

# 第16回八色の森健康ウォーキング 参加者募集

大和市民センター ☎ 777・3111

ゴール後は、参加者に「おにぎり」と「きのこ汁」を用意しています！



緑豊かな自然を感じながら、八色の森周辺を歩いてみませんか。保健師や栄養士から、運動と健康の豆知識の話もあります。南魚沼健康ポイント対象事業です。ぜひ、ご参加ください。

※コースなど、詳しくは申込書か市ウェブサイト（「八色の森健康ウォーキング」で検索）をご覧ください

9月23日（土・祝）（雨天決行・荒天中止）  
受付 8:30～9:00、出発 9:30～9:50（コース毎に順次）、終了 12:00

集合 八色の森公園 野外ステージ  
コース

八色の森公園周辺コース 5.5km、10km  
コースの一部に未整備の道や階段などがあります。5.5kmには、ノルディックウォーキング部門もあります。

※ノルディックウォーキングは、スキーのストックのような2本ポールをついて歩く運動です  
八色の森公園内周回コース

約1時間30分で、説明を聞きながら園内を歩くコースです。

費1人500円

※小学生未満は無料。申し込み後のキャンセルは返金しません



申込先 大和市民センター、生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、浦佐地域づくり協議会（雪国おくにじまん会館内）、デイスポート南魚沼

申込書配布 申込先の他に下記で配布しています

大和地域 藪神地域コミュニティセンター「まほろば」、大崎農業会館、東地域開発センター

六日町地域 本庁舎玄関ホール、五十沢・城内・大巻地域開発センター、図書館

塩沢地域 塩沢市民センター、上田農村環境改善センター、中之島農村環境改善センター、南魚沼市トレーニングセンター

9月11日(月)

- 他・中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。小学生以下は、保護者の同伴が必要。
- ・車椅子で参加する場合は、コース内に段差がありますので、協力者の同伴が必要。
- ・熱中症対策や雨具などの用意をお願いします。
- ・八色の森公園中央駐車場をご利用ください。

## 9月の行事

※住民健診は住民健診カレンダー、乳幼児健診は乳幼児健診カレンダーをご確認ください

- 17日(日) 猫の譲渡会(魚沼アニマルサポート) 時 13:00～15:00 会 イオン六日町店1階 西口階段脇
- 20日(水) 国の行政運営に関する相談 時 13:00～15:00 会 本庁舎 南分館
- 25日(月) 第9回農業委員会総会 時 9:00～ 会 大和庁舎3階 旧議場

## 救急医療 保健課 ☎ 773・6811

※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください



### 休日・夜間救急 連絡先

- 南魚沼市民病院 ..... ☎ 788・1222
- 魚沼基幹病院 ..... ☎ 777・3200
- 齋藤記念病院（脳神経外科救急） ..... ☎ 773・5111

### 新型コロナウイルスに関する相談

新潟県新型コロナ健康相談センター  
時 毎日24時間対応（土・日曜日、祝日を含む）  
☎ 025・256・8275、025・385・7541  
025・385・7634

### 夜間に困ったときは

- 電話相談 時 19:00～翌朝8:00（毎日）
- 新潟県救急医療電話相談 対 15歳以上 ☎ 025・284・7119（#7119でも可）
- 新潟県小児救急医療電話相談 対 15歳未満 ☎ 025・288・2525（#8000でも可）

### LINE「AI救急相談アプリ」

LINEアプリで友だち追加し、チャット形式で救急医療の相談や緊急度の判定ができます。

