

生涯の健康は くち 口の健康 から



口の健康と体の健康は大きな関係があります。心身ともに健やかに暮らせるよう、きょうから口の健康づくりに取り組みましょう。

問健康増進課
(☎025-212-8157)

写真右上: 幸齢ますます元気教室で、お口の体操(顔の運動)を行っている様子(お口の体操については3面に掲載)
写真左下: 1歳誕生歯科健診の様子

目次) CONTENTS

|特集|

2-3 生涯の健康は 口の健康から

4 にいがたCITY NOW

- 3/31日・4/6日
区役所に臨時窓口を開設
- 地域の見守り活動に協力を
- G20グルメサミット
スタンプラリーを実施中

5 連載 シニア通信・歴史探訪 おでかけナビ

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

新潟市長 中原 八一

しみにには、口と関係するものがたくさんあります。高齢化が進む中、生涯にわたり口の健康を保ち、楽しみのある生活を続けていくことはますます大切になります。

本市では、平成5年に「生涯歯科保健計画」を全国に先駆けて策定し、口の健康を保つための取り組みを進めてきました。また、昨年12月には歯科口腔保健推進条例を施行し、生涯にわたり切れ目のない歯科保健サービスを受けられる環境づくりを、さらに進めていくこととしました。今後も、市民の皆さんが心身ともに健康で長生きできる「ずっと安心して暮らせる健康都市」を目指していきます。

健康づくりの正しい知識を身に付け、市が実施する健診などを積極的に活用し、「人生100年時代」を生き生きと暮らしていきます。



“人生100年時代”を
健康な口で生き生きと

「食べる」「話す」「笑う」
など、生活する上での楽

セルフケアとプロフェッショナルケア

ポイントを
チェック!



健康増進課 平野 (歯科衛生士)

歯科疾患の原因となる歯垢や歯石は、自分で行うセルフケアで全てを取り除くことは難しいです。そのため、歯科医師などによる専門的なケア(プロフェッショナルケア)を定期的に行うことも大切です。セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を行いましょ。



プロフェッショナルケア 3つのポイント

【その1】かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けよう

虫歯や歯周病は自覚症状が少ないため自分では気づきにくく、風邪とは違い自然に治らないため、知らない間に症状が進行し歯の寿命を短くします。痛みがなくても1年に1回は歯科健診を受け、虫歯・歯周病がないか確認し、口の健康を保ちましょ。

【その2】定期的に歯をクリーニングしてもらおう

歯並びの悪いところや歯周ポケットは、自分では磨きにくく歯垢がたまりやすいところ。歯垢は2〜3日で石灰化し歯石になり、自分で取り除くことが困難になります。歯石を放置しておくことで歯周病の原因になったり悪化させたりします。自分では取り除けない部分の歯垢と歯石を歯科医院などで定期的に取り除いてもらいましょ。

【その3】正しくセルフケアができていますか確認してもらおう

丁寧に歯磨きをしているつもりでも、磨き癖などにより磨き残しが出ます。歯科医院などで歯磨きの指導を受け、正しいセルフケアができるようにしましょ。指導では、体や口の状態を確認しながら、その人に合った磨き方を教えてくれます。磨きづらいなどの悩みがある人は相談しましょ。

自宅での治療ができます

介護が必要で歯科医院へ行くことが困難な高齢者などを対象に、自宅での歯の治療や口の困り事などの相談に対応します。気軽に相談してください。

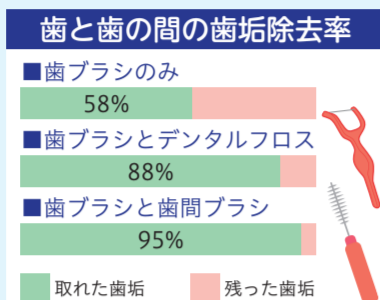
市在宅歯科医療連携室(月〜金曜9時〜17時 ☎025-244-5231)

相談は無料

セルフケア 3つのポイント

【その1】歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使おう

歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢の割合は約6割です。一方、歯間部清掃用具を併用すると約9割の歯垢を取り除くことができます。



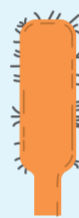
【その2】フッ化物を含む歯磨き剤を使おう

フッ化物は歯磨き剤の成分表に「フッ化ナトリウム」または「モノフルオロリン酸ナトリウム」と書かれています。この成分を含む歯磨き剤を日頃から使うことで、虫歯になりにくい歯をつくることができます。歯磨き剤を使った後は15ml(大さじ1杯程度)の水で5秒間程度のブクブクがいを1回するだけにし、フッ化物が口の中に残るようにしましょ。また、歯磨き後に1時間程度飲食を控えることで、フッ化物の効果を大きくすることができます。

歯ブラシを後ろから見て、柄から毛先が見えていたら交換時期です

【その3】歯ブラシは小刻みに動かす

歯ブラシはペンを持つように軽く握り、毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょ。一度に磨く範囲は1〜2本を目安とし、小刻みに20回程度磨くようにしましょ。磨き残しや一部だけの磨き過ぎを防ぐため、磨く順番を決めましょ。また、毛先が広がった歯ブラシでは歯垢を取り除くことができません。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しいものに交換しましょ。



よい歯のコンクール最優秀者に聞きました



石黒静子さん
平成30年度「臭いいきいき人生よい歯のコンクール」で最優秀賞を受賞

歯のケアはどのようなことをしていますか?

毎朝起きてすぐと、朝・昼・夕食後に必ず歯磨きをしています。夕食後は特に丁寧に磨くようにしています。磨くときは歯間ブラシなども使い、歯と歯の隙間の汚れも取るようにしています。また、3か月に1回は歯科医院へ行き、歯石を取ってもらっています。おかげで83歳になった今でも自分の歯が29本残っています。

歯が健康で良かったことはありますか?

自分の好きな物を何でも食べられることですね。毎日の食事を楽しんでいます。また、自分の歯でよく噛んで食べることで口の筋力も鍛えられているので、しゃべることも不自由なくできています。趣味のカラオケなども楽しんでます。

お口の体操でオーラルフレイルを予防しよう

顔の運動

唾液腺マッサージ

舌の運動

- ①口をしっかりと閉じて、上下の歯を軽く咬み合わせる。
- ②舌を天井に向けて、舌の先端を歯の裏側に押しつける。
- ③舌を左右に動かす。
- ④舌を前後に動かす。
- ⑤舌を上下に動かす。

高齢期

オーラルフレイルに注意

フレイルとは、加齢などにより心身の健康が低下した状態をいいます。フレイルの症状の中でも比較的早い段階で起きるのがオーラルフレイル(口の機能の低下)です。オーラルフレイルを放っておくと、食べられる物に偏りができ栄養バランスが乱れるため、そのほかのフレイルを進行させる原因になります。

健康寿命の延伸にはオーラルフレイルを予防することが大切です。

- 硬いものが噛めなくなった
- むせることが増えた
- 滑舌が悪くなった
- 口の渴きが気になる

1つでも当てはまったら注意!

物が噛む力や飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液などが気道に誤って入ることになり、誤嚥性肺炎の原因になります。

のリスクが高まります。肺炎は日本人の死亡原因第3位。症状が重症化しやすい高齢者は特に注意が必要です。

なぜ口の健康が大切なのか

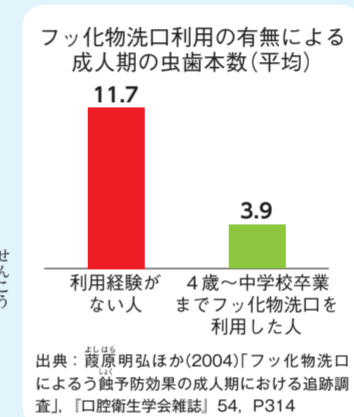
歯科医師さんに聞きました



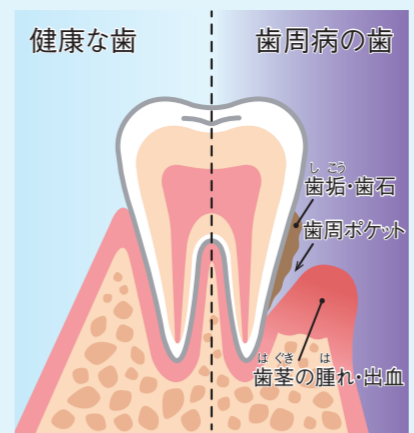
ひらさわ歯科医院 平澤貴典さん (市歯科医師会理事)

歯周病が体に及ぼす影響

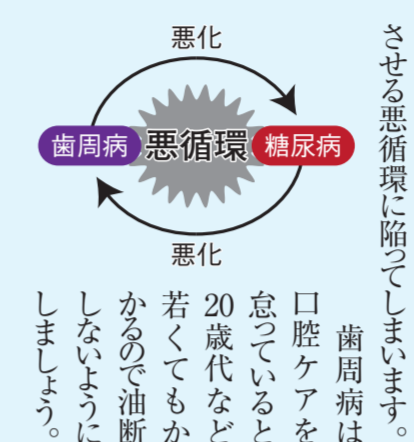
認知症、動脈硬化、血管、肺炎、肥満、骨粗しょう症、骨、おなか、子宮、すい臓、肺、心臓、狭心症・心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、胎児の低体重・早産、がん



口の病気と全身の関係



虫歯と歯周病は全身の健康にも影響しています。歯を失うことで食べられる物が限られて低栄養になったり、咀嚼ができなくなると脳への刺激が少なくなることによって認知症の悪化につながったりします。



虫歯予防には歯磨きをすることと合わせて、歯自体を丈夫にすることも大切です。歯を丈夫にするにはフッ化物の利用が効果的です。フッ化物は歯の表面のエナメル質を強化して、虫歯になりにくくします。新潟大学が2003年に実施した、フッ化物洗口(フッ化物を含む水でブクブクがいをすること)経験別の虫歯の本数調査によると、中学校卒業までフッ化物洗口を経験したことがない人に比べ、フッ化物洗口を継続的に利用していた成人期の虫歯本数が少ないという結果が出ています。

フッ化物の利用には歯磨きをするときにフッ化物を含んだ歯磨き剤を使う方法もあります。フッ化物を利用して虫歯に負けない歯をつくりましょ。

成人期

歯周病チェック

- 歯を磨くと歯茎から血が出る
- 歯茎が腫れることがある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- 口臭が気になる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

1つでも当てはまる人は歯周病の可能性が高いです

成人歯科健診もいっ得?

市では40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に成人歯科健診を実施しています。平成30年度の対象者には昨年4月に受診券(はがき)を発送しています。委託医療機関に受診券を持参することで、500円(70歳は無料)で歯科健診を受診することができます(要予約)。受診期限は3月31日です。まだ受診していない人はぜひ受診してください。圏区役所健康福祉課

幼少期

歯質

虫歯発症

糖

細菌

シーラントで奥歯を守る

シーラントは、生え始めの永久歯の奥歯の溝を薄いプラスチックで埋める虫歯予防法です。奥歯の溝は複雑な形をしていて歯ブラシの毛先が届かず歯垢がたまりやすいので、シーラントで虫歯を防ぎましょ。

子どもの生え始めの歯は弱く、虫歯予防が特に大切です。虫歯の主原因は「虫歯菌」「甘い食品・飲料」「歯の弱さ」の3つです。小さい子どもは自分だけでは磨き残しが出やすいので、10歳頃までは保護者が仕上げ磨きをしましょ。甘い食品・飲料は、飲食する頻度・時間が多くなるにつれて、虫歯になりやすくなるといわれています。おやつは1日2回以下に抑え

時間を決めて取るようにしましょう。歯を強くするためにフッ化物を利用しましょ。自分では歯磨きできない3歳頃までは、歯科医院で定期的なフッ化物を塗ってもらいましょ。うがいができるようになる4歳頃からは、フッ化物を含んだ水でぶくぶくうがいをする習慣を付けましょ。うがいをするためのフッ化物洗口液は歯科医療機関や薬局で購入できます。

ライフステージごとのチェックポイント

くらし

3/31(日)・4/6(土)



区役所に臨時窓口を開設

3月31日(日)、4月6日(土)の両日、8時半から17時半まで区役所に臨時窓口を開設します=表=。

例年この時期の平日の窓口は、住所変更の手続きなどで大変混み合います。比較的すいている臨時窓口をぜひ利用してください。なお、一部取り扱わない業務があります。

■臨時窓口を開設する区役所の課

手続窓口・問い合わせ先		臨時窓口のできる手続き
中央区	窓口サービス課	2階 戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、市・県民税課税(所得)証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、児童手当・子ども医療費助成の申請、介護保険・高齢者福祉サービスの申請、転入に伴う乳幼児の予防接種手続き、ほか
		4階 国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付け、ほか
	健康福祉課	3階 障がい福祉・介護保険住宅改修及びリフォーム申請、保育園・児童扶養手当・母子保健関係医療費助成・特定医療費・肝炎治療費に関する申請、ほか
中央区以外	区民生活課	戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付け、ほか
	健康福祉課	障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子保健・成人保健サービスに関する相談・受け付け、ほか

※住民票の写しの広域交付、住民基本台帳カードを利用した転入はできません。上記以外の出張所、連絡所、行政サービスコーナー、保健福祉センターでは臨時窓口を開設しません。パスポートセンターは通常どおり営業します。各種証明書はお住まいの区以外でも取得できます。詳しくは問い合わせ下さい。

■住所変更などはマイナンバーカードなど持参を

住所変更などの手続きをするときは、記載事項の変更を行いますので、変更する全員分のマイナンバーカード(個人番号カード)またはマイナンバーの通知カードを忘れずにお持ちください。マイナンバーカードの記載事項を変更するときは、カードの暗証番号を入力する必要があります。

なお、前住所地でマイナンバーカードを利用して転出の届け出をした人は、臨時窓口では手続きできない場合があります。

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

■本人確認を実施

住民票の写しなど証明書の請求や住所変更、戸籍の届け出などのときには、運転免許証などの提示により、窓口に来た人の本人確認を実施しています。これは、第三者による不正な請求や届け出を未然に防ぐため行うものです。

問 同課

市内のイベント情報は

市政



G20農業大臣会合開催記念 グルメサミット スタンプラリーを実施中



県内の飲食店など45店舗で、G20参加国にちなんだ料理や商品を提供する「G20グルメサミット スタンプラリー」を5月12日(日)まで実施しています。

同イベントのパンフレットを参加店舗で提示すると、割引などのお得なサービスを受けられます。また、食事や買い物をしてスタンプを集めると、抽選で食事券やG20記念賞品が当たります。

身近な「食」をきっかけに、世界の国々の文化に触れてみませんか。※パンフレットは市役所本館案内、区役所、参加店舗などで配布。参加店舗や応募方法など詳しくは同イベントホームページに掲載

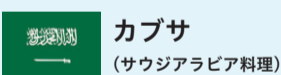
問 同イベント事務局(月刊にいがた編集部株式会社ジョイフルタウン内☎025-233-4501)、2019年G20サミット推進課(☎025-226-2152)



G20新潟協議会 検索



提供料理の例



※実際の提供料理とは異なる場合があります

くらし



地域の見守り活動に協力を 腕章と看板を配布



見守り活動により子どもの安全確保にご協力いただける地域団体や個人に「ながら見守り腕章」や「見守り活動周知看板」を配布します。安心・安全なまちづくりのためには、住民一人一人の防犯意識や地域全体の防犯力が重要です。見守り活動への理解と積極的な協力をお願いします。

●配布場所 区役所地域総務課(北・江南区は区民生活課、東・中央・西区は総務課)

※先着順、なくなり次第配布終了

問 市民生活課(☎025-226-1110)

■ながら見守り腕章

●対象 地域で「ながら見守り」を行う人 ※本人確認書類(免許証、健康保険証など)が必要。配布は1人1枚。団体への配布はできません

●配布開始日 あす4日

■見守り活動周知看板

●対象 子どもの登下校時などに見守り活動を行うコミュニティ協議会、自治会、町内会など ※個人への配布はできません

●材質・サイズ

樹脂製・約45cm×30cm×2mm

●配布開始日 3月25日(月)



「ながら見守り」とは 散歩や買い物、庭の水やりなどの日常生活や、配達など屋外での仕事をしながら行う、誰でも気軽に無理なくできる見守り活動。

みなとまち新潟 歴史探訪⑬

問 歴史文化課
☎025-226-2584

北前船と日本遺産

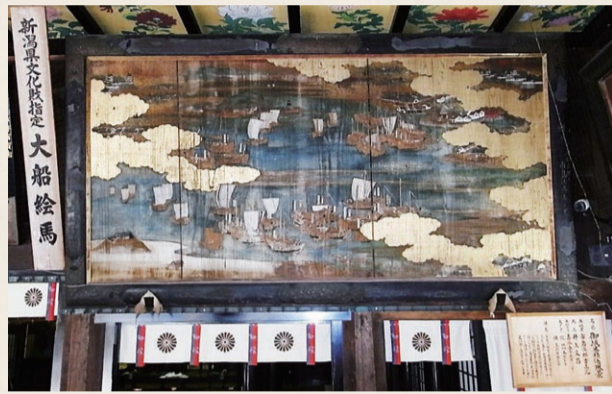
平成29(2017)年、本市が県内外の他の自治体とともに提出した北前船をテーマとした“ストーリー”が、文化庁の日本遺産に認定されました。

地域に点在する個々の文化財を、各地の歴史や風土に根差した物語＝ストーリーでつないで「面」とし、地域活性化や観光振興に活用、発信するのが日本遺産制度です。

日本遺産「北前船寄港地・船主集落」は、かつて北前船がもたらした富が、商家や船主屋敷といった歴史的建造物や、航海の安全を祈るための船絵馬・模型和船などの文化財を生み、各地が経済だけでなく芸能をはじめとした文化面でも結び付き、繁栄したというストーリーです。日本海側有数の寄港地として栄えた新潟にも、日和山・旧齋藤家別邸(旧齋藤氏別邸庭園)・燕喜館・旧小澤家住宅・大船絵馬など11件の北前船関連文化財が残され、今もまち歩きスポットなどとして人気を集めています。

日本遺産の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

スマートフォンはこちらから



日本遺産構成文化財の一つ「大船絵馬」(白山神社所蔵)



あんしん・生きがいの シニア通信⑨

問 福祉総務課
☎025-226-1173

ご存知ですか？成年後見制度

成年後見制度は認知症、知的障がい、精神障がいなどにより物事を判断する能力が十分でない人の支援者(成年後見人など)を裁判所で選び、本人の権利や財産を守る制度です。成年後見人などは本人に代わって預貯金の管理や契約行為をします。心配事がある人は、センターに相談してみませんか。

●心配事の例

- ・銀行から「後見人が必要」と言われた
- ・親亡き後、知的障がいのある子どもの財産管理が心配
- ・離れて暮らす親が訪問販売で何度も同じ物を大量に購入しているようだ
- ・認知症になったときに備えて成年後見制度のことを知っておきたい

●相談先
成年後見支援センター
☎025-248-4545

場 中央区八千代1 (市総合福祉会館内)
時 月～金曜 9時～17時
¥ 相談無料

同センター職員に聞きました

制度を利用するには裁判所への申し立てが必要です。センターでは制度の説明や手続きのアドバイスなどを行っています。まずは電話で相談してください。



相談員 石本さん

おでかけナビ

日日時 対象 定員 参加費

水の駅「ビュー福島潟」

北区前新田 ☎025-387-1491
開館時間9:00～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館



●福島潟ガイドウォーク

日 3/9(土) 13:30～15:30 定 先着20人 ¥無料
※荒天時中止

●米美知子 自然写真の撮り方講座

日 3/23(土) 13:30～15:30

定 先着120人
¥入館料(一般400円、小・中学・高校生200円)
※福島潟フォトコンテスト表彰式を同時開催



第25回福島潟フォトコンテスト 大賞 小形俊幸「花に囲まれて」

●菜の花の小道作り

日 4/6(土) 10:00～12:00 定 先着20人 ¥無料
申 3/6(水)から電話で同施設

古津八幡山遺跡 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎025-378-0480 開館時間10:00～17:00
※月曜(祝日の場合翌日)休館(あす4日は開館)

●企画展「鉄 弥生・古墳時代の鉄器」

日 4/14(日)まで ¥無料

新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622
開館時間9:30～18:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館



●コレクション展Ⅲ「美術の偶然!」

日 4/14(日)まで
¥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円
※土・日曜、祝日は小・中学生無料

●企画展「東郷青児記念損保ジャパン日本興亜美術館収蔵 東郷青児展」

日 3/24(日)まで
¥一般700円、高校・大学生500円

※中学生以下、障がい者手帳を持つ人と一部の介助者は無料

●東郷の制作背景を読み解く講演会「青児美人とその時代」

日 3/10(日) 14:00～15:30
定 先着100人 ¥無料

●美術講座「世間を騒がせた画家たち」

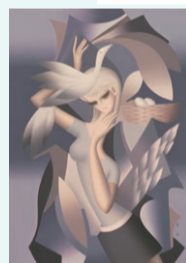
日 3/16(土) 14:00～15:30
定 先着100人 ¥無料

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480 開館時間9:00～17:00
※月曜(祝日の場合翌日)、3/22(金)休館

●企画展「西蒲区の隠れた宝もの」

日 3/24(日)まで ¥無料



東郷青児「鳥と少女」1971年 ©Sompol Museum of Art, 18003

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300
開館時間10:00～17:00 ※月曜休館(あす4日は開館)



日 3/10(日)まで

●企画展「エドワード・ゴッリーの優雅な秘密」

¥一般700円、高校・大学生500円、中学生以下無料

●コレクション展Ⅳ「絵の中の不思議な世界」

¥無料

歴史博物館(みなとぴあ)

中央区柳島町2 ☎025-225-6111
開館時間9:30～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)、3/22(金)休館



●収藏品・新収藏品展

日 3/17(日)まで ¥無料

●「旧新潟税関庁舎と史跡」展

日 3/17(日)まで ¥無料

●バックヤードツアー

日 3/9(土)・10(日) 14:00～15:00 ¥無料

會津八一記念館

新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612 開館時間10:00～18:00
※月曜(祝日の場合翌日)、3/22(金)・26(火)～30(土)休館

●企画展「八一を知る 八一がわかる—そのマルチな業績と人生」

日 3/24(日)まで ¥一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円
※土・日曜、祝日は小・中学生無料。写真コンテスト入賞・入選作品展を同時開催



八一肖像写真 (濱谷浩撮影©片野恵介)



公式キャラクター シカモ



記号のみかた

- 日 = 日時、期日、期間、会期
- 時 = 時間 ※時間は24時間表記
- 場 = 会場
- 集 = 集合場所
- 解 = 解散場所
- 対 = 対象(記載のないものはどなたでも参加可)
- 定 = 定員(「先着」の表記がないものは、応募多数の場合抽選)
- ¥ = 参加費(記載のないものは無料。趣味・講座、催し物は無料を明記)
- 申 = 申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)
- HP = ホームページ
- 問 = 問い合わせ
- ☺ = 子ども、親子向け情報
- 👴 = 高齢者向け情報
- ♣ = にいがた未来ポイント対象事業

申し込みのときは「基本事項」の記載を

はがき・往復はがき・FAX・メールでの申し込みの場合は、右の「基本事項」に記載してください。それ以外の事項を記載する場合は、個別の記事ごとに示しています。※送り先が「〒951-8550」の場合は住所の記載不要

基本事項

はがきの場合(裏面)

- 「催し名」
- 希望の回(複数回実施する場合のみ)
- 参加者全員の氏名・ふりがな
※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

※往復はがきは返信先も明記

お知らせ

西部公共下水道事業計画変更案を縦覧

日 あす4日~3月18日(月) 8時半~17時半 場 下水道計画課(市役所分館)、ほか ※土・日曜は休日受付窓口で縦覧可 問 同課(☎025-226-2979)

31年度市営住宅申し込み受け付け中

申 4月10日(水)までに所定の申込書を区役所建設課、市営住宅万代サービスセンター(中央区万代4 ☎025-374-5410)、同白山サービスセンター(同区白山浦1 ☎025-234-5252)、住宅供給公社(同区新光町 ☎025-285-6111)へ ※案内・申込書は申込先で配布。市HPにも掲載

3/15まで 市・県民税の申告 所得税の確定申告

市・県民税の申告 対 ことし1月1日現在、本市に住所がある人 ※確定申告をする人、給与収入のみで年末調整済みの人、公的年金のみで控除の追加がない人、本市で課税されている人に扶養されている人は申告不要 問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)

所得税の確定申告 時 9時~16時 ※土・日曜を除く 申告会場 北・東・中央・江南・南・西区…朱鷺メッセ(中央区万代島) 問 新潟税務署(☎025-229-2151)▷秋葉区…秋葉区役所 問 新潟税務署(☎0250-22-2151)▷西蒲区…巻ふれあい福祉センター(西蒲区巻甲) 問 巻税務署(☎0256-72-2355)

3/19は「食育の日」

市内の取り組み協力店で食育メニューを提供するほか、地場産食材の販売やレシピの配布などを行います。

協力店は市HPで紹介しています。 問 食と花の推進課(☎025-226-1792)

介護施設(特別養護老人ホーム) 職場見学会

時 13時~16時 集 解 ハローワーク新潟(中央区美咲町1) 対 介護職未経験者または介護・看護資格保持者で当該職業に就いていない人 定 各先着20人 問 高齢者支援課(☎025-226-1295)

①にいがた新生園 日 4月17日(水)
②美咲の里 日 5月21日(火)
申 ①は3月15日(金)、②は4月19日(金) 8時半から電話でハローワーク新潟(☎025-280-8609、部門コード41#)

軽自動車税 廃車・名義変更など 4/1までに申告を

軽自動車税は毎年4月1日現在のバイクや軽自動車、トラクタなどの所有者または使用者に課税されます。廃車や譲渡、盗難などにより、すでに手元に無い場合は4月1日までに申告をしてください。申告に必要なものなど、詳しくは市HPに掲載しています。

申告会場・問い合わせ 三輪・四輪の軽自動車(660cc以下)…軽自動車検査協会(東区紫竹卸新町 ☎050-3816-1850)▷二輪の小型自動車(250ccを超えるバイク)…北陸信越運輸局新潟運輸支局(中央区東出来島 ☎050-5540-2040)▷二輪の軽自動車(125超~250ccのバイク)…全国軽自動車協会連合会新潟事務所(東区紫竹卸新町 ☎025-275-5704)▷原動機付自転車(125cc以下のバイク)、小型特殊自動車…市民税課、中央区役所窓口サービス課、税務センター、出張所、連絡所(交付物は後日交付)

りゅうとびあ(中央区一番堀通町) にいがた東響コーラス募集

オーディション 5月28日(火) 18時、19時、20時 対 高校生以上 定 ソプラノ・アルト各20人、テノール・バス各25人 申 5月10日(金)までに所定の申込書を同施設(☎025-224-7000)へ ※申込書は同施設などで配布。同施設HPにも掲載

戦没者の遺族向け 慰霊巡拝を実施

戦没者遺族を対象に、慰霊巡拝を行います。申し込み締め切りが4月上旬の地域があります。詳しくは問い合わせてください。

時期 6月下旬~来年2月中旬
地域 アッツ島、モンゴル国、イルクーツク州、ハバロフスク地方、中国東北地方、ソロモン諸島、沿海地方、東部ニューギニア、インド、マリア

ナ諸島、フィリピン、硫黄島 申 電話で県福祉保健課(☎025-280-5180) 問 福祉総務課(☎025-226-1173)

潟東体育館 7/1に閉館

閉館後は改修工事を行い、コミュニティセンターとして整備します。 問 西蒲区役所地域総務課(☎0256-72-8194)

行政への苦情 審査会が調査

行政苦情審査会は、市の業務や職員の行為による苦情を受け付け、公正中立の立場で調査・検討を行う機関です。弁護士など識者3人で構成し、必要に応じて市に対して是正意見を述べ、制度改善の提言を行います。詳しくは、市役所や区役所などで配布しているパンフレットや、市HPに掲載しています。 問 広聴相談課(☎025-226-2098)

3/10日 国道8号白根バイパス全線開通

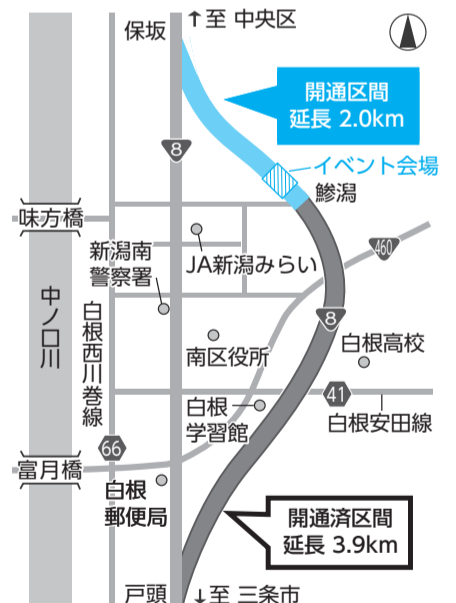
3月10日(日)15時から南区保坂一鯨淵間(2.0km)が通行可能となり、同バイパスが全線開通します。市街地を通らず、スムーズに走行できる同バイパスの開通により、現在の国道8号の渋滞緩和や路線バスの定時性確保が期待されます。

開通記念イベント

消防車両展示、記念凧揚げ、太鼓披露、でんぶ焼き・きのこ汁・おしるこの振る舞い、ほか
日 3月10日10時~12時半
場 白根バイパス敷地内(鯨淵地内)

※イベント会場に駐車場はありません。白根学習館、南区役所の臨時駐車場(10時~13時にイベント会場までの無料シャトルバス運行あり)を使用してください。

問 同イベント実行委員会事務局(南区役所建設課内 ☎025-372-6490)



電話案内
市急患診療センター ☎025-246-1199
口腔保健福祉センター ☎025-212-8020
西蒲原地区休日夜間急患センター ☎0256-72-5499
水道局 ☎0120-411-002(または☎025-266-9311)

消防局 ☎025-288-3191
火災情報テレホンガイド ☎025-285-1119
災害時の問い合わせ ☎025-226-5656
市役所(〒951-8550) ☎025-228-1000

北区役所(〒950-3393) ☎025-387-1000
東区役所(〒950-8709) ☎025-272-1000
中央区役所(〒951-8553) ☎025-223-1000
江南区役所(〒950-0195) ☎025-383-1000

秋葉区役所(〒956-8601) ☎0250-23-1000
南区役所(〒950-1292) ☎025-373-1000
西区役所(〒950-2097) ☎025-268-1000
西蒲区役所(〒953-8666) ☎0256-73-1000

BSN さわやか新潟 3月23日(土)16:30~
NST 新潟市政ニュース 毎週日曜 8:25~
UX 知った!新潟 毎週日曜 17:55~
TeNY いきいき新潟 毎月第1・3土曜 11:40~
NCV(ケーブルテレビ) 水の都新潟市 毎月第2・4土・日曜 9:00~12:00~、ほか

FM新潟 NICE TOWN にいがた 毎週土曜 7:55~77.5MHz
BSN おはよう!新潟市です 毎週土曜 9:10~ AM 1116KHz FM 92.7MHz
FM Port 新潟シティ・インフォメーション 毎週土曜 9:50~79.0MHz
FM KENTO こんにちは新潟市です 毎週土曜 10:55~18:25~ 毎週日曜(再放送) 8:55~18:55~ 76.5MHz
エフエム新潟 クリック!秋葉区 毎週月~金曜 10:00~76.1MHz
FM角田 西蒲ぼかぼか情報 毎週月・水・木曜 12:00~84.9MHz

にいがた流

ちょいしお生活



④大豆とえのきのナゲット

栄養価(1人分)
エネルギー: 188kcal
塩分: 0.5g

材料(4人分)

- 大豆(水煮)..... 160g
 - エノキタケ..... 160g(約1パック半)
 - レンコン..... 50g(約中1/2節)
 - ニンジン..... 50g(約中1/2本)
 - 塩こうじ..... 大さじ1と1/2
 - 小麦粉..... 50g
 - A ベーキングパウダー..... 小さじ1
 - 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - 揚げ油..... 適量
 - レタス..... 4枚
 - ミニトマト..... 8個
 - レモン..... 1/2個
- ※()内の分量は目安です。

肉を使わないヘルシーなナゲットです。

■作り方

- ①大豆はしっかりと水気を切る。大豆とエノキタケを別々に、細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ②レンコン、ニンジンはあらみじん切りにする。
- ③①、②、Aを手でよく混ぜ、小判型にし、160℃の油できつね色になるまで揚げる。中央がふっくらしたら出来上がり。
- ④器に③を盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

国民年金の届け出を忘れずに

20~59歳で、自身または自身を扶養する配偶者が退職し、厚生年金を脱退した人は、国民年金の届け出が必要です。区役所・出張所に年金手帳またはマイナンバー確認書類(身元確認書類を含む)と退職日が分かる書類を持参し、手続きをしてください。

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)、出張所

■保険料は忘れずに納付を 保険料の納付は口座振替が便利で確実です。クレジットカードでも納付できます。お得な前納制度や早割制度、経済的な理由で納めることができない場合には保険料免除や学生納付特例があります。

3/16からバスのダイヤを改正

利用者の声や利用状況を反映し、運行ルートや時刻を見直すなどのダイヤ改正が行われます。各路線の時刻表は新潟交通バスセンターや各営業所、区役所地域総務課(東・中央・西区は地域課)で配布しているほか、新潟交通(株)HPに掲載しています。問 各路線の時刻表について... 同社(☎025-246-6333)▷公共交通施策について... 都市交通政策課(☎025-226-2730)

「新潟市の環境」まとまる 保全施策や調査結果など掲載

本市の環境基本計画に基づく施策の進捗状況をまとめた年次報告書「新潟市の環境」を発行しました。環境保全施策の実施状況や環境に関する調査結果を掲載しています。

市政情報室(市役所本館)や図書館で閲覧できるほか、市HPにも掲載しています。

問 環境政策課(☎025-226-1363)

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイドを募集

対月1、2回(土曜または日曜)ガイドとして活動できる人
申 電話で秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。



▶市HPから [職員募集情報一覧](#) [検索](#)

相談

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉士、薬剤士らが借金やこころの健康などの相談に対応 申 電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

3月15日(金) 時15時~21時
場 万代シティレンタルルーム(バスセンタービル4階)

3月20日(水) 時13時~17時
場 木戸健康センター(東区役所内)

こころといのちのホットライン
家庭、仕事、健康、人間関係など日常生活の悩みや不安 日 月~金曜17時~22時、土・日曜、祝日10時~16時
相談専用電話☎025-248-1010

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585
ひきこもり相談 日 火~土曜9時~18時 ※来所相談は電話で要予約。家族や関係者も相談可

居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い語り合う 日 水曜14時~16時 ※初めて参加する人は電話で要予約

心の悩みや不安「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎025-232-5560
※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

①精神保健福祉相談

日 月~金曜9時~16時半

②精神保健福祉相談

日 木曜9時~12時

③思春期青年期相談

日 偶数月第2木曜13時半~16時

④高齢者精神保健福祉相談

日 第2火曜・第4木曜13時半~16時

⑤依存症相談

日 第1・3月曜13時半~15時半

⑥臨床心理士による相談

日 第2水曜14時半~16時半、第4水曜18時半~20時半

相談員①精神保健福祉相談員など②

③④精神科医⑤専門の相談員⑥臨床心理士

趣味・講座

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 3月の講座

問 同館(☎025-241-4600)

♣️親子遊び広場 日 8日(金)10時半~11時半 対 幼児と保護者 ¥300円

中央区体育施設への意見を聞く会 日 9日(土)14時~15時半 定 先着20人 ¥無料 申 3月6日(水)9時から電話で同館

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 3月9日・23日(土)9時半~11時 ¥無料 問 同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館 講座「新潟ゆかりの文学」

日 3月9日(土)13時半~15時 テーマ 遅塚麗水「阿賀川を下るの記」 定 先着30人 ¥500円 問 同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

クロスパルにいがたの講座(中央区礎町通3)

問 同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク「クイズ番組優勝経験者のクイズの話」

日 3月15日(金)13時半~15時半 ¥100円

パッククッキング体験

日 3月30日(土)10時~13時半 定 先着30人 ¥500円 申 3月6日(水)9時から電話で同施設

講座「急患診療センターはどんなところ」

日 3月16日(土)10時~12時 場 総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定 40人 ¥無料 申 3月13日水曜(必着)までにFAX(025-240-6760)で基本事項を市医師会事務局へ 問 地域医療推進課(☎025-212-8018)

スポーツ指導者研修会「新しい時代のスポーツ指導」

日 3月16日(土) 場 県健康づくり・スポーツ医科学センター(デンカビッグスワンスタジアム内) 対 市内スポーツ指導者など 定 各先着100人 ¥無料 申 3月6日(水)9時からメール(info@niigatashi-sports.or.jp)で基本事項、年齢、所属団体、参加研修を市スポーツ協会(☎025-266-8250)へ

スポーツコーチング 時10時~11時40分

スポーツ栄養学 時13時~14時40分

西川学習館(西蒲区曾根) 読書会

新潟をテーマにした本について感想

などを語り合う 日 3月16日(土)14時~16時 ¥無料 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

講座「はじめての川柳」

日 3~6月の第3日曜(全4回)10時~11時半 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 20人 ¥500円 申 3月13日(水)までに電話で県川柳連盟・能登(☎090-1370-8849) 問 文化政策課(☎025-226-2565)

柔道整復師による体の痛みの解説講座と個別相談

日 3月19日・26日(火)13時半~14時半 場 陸上競技場(中央区一番堀通町) 対 中学生を除く15歳以上 定 各日先着10人 ¥500円 申 3月6日(水)9時から電話で同施設(☎025-266-8111)

東総合スポーツセンターの教室(東区はなみずき3)

申 3月6日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

①背骨コンディショニング 日 3月20日(水)11時半~12時半

②リンパマッサージ 日 3月20日(水)14時~同45分

③健康倶楽部 日 4月9日~6月25日(火曜全11回)13時半~15時半

対 ①②中学生を除く15歳以上③40~74歳 定 ①②20人③8人 ※各先着 ¥①②無料③15,000円(別途毎回入場料が必要)

西海岸公園市営プール(中央区関屋) プールdeサップヨガ教室

日 3月21日(祝)11時、同35分 ※各30分 対 中学生を除く15歳以上 定 各先着6人 ¥1,500円(別途要入場料) 申 3月6日(水)10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

介護サービス 担い手養成研修

日 3月27日(水)~29日(金)9時半~16時 ※全3回。27日は14時半まで 場 新潟テルサ(中央区鐘木) 定 60人 ¥無料 申 3月15日(金)までにFAX(025-282-7180)で基本事項、年齢を新潟医療生活協同組合コープケアカレッジへ 問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

高齢者あんしん相談センター 講座「『もしも』に備える老い支度」

日 3月27日(水)13時半~15時50分 定 先着100人 ¥無料 申 3月6日(水)10時から電話で同センター(中央区八千代1 ☎025-248-6283)

ひな人形 各所で展示中

旧齋藤家別邸 ひな祭り展

日 3月17日(日)まで9時半~17時 ※月曜休館 ¥入館料 問 同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350)

燕喜館 ひな人形展

日 3月17日(日)まで9時~17時 ※あす4日休館 ¥無料 問 同館(中央区一番堀通町 ☎025-224-6081)

旧小澤家住宅 ひな人形とからくり人形展

日 3月17日(日)まで9時~17時 ※月曜休館 ¥入館料 問 同施設(中央区上大川前通12 ☎025-222-0300)



砂丘館 佐藤家のひな人形展

日 3月21日(祝)まで9時~21時 ※月曜休館 ¥無料 問 同館(中央区西大畑町 ☎025-222-2676)

在郷町小須戸 ひな・町屋めぐり

小須戸地域の店舗など約30カ所に展示 日 3月31日(日)まで ¥一部有料 問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5672)

ストーリーの取り扱いに注意

天寿園(中央区清五郎) ガーデニング講座

日 3月28日(木) 13時半～15時 定30人 ¥2,500円 申 3月18日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 4～6月スクール参加者募集

申 3月6日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477)

1 気功太極拳 日 4月1日～6月24日(月曜全9回) 10時45分

2 ジャイロキネシス 日 4月9日～6月18日(火曜全10回) 9時半

3 いきいき背骨・骨盤調整エクササイズ 日 4月9日～6月18日(火曜全10回) 14時半

4 ハワイアン・フラ初級 日 4月10日～6月26日(水曜全10回) 9時半

5 初めてのバランスボール 日 4月10日～6月26日(水曜全10回) 14時半

6 ゆったりピラティス 日 4月10日～6月26日(水曜全10回) 19時

7 初めてのピラティス 日 4月11日～6月27日(木曜全10回) 14時半

8 初めてのスタビライゼーション 日 4月11日～6月27日(木曜全10回) 19時

9 ボディケアとリズムエクササイズ 日 4月12日～6月21日(金曜全10回) 13時15分

10 アクティブヨガ 日 4月12日～6月21日(金曜全10回) 19時 ※各1時間 対中学生を除く15歳以上(3 40歳以上) 定各30人(2 23人 3 4 各35人 5 6 各25人) ※各回先着 ¥各1回520円

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

対中学生以上 申 3月9日(土) 12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館で配布

初級者 1 4月2日～6月11日(火曜全10回) 19時 2 4月5日～6月14日(金曜全10回) 19時 ¥10,500円

中級者 3 4月3日～6月12日(水曜全10回) 10時 4 4月6日～6月15日(土曜全8回) 10時 5 4月3日～6月12日(水曜全10回) 19時 6 4月7日～6月16日(日曜全8回) 18時 ¥3 5 10,500円 4 6 8,400円 ※各2時間(6 1時間半) 定初級者各先着10人、中級者各先着9人

楽しく健康づくり・介護予防 4月の総おどり体操

¥無料 申 3月8日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

1 内野まちづくりセンター 日 4日(木)

2 白根健康福祉センター 日 5日(金)

3 東区プラザ 日 9日(火)・18日(木) ※いずれか1日のみ参加可

4 巻地区公民館 日 11日(木)

5 クロスパルにいがた 日 12日(金)

6 豊栄地区公民館 日 16日(火)

7 亀田市民会館 日 19日(金)

8 総合福祉会館 日 23日(火)

9 新津健康センター 日 26日(金) 時 10時～11時半 定各40人(5 9 各50人 7 60人 8 80人) ※各先着

うららこすど(秋葉区小須戸) 体験教室

1 みそ教室 日 4月3日(水) 10時～12時 定25人 ¥3,500円

2 週末農業 日 4月13日～10月26日(土) 10時～正午 ※全10回 定先着200人 ¥3,600円

申 1 は3月15日金曜(必着)までに、2 は3月6日(水)から、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※1 は当選者のみ3月25日までに案内を発送

中之口体育館の教室(西蒲区中之口)

定各先着20人 申 3月7日(木) 9時から電話で同館(☎025-375-5007)

3 楽ヨガ 日 4月4日～6月13日(木曜全10回) 13時、14時半 ※各1時間 対高校生を除く18歳以上 ¥3,000円

4 スポーツ教室 日 4月9日～6月18日(火曜全10回) 17時～18時 対小学1～4年生 ¥2,000円

要約筆記者養成講習会

日 4月7日～12月8日(日曜全22回) 10時～15時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対受講後、市の要約筆記登録者として継続的に活動できる18歳以上 コース・定員手書きコース…30人▷パソコンコース…10人 ※パソコンコースはインターネットに接続できるWindows8.1以降のノートパソコンを持参し、セキュリティ対策とタッチタイピングで1分間に80文字以上の日本語入力ができる人に限る ¥各3,600円(別途要教材費) 申 3月29日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望コースを記載し、〒951-8550、障がい福祉課(☎025-226-1238)へ

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ3月31日までに案内を発送。催しについて詳しくは同施設HPに掲載

1 料理教室 申 3月25日(月)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189)

2 タイ南部料理 日 11日(木) 10時半 3 春の野菜料理 日 16日(火) 10時半 4 いちご大福 日 20日(土) 10時半、13時半 対親子 5 草餅 日 22日(月) 10時半 6 手ごねパン 日 24日(水) 10時、13時半 ※各1時間半～3時間半 ¥1,500円(3 4 1,000円)

園芸講座 申 3月25日(月)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ

7 パラ 日 8日(月)・10日(水) 8 野菜作り 日 12日(金) 9 ハーブ 日 17日(水) 10 ツバキ 日 18日(木) 11 タネとチューリップ 日 20日(土) 12 春の寄せ植え 日 20日(土) 時 13時半(7 10時半 10 11時 11 14

ストップ! 児童虐待

あなたの一声が子どもを救います

虐待では?と思ったら全国共通ダイヤル☎189へ、ためらわずに連絡・相談をお願いします。

虐待のサイン例

- ・不自然なあざや傷がある ・いつも汚れた同じ服を着ている
- ・大人を極端に恐れる ・家に帰りたがらない

問 区役所健康福祉課、児童相談所(☎025-230-7777)

時) ※各1時間～1時間半 ¥無料(10 1,000円 11 2,500円)

春の山野草展 日 13日(土)・14日(日) 9時～16時 ¥無料

4月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対10歳以上 ¥無料 申 3月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問 消防局救急課(☎025-288-3260)

乳幼児救命 日 10日(水) 9時～12時 場 救急ステーション 定先着24人

普通救命 日 17日(水) 13時半～16時半 場 東消防署 定先着30人

上級救命 日 24日(水) 8時半～17時15分 場 救急ステーション 定先着24人

こども創造センター(中央区清五郎) 4月の講座

親子向けリトミック(各回45分)を開催します。 ¥500円 申 3月13日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は3月17日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載

6カ月～1歳0カ月の子対象 日 15日(月) 10時、11時 定各回35組

1歳1カ月～1歳7カ月の子対象 日 22日(月) 10時 定30組

1歳8カ月～2歳6カ月の子対象 日 22日(月) 11時 定30組

※このほかにも催しを実施。詳しくは同施設HPに掲載

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 赤ちゃん和妈妈のエクササイズ

日 4月17日(水) 10時45分～11時45分 対生後3～12カ月の子と母親 定先着6組 ¥無料 申 3月6日(水) 9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

明鏡高校(中央区沼垂東6) 社会人向けロシア語・中国語・ハンゲル講座

日 4月17日～1月29日(水曜全21回) 15時半～17時 対初心者 定各講座30人 ※1人1講座 ¥3,480円(別途実費が必要な講座あり) 申 3月27日(水)までに所定の願書を同校へ ※願書は3月8日(金)から同校、学校支援課(市役所白山浦庁舎)で配布。同校HPにも掲載

総合福祉会館(中央区八千代1) 高齢者水中健康教室

対本市在住の60歳以上で介助不要の人 申 3月29日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※抽選の場合初めての人を優先

水中歩行教室 日 4月25日～6月27日(木曜全7回) 10時～11時 定25人 ¥175円 アクアビクス

日 5月16日～6月27日(木曜全6回) 11時～12時 定20人 ¥150円

国際友好会館(中央区礎町通3) 韓国料理教室「キンパとトッポギ」

日 4月27日(土) 10時半～13時 対高校生以上 定30人 ¥無料

申 4月12日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8055、中央区礎町通3-2086、国際交流協会(☎025-225-2727)へ ※はがき1枚につき2人まで

老人福祉センター(総合福祉会館内) 健康と趣味の講座

対本市在住で開講日現在60歳以上の初心者 申 4月5日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※抽選の場合初めての人を優先

太極拳 日 5月14日～2月18日(第2・4火曜全16回) 10時～11時半 定100人 ¥無料

ちぎり絵 日 5月16日～2月20日(第1・3木曜全16回) 13時～15時 定40人 ¥材料費

生け花(池坊) 日 5月21日～2月18日(第1・3火曜全16回) 10時～11時半 定20人 ¥17,000円

書道 日 5月22日～2月26日(第2・4水曜全16回) 10時～12時 定30人 ¥無料

3 B体操 日 5月28日～11月26日(第2・4火曜全10回) 13時半～15時 定25人 ¥300円

陶芸 日 6月7日～2月21日(第1・3金曜全16回) 10時～11時半 定15人 ¥4,000円

総合福祉会館(中央区八千代1) 移動支援従事者養成研修

対本市在住・在勤の人 申 4月3日水曜(必着)までに所定の申込書を市社会福祉協議会(☎025-243-4360)へ ※申込書は同館で配布。同協議会HPにも掲載

1 全身性障がい 日 5月15日(水)～17日(金) 定40人 ¥10,462円

2 知的・精神障がい 日 5月15日(水)・23日(木)・24日(金) 定24人 ¥10,667円

※各全3回。複数受講可。1 はヘルパー2級以上の資格が必要

催し物

新潟テルサ(中央区鐘木) 市民舞踊・ダンス発表会

日 3月10日(日) 13時～15時半 ¥無料 問 同施設(☎025-281-1888)

火災による死者が増加

ドキュメンタリー映画上映
「シンプル・ギフト〜はじまりの歌声」

アフリカのエイズ遺児と東北の津波遺児のブロードウェイの舞台挑戦を追う 日 3月9日(土)〜22日(金) 場 市民映画館シネ・ウインド(中央区八千代2) 一般1,800円、学生(高校生以上)1,500円、60歳以上1,100円、3歳〜中学生、障がい者手帳・療育手帳持参者1,000円、ほか ※3月8日(金)まで同館で特別鑑賞券(一般1,300円)を販売。上映時間、割引など詳しくは同館HPに掲載 問 文化政策課(☎025-226-2563)

食と地酒を堪能
新潟SAKEレストランウイーク

県内33(市内23)店舗で厳選した新潟の食と酒を味わうことができます。 日 3月17日(日)まで 一般ランチ…2,000円から▷ディナー…5,000円から ※詳しくは同イベントHPに掲載 問 食と花の推進課(☎025-226-1802)

新田清掃センター(西区笠木)
リサイクル品展示提供

日 あす4日〜3月15日(金) 9時〜17時 ※本市在住の小学生以上1人1点 抽選日時 3月20日(水) 14時 無料 問 同センター(☎025-263-1416)

企画展「地域コミュニティ協議会・区自治協議会って何？」

日 3月7日(木)〜4月2日(火) 10時〜20時 ※日曜、祝日は17時まで。3月8日(金)休館 場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 無料 問 市民協働課(☎025-226-1105)

万代島多目的広場(中央区万代島)
オープン1周年記念イベント

飲食スペース開放、飲食販売、ほか 日 3月9日(土)・10日(日) 11時〜18時 問 港湾空港課(☎025-226-2739)



蔵の宿「菱風荘」(北区前新田)
3月の催し

日 3月6日(水) 13時から電話で同施設(☎090-4595-7195)

ハワイアンリトミックとクッキー飾り作り

日 11日(月) 10時〜12時 対 生後3カ月〜未就園児の親子 定 先着10組 2,100円 ※幼児1人追加につき500円増

春の子ども体験合宿

カルメ焼き、紙すき体験、ほか 日 28日(木) 14時〜29日(金) 11時 ※1泊2日 対 小学生 定 先着24人 4,200円 ※水の駅「ビュー福島潟」の年間券がある人は500円引き

まちなかステージ「よろっとローサ」3月のイベント

無料 問 同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)

歌声広場 日 12日(火) 14時〜15時

椅子ヨガ 日 14日(木) 14時〜15時

カラオケ披露会 日 19日(火) 14時〜15時半

砂丘館(中央区西大畑町)
異人池プロジェクト成果展

日 3月12日(火)〜24日(日) 9時〜21時 ※18日(月)・22日(金)休館 無料 問 同館(☎025-222-2676)

天寿園の催し(中央区清五郎)

問 同施設(☎025-286-1717) ◆抱っこでダンス 日 3月13日(水) 10時半〜11時半 対 首が据わった生後4カ月〜1歳半の子と母親 定 先着20組 500円

定期コンサート 日 3月17日(日) 13時半〜15時半 無料 出演 CapotastFanClub 曲目 風に立つライオン、ほか

産後ママ向けヨガエクササイズ

日 3月19日(火) 9時半〜10時15分 対 産後1年未満の人 定 先着50人 400円 申 ◆は3月6日(水) 10時から電話で同施設

けんこう広場ROSAぴあの催し(中央区西堀前通6)

無料 問 健康増進課(☎025-212-8166)

骨密度測定 日 3月14日(木) 10時、11時、13時、14時(各回1時間) 対 本市在住の18歳以上で今年度測定していない人 定 各回先着15人 申 3月7日(木) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

糖尿病ミニ講座 運動療法、フットケア、一人暮らしの食事について 専門医らが語る 日 3月24日(日) 13時半〜15時15分 定 先着30人 申 3月6日(水) 8時半から電話で同課

老人福祉センター・障がい者デイサポートセンター明日葉 合同作品展

生け花、書道、ちぎり絵、陶芸など約150点を展示 日 3月15日(金)〜17日(日) 10時〜16時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 無料 問 市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)

マリニピア日本海の催し(中央区西船見町)

問 同施設(☎025-222-7500) 屋外展示「にいがたフィールド」見どころガイド 日 3〜11月の第3土曜12時〜同20分 入館料

いきもの教室「イルカを調べてみよう」 日 4月6日(土) 9時半〜12時 対 小学4年生以上 定 20人 300円 申 3月28日木曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢(学年)を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設へ ※3月30日までに案内を発送



新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2)
3月の催し

入館料 問 同館(☎0250-24-5700)

鉄道旅行プレゼン会 日 17日(日) 14時〜16時

トイトレイン走行会 日 23日(土)・24日(日) 10時〜15時半

実物車両公開 日 24日(日) 10時〜15時半

市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。

市HPから 会議の開催予定 検索



スマートフォンはこちらから

- 鳥田地区公民館運営審議会 日 3月11日(月) 問 同館(☎025-382-3703)▷障がい者地域自立支援協議会全体会 日 3月13日(水) 問 障がい福祉課(☎025-226-1241) ※手話通訳、要約筆記、点字資料が必要な人は3月8日(金)までに電話またはFAX(025-223-1500)で同課へ▷地域医療推進会議 日 3月14日(木) 問 地域医療推進課(☎025-212-8018)▷障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例推進会議 日 3月14日(木) 申 3月11日(月)までに電話(025-226-1248)またはFAX(025-223-1500)で基本事項(手話通訳などが必要な人はその旨も)を障がい福祉課へ▷認知症対策地域連携推進会議 日 3月15日(金) 問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)▷文化創造推進委員会 日 3月18日(月) 問 文化政策課(☎025-226-2565)▷清掃審議会 日 3月19日(火) 問 廃棄物政策課(☎025-226-1391)▷在宅医療・介護連携推進協議会 日 3月19日(火) 問 地域医療推進課(☎025-212-8018)▷にいがた住まい環境基本計画推進有識者会議 日 3月26日(火) 問 住環境政策課(☎025-226-2813)▷精神保健福祉審議会 日 3月27日(水) 問 こころの健康センター(☎025-232-5580)

そのほかの会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

- 1 教育委員会定例会 日 3月14日(木) 問 教育総務課(☎025-226-3149)
- 2 総合教育会議 日 3月18日(月) 問 教育総務課(☎025-226-3178)

附属機関などの委員募集

詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから 委員の公募 検索



スマートフォンはこちらから

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

現在募集しているパブリックコメントはありません。今後の募集予定は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索



スマートフォンはこちらから

秋葉区文化会館(秋葉区新栄町)
施設利用見学会

利用方法や費用の相談にも対応 日 3月19日(火)、4月14日(日) 10時〜16時 無料 問 同館(☎0250-25-3301)

自然観察会

定 各先着20人 無料 問 環境政策課(☎025-226-1359)

1 生きもの観察会と虫のすみか作り 日 3月21日(祝) 10時〜12時 集 解 鳥屋野潟公園(中央区鐘木)

2 佐潟早春観察会 日 3月24日(日) 10時〜11時半 集 解 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 申 3月6日(水) 9時から電話で1は同公園鐘木インフォメーションセンター(☎025-284-4720)、2は同課

アルビレックス新潟
ホームゲーム親子観戦招待

日 3月23日(土) 14時 場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎) 対 本市在住・在学の小・中学生の親子 定 1,500組 無料 申 3月17日(日)までに専用サイト=右上=から申し込み

問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

西新潟市民会館(西区小針2)
市民呈茶

日 3月17日(日) 10時〜16時 呈茶券500円(表千家同門会) 問 同館(☎025-230-1071)

大野町商店街と
中ノ口川河畔のまち歩き

日 4月12日(金) 10時半〜14時半 集 解 黒崎出張所(西区大野町) 定 20人 1,800円(割烹の昼食付き) 申 3月28日木曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の住所・電話番号を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者のみ4月1日までに案内を発送

事業者向け

ウォーキングチャレンジ事業
取り組み企業を表彰

57事業所(1,243人)が応募し、平均歩数の多かった(株)ブルボン新潟工場、東北電力(株)新潟支社企画管理部門、NPO法人ヒューマン・エイド二十二育ちの森、ほか7事業所を表彰しました。同事業は働き盛り世代の運動習慣定着を目的として実施したものです。

問 健康増進課(☎025-212-8166)