



「当コミュニティ委員会は、新潟市地域活動補助金を受けて事業を実施しています。」

# ながauraコミュニティだより

長浦コミュニティ委員会（長浦コミセン） 〒950-3338 新潟市北区長場 1834-1  
 TEL 025-387-2061 FAX 025-386-7495 ※月曜・祝日は休館日です  
 ☆連絡先の記載がないものは全て長浦コミセンへご連絡ください。  
 E-mail アドレス [nagaura-comi@sea.plala.or.jp](mailto:nagaura-comi@sea.plala.or.jp)

9月号 No. 250  
 令和5年9月1日発行

## 秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～30日(土)

長浦コミュニティ委員会では、春に引き続き、秋の交通安全運動期間を中心に各自治会の防犯・交通安全担当者に協力していただき、コミュニティ推進車（青色回転灯パトロール車）を利用して交通安全と防犯の呼びかけを行います。



### パトロール実施日時

9月19日(火)～10月18日(水) 14時～1時間程度

※長浦地区18自治会にて以下のとおり日程を割り振りしています。

巡回ルート等は別紙にてお知らせします。



担当自治会	巡回日	担当自治会	巡回日
大月	9月19日(火)	川西4	10月4日(水)
内沼	20日(水)	美里	5日(木)
長戸	21日(木)	下土地亀	6日(金)
浦木	22日(金)	新井郷	10日(火)
上土地亀	26日(火)	上大月	11日(水)
秋葉通	27日(水)	岡新田	12日(木)
川前	28日(木)	里飯野	13日(金)
川西2	29日(金)	上堀田	17日(火)
川西3	10月3日(火)	長場	18日(水)

## 「長浦地区懇談会～区長と語る会～」が開催されました

8/1(火)に、長浦地区懇談会～区長と語る会～が長浦コミュニティセンターにて開催されました。北区長をはじめ、区役所関係職員、地区内学校関係者、自治会関係者、長浦コミュニティ委員の51名の参加がありました。懇談会では、区、学校からの状況説明、協議事項として、①長浦地区内の公共事業の整備促進について、②「新潟中央環状道路 大瀬柳・長戸工区」について、③豊栄南小学校閉校に伴う課題について、④除雪時の破損箇所を見つけた時の通報先の周知、など課題解決に向けた活発な意見交換がなされました。



## 長浦コミュニティ委員会 地域福祉部 「認知症予防」について取り組んでいます

北区すこやか・あんしん・支えあいプラン2021で長浦地区は「誰もが幸せに過ごせる地域にしよう！」で4つの姿を目指しています。「高齢者の社会参加」「気軽に集える居場所」「若い世代も安心して住みやすい魅力あるまち」「誰もが認知症への気づきと、思いやりがあるまち」の4つです。3年目となる今年度は、「認知症サポーター養成研修」や、認知症についてのチラシ作成及び全戸配布を予定しています。今一度、認知症についての知識や、地域や自分でできることは何かなど、考える機会になるといいですね。

「認知症」の早期発見ポイント

**記憶** 同じことを何度も繰り返したり、同じ話を何度も話さなくてはならなくなった

**意欲** 何事にもやる気や関心があつたり、興味や関心を失った

**実行** 今までできていたことができなくなったり、慣れた業務のやり方がわからなくなったり

**不安** ささいなことで驚いたり、不安を抱くようになった

もし、六甲町人の親戚に気づいたら、地域包括支援センター上土地区画 (025-386-1150) 衛生部課、かかりつけ医へご相談ください。

昨年配布のチラシ

## やさしいエアロとストレッチ体操教室

音楽に合わせた有酸素運動と  
体のゆがみを直すストレッチ！  
心も体も軽くなる1時間です♪

日 時：毎月第1・第3水曜日  
10:00~11:00  
参加費：1,000円 (月2回分)



## エアロ&ステップ教室

音楽に合わせた簡単な体操とステップ台を使い  
下半身強化と体力維持を目指します♪

日 時：毎週木曜日  
13:30~14:30  
参加費：2,000円 (月4回分)



☆どちらの教室も共通 **定員 20名**

会 場：長浦コミュニティセンター  
持ち物：動きやすい服装、内履き、水分、  
タオル、ストレッチマットなど

講師/申込み 小林(Taeko) 先生  
TEL 090-2975-8934

## 頭と体のストレッチ教室

凝り固まった体と頭とストレスを、  
ゆっくり、楽しくほぐしましょう！

日 時：毎週金曜日 13:30~14:30  
会 場：長浦コミュニティセンター  
講 師：江口 憲子先生  
(フリーインストラクター)

参加費：2,000円 (月4回分)  
持ち物：動きやすい服装、内履き、  
水分、タオルなど

その他：定員 20名  
申込み：講師まで TEL 090-4008-0174



## 和(やわ)らぎヨガ

リラックス系のゆったりしたヨガです！  
心と身体のメンテナンスにぜひどうぞ！

日 時：毎月第2・4土曜日 10:00~11:00  
会 場：長浦コミュニティセンター  
講 師：秦(はた) 友美 先生  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット  
参加費：1,400円(月2回分) **定員 20名**  
申込み：長浦コミュニティセンターまで



## 長浦コミセンからのお知らせ

### 多目的ホールを利用しませんか？

ダンス練習(鏡あり)、卓球(卓球台、道具無料)、剣道(天井高3.3m)、演劇・合唱・楽器の練習(ステージあり、音響機器無料)、子どもの遊び場(走り回れます)に、気軽にご利用できます。 ☆冷暖房完備

利用可能時間 (予約時に空きを確認ください。)

主に 火曜~金曜 15:30~18:30  
火曜 9:00~13:00

※この他の時間については、お問い合わせください。



## いろいろな印刷ができます！

長浦コミセンでは、様々な印刷ができます。枚数が多いもの、カラー、ポスター・チラシ、写真の拡大など。データからの印刷もできますので、気軽にご相談ください。



室名	料金	
多目的ホールA	400円/1時間	一体利用は 800円/1時間
多目的ホールB	400円/1時間	