

地域の魅力再発見!

えん で こ

新潟シティガイドの皆さんの案内で、区内の見どころを歩いて回る「えんでこ」を開催します。
伝承を残す寺社や豪商の館など、区内の見どころ満載の全16コースを用意しました。春の陽気のなか、まち歩きで中央区の魅力を再発見してみませんか。

期日	コース番号	コース名	集合場所	解散場所	主な解説ポイント
5/22 (土)	①	信濃川3橋とやすらぎ堤展望散策	県政記念館	メディアシップ	昭和大橋、やすらぎ堤、八千代橋、萬代橋
	②	西大畑のお屋敷町散策	新潟古町まちみなと情報館	NEXT21	新潟カトリック教会、砂丘館、安吾風の館、旧齋藤家別邸
5/27 (木)	③	豪商の館と古町花街巡り	旧小澤家住宅	旧齋藤家別邸	旧小澤家住宅(内部見学)、古町花街、旧齋藤家別邸(内部見学) 入館料400円
	④	女池のむら道を歩く	ウオロク女池店	和合線	三平池跡、女池小学校、市保存樹
5/29 (土)	⑤	沼垂町並み散策	東地区総合庁舎	ほんぽーと	沼垂テラス商店街、乙子神社
	⑥	イザベラ・バードが歩いた新潟町	白山神社	本町通6番町	白山神社大鳥居、いこい公園、古町通、鍋茶屋通
6/5 (土)	⑦	にいがた湊・歴史散策コース	歴史博物館 みなとぴあ	早川堀通	湊稻荷神社、入船地藏尊、日和山住吉神社、旧小澤家住宅
	⑧	花街を支えた女たち男たち	新潟古町まちみなと情報館	こんぴら通	古町花街、市山流宗家宅、大円寺公園
6/10 (木)	⑨	白山神社・白山公園ミステリー	白山神社	県政記念館	白山神社拝殿、蛇松明神、燕喜館、県政記念館
	⑩	砂の町にいがた・豪商の館と新潟砂丘を歩く	旧齋藤家別邸	住吉神社	旧齋藤家別邸(内部見学)、新潟砂丘、日和山 入館料240円
6/12 (土)	⑪	にいがた古町花柳界巡り	新潟古町まちみなと情報館	旧齋藤家別邸	古町商店街、老舗料亭、旧齋藤家別邸
	⑫	NEW 沼垂発酵食巡り	東地区総合庁舎	今代司酒造	渡政本店跡、沼垂ビール(内部見学)、今代司酒造(内部見学)
6/19 (土)	⑬	関屋分水と旧競馬場跡地散策	関屋駅南口	信濃町	競馬場踏切、掘割跡、関屋分水
	⑭	下町神社仏閣巡りパワースポット	歴史博物館 みなとぴあ	こんぴら通	湊稻荷神社、開運稻荷神社、入船地藏尊、金刀比羅神社(西厩島町)
6/26 (土)	⑮	西海岸公園・歴史と文学の散歩道	護国神社	NEXT21	西海岸公園(白秋、安吾、良寛、八一の碑)、旧齋藤家別邸
	⑯	萬代橋西詰と礎町界隈を巡る	新潟古町まちみなと情報館	礎町通	木揚場教会、初代萬代橋の碑、人情横丁、金刀比羅神社(西厩島町)



申し込み

各コースの実施時間 午前10時～正午
※④コースは午後0時30分まで

各コース20人 ※④コースは10人、⑫コースは15人。応募多数の場合は抽選。

帽子、雨具、飲み物
500円 ※別途料金が必要なコースあり

参加希望日の10日前まで(必着)に、はがきまたはメールに参加希望日、コース番号、参加者全員の氏名、代表者の氏名・住所・電話番号を記入し、〒951-8553(住所記入不要)中央区地域課(メールchiiki.city.niigata.lg.jp)へ
同課 ☎223-7041

【注意】・集合場所に駐車場はありませんが、西堀地下駐車場を利用した場合2時間分の無料券をお渡しします。受け付けの際に駐車券をご提示ください。

- 当日はご自宅での体温測定をお願いします。
- まち歩きの際は、なるべく周りの人との間隔をあけていただきます。
- マスクの着用、手指の消毒など、感染症対策を徹底して実施します。



新潟市内 新型コロナウイルス感染症特別警報発令中

○本誌掲載のイベントの開催状況については、事前に各問い合わせ先に確認してください。 ※掲載情報は4月23日時点のものです。
○イベントの会場では、マスク着用(乳幼児を除く)をお願いします。また、受付などで検温および手指の消毒をお願いする場合があります。当日、体調に不安がある方は、参加をご遠慮ください。

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

みなとぴあ

湊稻荷神社

金刀比羅神社(寄合町)

ゴール 五徳屋十兵衛

自転車をレンタル! そのまま信濃川左岸沿いを走ろう。

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。

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。

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。



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。

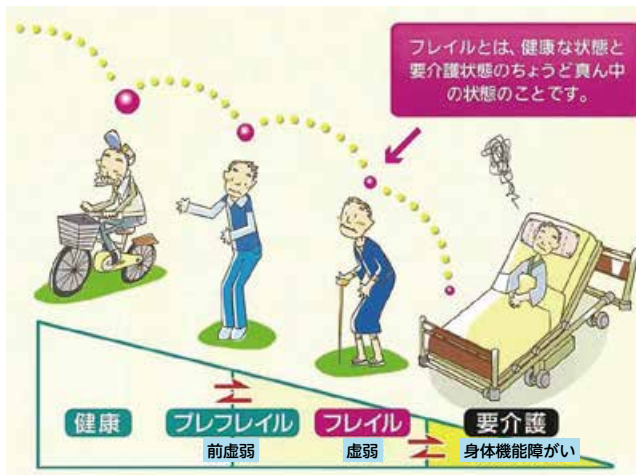
いつまでも健康に! フレイルを予防しよう

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>>

健康・福祉

- 健康福祉課健康増進係 ☎223-7237
- 東地域保健福祉センター 東万代町9-52 ☎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

・ご自宅での体温測定をお願いします。
 ・健診日より2週間以内に県外へ行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

6月の子どもの健康診査 個別郵送

・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

☎中央・南地域保健福祉センター
 ☎令和3年2月生まれと3月生まれの一部の子どもと保護者 ☎2,800円

1歳誕生歯科健康診査◎

☎東・南・中央地域保健福祉センター
 ☎令和2年5月生まれの一部の子どもと令和2年6月生まれの子ども
 ※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

1歳6カ月児健康診査◎

3歳児健康診査◎

◎フッ化物塗布あり(希望者のみ) ☎1,020円

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

ロシア語サークル体験会

☎5月25日(火)午後6時30分～8時30分
 ☎ロシア文字からロシア語でのあいさつや自己紹介を学ぶ ※初心者向け
 ☎先着20人 ☎筆記用具 ☎500円
 ☎5月5日(祝)から電話で同館へ

ひよこファミリーらんどイベント「コモド・ママの小さな音楽会」

☎6月8日(火)午前10時30分～11時30分
 ☎バイオリンやピアノの演奏
 ☎乳幼児と保護者35組 ※応募多数の場合は抽選
 ☎履き、バスタオル
 ☎5月23日(日)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



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」

☎5月10日・24日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由
 ☎自由遊び、情報交換 ※事前に検温してお越しください。専門のスタッフはつきません。
 ☎未就園児と保護者10組程度 ※入場制限する場合あり
 ☎当日直接会場

懐かしの映画上映会

☎5月26日(水)午後1時30分～3時30分
 ※開場は1時から
 ☎映画「モダン・タイムス」(チャールズ・チャップリン監督作品 1936年 アメリカ映画)の上映
 ☎先着50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「ぴーかーぶー」

☎5月14日・28日(いずれも金曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由
 ☎自由遊び ☎0歳児と保護者先着7組
 ☎バスタオル ☎当日直接会場

子育てサロン「いちごランド」

☎5月17日(月)午前10時～11時30分 ※出入り自由
 ☎自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ
 ☎未就園児と保護者先着5組
 ☎バスタオル ☎当日直接会場

図書館

おはなしのじかん

☎当日直接会場 ※氏名、連絡先などの情報提供をお願いします。室内が混み合った場合は入場制限する場合があります。

期日	時間	会場・問い合わせ
毎週火曜♥および 5月6日(木)♥ 6月3日(木)♥	11:00～11:20 ※終了後、「絵本なんでも相談タイム」あり	
5月	8 土 11:00～11:20 13◆ 木 11:00～11:20 15 土 11:00～11:20 20♥ 木 11:00～11:20 22 土 11:00～11:20 14:00～14:20 23 日 14:00～14:20 27◇ 木 10:30～12:00 29 土 11:00～11:20 14:00～14:20 30★ 日 11:00～11:20	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ゆっくり過ごしてください。
6月	5 土 11:00～11:20	
毎週金曜♥◇	11:00～11:45 ※1組10分程度	
5月	8 土 10:30～11:00 9★ 日 11:00～11:20 19 水 10:30～11:00 22 土 10:30～11:00	鳥屋野図書館(☎285-2372) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～12:00
5月	7♥◇ 金 11:00～12:00 ※1組10分程度 28◇ 金 14:00～17:00 ※1組10分程度	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
6月	4♥◇ 金 11:00～12:00 ※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

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

県カウンセリング協会傾聴の会 無料カウンセリング

☎5月23日(日)午前9時～正午 ※相談時間は1人50分
 ☎クロスパルにいがた
 ☎県カウンセリング協会による無料カウンセリング
 ☎先着10人
 ☎5月22日(土)までに同会・阿部(☎090-3210-0051)へ

県社会福祉協議会 相談窓口

電話または会場で相談を受け付けます。 ※感染症予防のため電話相談を推奨しています
 ☎毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)
 ☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)
 ☎予約が必要なものの以外は当日直接会場へ

高齢者やその家族の相談窓口

【電話相談先】 県高齢者総合相談センター (☎285-4165)
 【弁護士による法律相談(要予約)】
 ☎5月10日・24日、6月14日・28日(いずれも月曜) 午後1時30分～4時
 ☎電話で同センター (☎285-4165)へ

認知症の人やその家族の相談窓口

【電話相談先】 県認知症コールセンター (☎281-2783)

多文化共生シンポジウム in Niigata 「みんなでつくる みんなのまち」

☎5月29日(土)午後1時15分～4時30分
 ☎新潟日報メディアシップ
 ☎国籍や文化を問わず、誰もが活躍できる活力ある地域づくりをテーマにした講演・パネルディスカッション ☎先着100人
 ☎5月21日(金)までに、メール件名に「多文化共生シンポジウム参加申し込み」、本文に参加者全員の氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入し県国際交流協会(nia21c@niigata-ia.or.jp)へ
 ☎同協会(☎290-5650)

新潟歩く会

関屋分水から青山海岸巡る歩行会

☎5月30日(日)午前8時45分～正午
 集合場所 昭和大橋西詰(りゅーとぴあ裏)東屋
 ☎やすらぎ堤から寺尾駅まで10kmコースのウォーキング ☎時速5km程度で歩行できる人
 ☎飲み物、雨具(雨天決行) ☎200円(保険料含む)
 ☎5月22日(土)までに新潟歩く会・上原(☎090-2144-8329)へ

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

命を守る！ 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器が設置されていない家は、逃げ遅れによる死者が多い傾向にあります。火災を防ぐため、火災が起きたときすぐに気付けるように、機器の設置と点検にご協力をお願いします。

市内設置率(令和2年) **84.6%** **100%を目指して頑張りましょう!**

■日頃の点検

- 定期的な点検ボタンなどで点検やお手入れをしましょう。
- 本体交換の時期は、ピッ…ピッ…と音が鳴ったりランプが点滅して機器が電池切れを知らせます。

■故障や電池切れが疑われるとき

- 電池式のもので、「ピッ 電池切れです」と音声が出る場合は電池交換か本体を交換してください。
- 購入から**10年**経過している場合は本体交換をお勧めします。
- 「ピッピッピッ」と一定の間隔で鳴る場合は機器の異常です。説明書を見ても分からない場合は、購入したメーカーにお問い合わせしましょう。
- 高齢者世帯などで取り付け・交換が難しいお宅には取り付けサポートも行っていますので、ご相談ください。

☎中央消防署 市民安全課予防調査係 (☎288-3119)

..... << 広告欄 >>

