 13:30~14:00	
19日	11:00~11:30	
21日	11:00~11:30	
26日	10:30~12:00	鳥屋野図書館(☎285-2372) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00~12:00
28日	11:00~11:30	
1月4日	11:00~11:30	生涯学習センター図書館(☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00~13:00
毎週金曜♥	11:00~11:20	
12月1日	11:00~11:30 14:00~14:30	
12月14日	10:30~11:00	
12月18日	10:30~11:00	
12月28日	10:30~11:00	
12月6日	11:00~12:00 ※1組10分程度	
12月27日	14:00~17:00 ※1組10分程度	

♥乳幼児向け、◆わらべうた、◇個別の読み聞かせ、★紙芝居、☆英語

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。

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

県民介護知識・技術習得講座
ステップアップコース(全3回)

時間 午前10時~午後4時
☑新潟ユニゾンプラザ(上所2)
☑先着30人
☑筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き
☑電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

期日	内容(実技)
1/23(木)	ベット上の移動・車イスの移乗
1/24(金)	衣類着脱の介助・排泄介助
1/29(水)	寝たままの洗髪・部分浴

高齢者、認知症の方とその家族の相談窓口

☑月~金曜の午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)
☑県高齢者総合相談センター(新潟ユニゾンプラザ内)または電話相談
☑高齢者や認知症の方とその家族が抱える心配ごとや悩みごとの相談 ※高齢者とその家族は法律の専門相談あり(☎285-4165)。詳しくはお問い合わせください。
☑同センター(高齢者:☎285-4165、認知症:☎281-2783)へ

24時間セクハラDVホットライン

☑12月4日(水)正午~5日(木)正午
☑セクハラ、虐待、暴力、家族の問題などの電話相談(☎201-4556、201-4557)
☑NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎201-4556)

女性活躍推進に関する説明会

☑12月5日(木)午後2時~4時
☑新潟第一ホテル(花園1)
☑女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画に関する説明会、情報交換、個別相談
☑中小企業の人事労務担当・経営者先着30人
☑電話で女性労働協会(☎03-3456-4412)へ

新潟中央高校音楽科定期演奏会

☑12月15日(日)午後1時30分~4時
※開場は1時

☑新潟県民会館
☑当日直接会場
☑同校・渡邊(☎229-2237)

きら☆きらクリスマス会

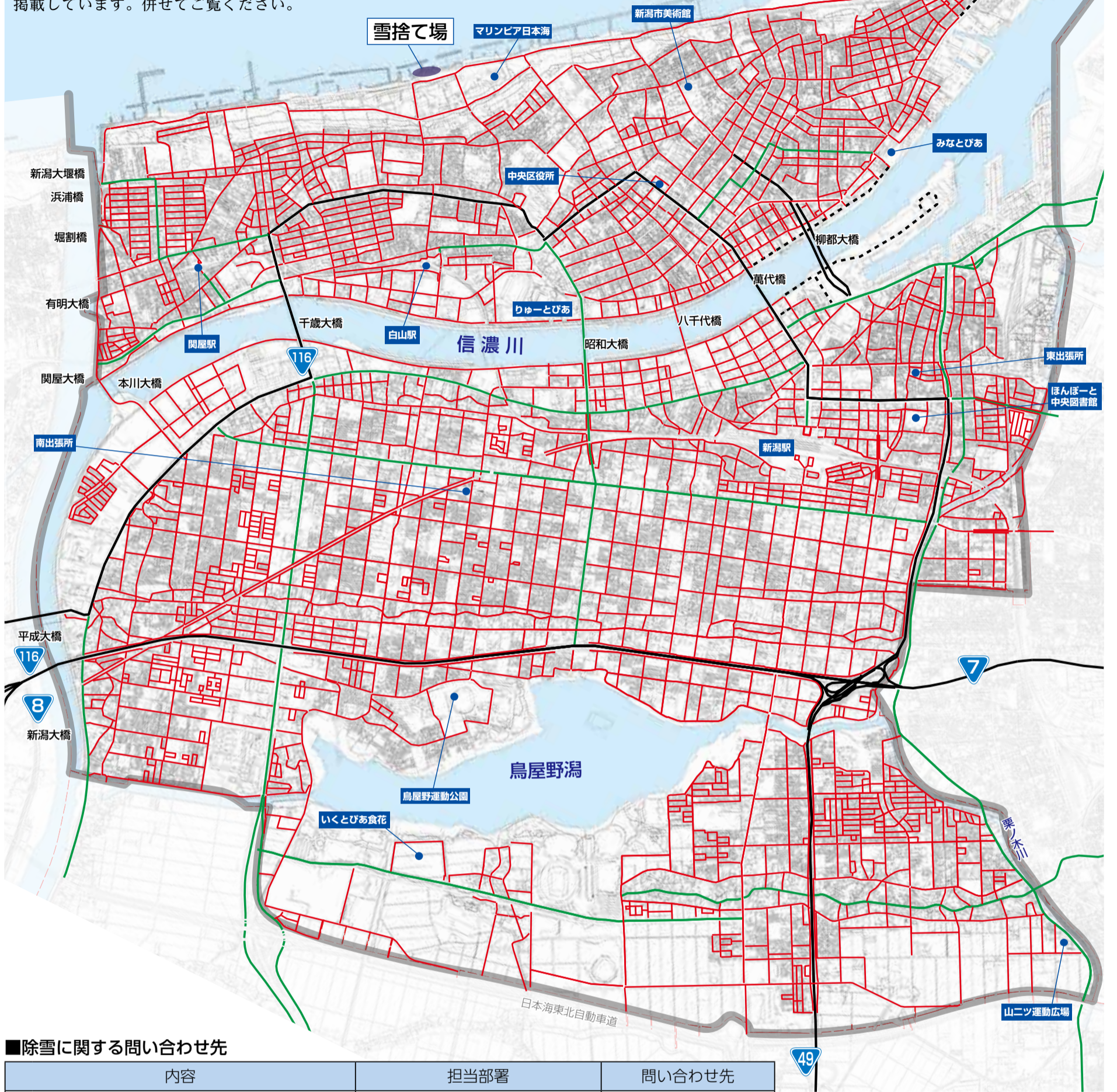
☑12月21日(土)午前10時~正午
☑地域生活支援センター ふらっと(関屋大川前1)
☑サンドイッチ作り、ゲーム、ほか
☑先着25人 ¥500円
☑12月18日(水)までに電話で同施設(☎265-5958)へ

新潟大学吹奏楽部定期演奏会

☑12月22日(日)午後2時~4時30分
※開場は午後1時15分
☑新潟県民会館
☑前売り券500円、当日券700円
※小学生以下無料
☑同大学吹奏楽部 小田嶋(☎080-1664-0876)

令和元年度 中央区除雪計画路線図

令和元年度の中央区除雪計画路線を紹介しします。詳細な路線図は、12月10日前後に各自治会・町内会に郵送します。雪捨て場は、西海岸の新潟青陵大学裏です。指定場所以外に捨てないでください。なお、関連情報を市報にいがた3面に掲載しています。併せてご覧ください。



除雪に関する問い合わせ先

内容	担当部署	問い合わせ先
自治会・町内会が行う除雪費用の助成	建設課管理係	☎223-7403
この除雪計画路線図、市道(赤の実線部分)の除雪	建設課維持係	☎223-7420 FAX: 228-1260 メール:kensetsu.c@city.niigata.lg.jp
市が管理する国県道(緑の実線部分)の除雪		
黒の実線部分の除雪		
黒の破線部分の除雪	新潟国道事務所新潟維持出張所	☎244-3483
	新潟県地域振興局新潟港湾事務所	☎247-9132

凡例

国・県の除雪計画路線	— および — —
市管理 国県道 除雪計画路線	—
市管理 市道 除雪計画路線	—

冬場の除雪にご協力ください

1. 車道へ雪を出さないでください

道路がでこぼこになり、車の通行を妨げる原因になります。車道への雪出しはやめましょう。

2. 道路から家庭までの除雪にご協力ください

除雪機で除雪しても、家の玄関などの前に雪が残ってしまう場合があります。玄関から道路までの除雪は皆さんの協力が必要です。



イノシシにご注意

11月以降、入船みなとタワー周辺でイノシシが目撃されており、11月17日にはイノシシ1頭を捕獲しました。新たな目撃情報がありましたら、中央区役所または警察までご連絡ください。

イノシシと遭遇した場合は、以下の点にご注意ください。

■落ち着いて静かにその場を離れる

イノシシに、背中を見せたり、走って逃げたりすると、向かってくる場合があります。ゆっくりと後ずさりしながら、イノシシが見えなくなる場所まで離れてください。

■刺激・威嚇をしない

大声を上げたり、石を投げたりして刺激すると、襲ってくる場合があります。

■絶対に餌を与えない

人慣れの原因となり、人の生活圏から去らなくなってしまう可能性があります。また、餌を取るときに噛みつくことがあります。

圃窓口サービス課生活環境係

平日 ☎ 223-7168

休日・夜間 ☎ 223-1000 (代表)



目撃されたイノシシ