



冬のイルミネーションを 楽しもう

夜を彩るイルミネーションが輝く季節がやってきました。
光に包まれる冬のひとときを過ごしませんか。

① いくとぴあ食花(中央区清五郎) WINTER ILLUMINATION

日 1月13日(祝)まで16時~20時
※12月31日(火)、1月1日(祝)は休園。12月21日(土)・22日(日)は21時まで
¥ 一般500円、小・中学生300円
問 食と花の交流センター(☎025-282-4181)

市内のイルミネーション情報は、市ホームページにも掲載しています。



② 新潟駅南口広場・けやき通り NIIGATA光のページェント

日 12月6日~1月31日(金)17時~翌0時半
※6日は18時半ごろに点灯
問 同実行委員会(☎025-282-7108)

今年も新潟駅の南口広場とけやき通りを温かな光で彩ります。12月6日(金)17時から点灯式を行います。笹口小学校児童によるコーラスやゴスペルライブなどのステージイベントのほか、飲食コーナーも設けます。皆さん暖かい服装で見に来てください。

けやき通りの端から見ると一段ときれいです



NIIGATA 光のページェント
実行委員長 横木将人さん



③ マリンピア日本海(中央区西船見町) クリスマスツリー展示

日 12月28日(土)まで9時~17時
¥ 入館料 問 同施設(☎025-222-7500)

④ 万代テラス(中央区万代) What's NIIGATAイルミネーション

日 12月6日~1月31日(金)17時~22時
問 2019年開港150周年推進課(☎025-226-2162)

⑤ MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 水上のクリスマスイルミネーション

日 12月21日(土)~25日(水)11時半、14時半
※各回30分間。23日(月)除く
¥ 入場料
※期間中、サンタクロースやトナカイなどの衣装で来場した人にお菓子のプレゼントあり(各日先着100人)。このほか別冊情報ひろば4面に催しを掲載
問 同施設(☎025-288-1234)



目次 CONTENTS

| 特集 |

- 冬のイルミネーションを楽しもう
- にいがたCITY NOW
 - 入浴時のヒートショックに注意!
 - フランスナント市との交流 さらなる発展へ
- 雪に備えて 快適な冬の暮らしを
 - 稲垣啓太選手に「市スポーツ大賞特別賞」を授与
 - 水道管の凍結・破裂に注意
- 拉致問題 映画上映とパネル展
 - 市民病院と水道局 職員を募集
 - 3日に開会 12月議会定例会
 - 松くい虫 所有する松に対策を
 - 市政世論調査まとまる
- 連載 国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭 歴史探訪

おでかけナビ

他3ページは区役所日より「情報ひろば」は別冊で発行しています

事故の9割が
65歳以上

入浴時のヒートショックに注意!

ヒートショックの予防と対応を正しく理解し、安全に入浴しましょう。

問 消防局救急課 (☎ 025-288-3260)

ヒートショックとは

急な温度変化で血圧が大きく変動して起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、死に至ることもあります。

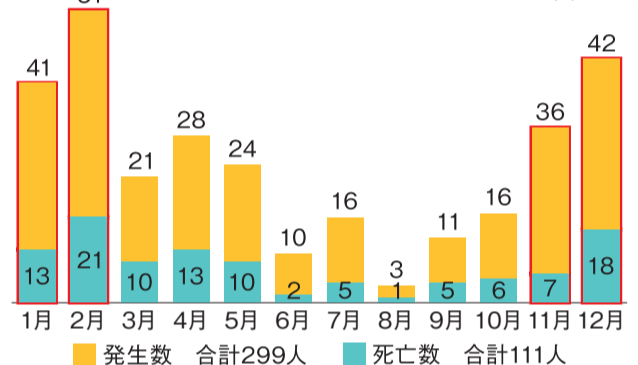
65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病、不整脈などの持病がある人は注意が必要です。

入浴時は特に注意

新潟市内の入浴中の体調変化による事故件数は毎年250件以上で、100人以上が亡くなっています。事故の主な原因はヒートショックによるものです。

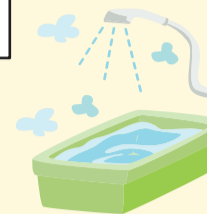
11月～2月は、部屋の温度差が大きくなるためヒートショックによる事故が最も起きやすくなります＝**グラフ**＝。「予防のポイント」を参考に入浴し、冬を健康に過ごしましょう。

平成30年 新潟市内の入浴時の事故発生件数と死亡人数(月別) 単位:人



予防のポイント

- ① あらかじめ脱衣所と浴室を暖める
浴室に暖房がないときは、浴室に熱いシャワーをかけると暖まります
- ② 飲酒後や食後すぐには入浴しない
- ③ 体調が悪いときや、薬を飲んですぐには入浴しない
- ④ 湯温は41度以下、浸かる時間は10分までを目安にする
- ⑤ 浴槽から急に立ち上がらず、手すりや浴槽の縁をつかんでゆっくり立ち上がる



部屋の温度差を少なくすることが大切です



救急ステーション 吉田隊員

ヒートショックになったら

●軽度

症状	目まい、立ちくらみ
対応	安静にして症状が治まるのを待ちましょう

●重度

症状	意識障害、胸の痛み、頭痛、嘔吐、立ち上がれなくなるなど
対応	浴槽で動けない・意識がない人を見つけたら、次の行動をとってください ①すぐに 119番通報 する ②鼻と口が湯の中に入らないようにあごを手で支えながら、浴槽の栓を抜く ③浴槽からゆっくりと体を引き上げて横に寝かせる ※呼吸をしていないときは心臓マッサージをする

応急手当の方法を学ぼう

消防局では応急手当講習会を毎月開催しています。万が一に備え、正しい応急手当の方法を学びましょう。
※1月の講習会日程は別冊情報ひろば2面に掲載

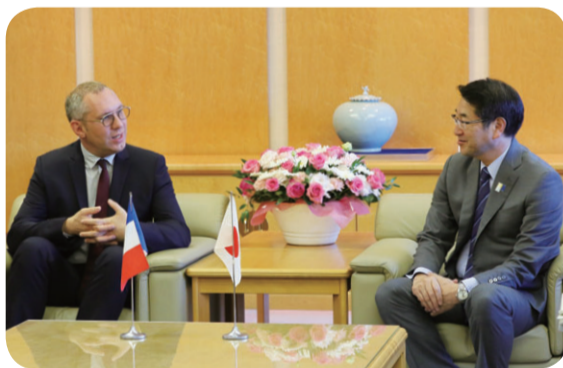
フランス ナント市との交流さらなる発展へ

新潟市とナント市はこれまで市民同士の交流に加え、音楽や踊りなどの文化交流を進めてきました。ことしの姉妹都市提携10周年を契機に、食をはじめとする経済分野での交流も進めていきます。 問 国際課 (☎ 025-226-1678)

ナント市代表団が新潟市に訪れました

10月26日～29日に、ナント市のソブザック副市長(写真左)をはじめとする代表団が新潟市を訪れました。

28日には市役所を訪れ、中原市長とこれからの両市の交流について意見を交わしました。ソブザック副市長は「新潟市で行われている食の見本市『フードメッセ』などの催しを通して、ナント市の食材を新潟市民の皆さんに紹介していきたい」と話しました。中原市長は「これまで続けてきた文化交流を充実させるとともに、経済交流を拡大していきたい」と意気込みを語りました。



市報にいがた 8月4日号で同市の特集記事を掲載 ▶



ナント市の特産品 ミュスカデワイン

フランス北西部のロワール川下流に位置し、西岸海洋性気候で自然豊かな同市の特産品です。

✧ミュスカデワインとは

ミュスカデという白ブドウで作られた辛口のワイン。酸味があり、柑橘系のすっきりとした味わいが特徴で、魚介料理に合います。



フランスワインの豆知識
フランスのワインはワイン法という法律で生産地域や使用品種などが定められています。ミュスカデワインはナント市を中心とした地域のみで作られています。

雪に備えて 快適な冬の暮らしを

各区の除雪計画路線図などは、きょうの区役所だよりに掲載しています。

除雪計画に関する問い合わせ…区役所建設課

除雪対策本部を設置

国や関係機関と連携しながら道路除雪を行います。限られた時間で除雪作業を行うため、皆さんの協力をお願いします。

問 土木総務課 (☎025-226-3017)

道路除雪パンフレットの配布

新潟市の道路除雪について掲載した「にいがた『ゆきみち』ガイド」を区役所建設課で配布しています。※市ホームページにも掲載

問 土木総務課



スマートフォンは
こちらから



一人暮らしの高齢者など 大雪時の生活相談

積雪による生活上の困り事などは区役所健康福祉課へ相談してください。

大雪時には相談窓口を同課に開設します。開設する場合は市ホームページなどを通じて発表します。

利用対象者

一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障がい者がいる世帯などで支援者がいない世帯

■大雪に備えを

食料や水を多めに用意し、電気不要の暖房器具や簡易トイレを備えましょう。

問 福祉総務課 (☎025-226-1173)

※相談については区役所健康福祉課

自治会などへ除雪費用を助成

自治会・町内会が除雪計画路線以外の市道、農道、私道の除・排雪を業者に委託して行う経費の助成を行っています。詳しくは問い合わせください。

問 区役所建設課

除雪ボランティアを募集

大雪時に除雪などを行うボランティアに協力できる人は区社会福祉協議会で登録をお願いします。詳しくは問い合わせください。

問 市社会福祉協議会地域福祉課 (☎025-243-4370)

降雪期のバス運行

降雪期の路線バスの運行を確保するため、新潟市と新潟交通(株)との連携により非常時運行体制を実施する場合があります。これは、豪雪時に道幅が狭くなるなど、安全・確実な運行体制が取れないときに近くの幹線道路に迂回して運行するものです。

豪雪時の運行路線などは同社ホームページで確認するか、問い合わせください。

問 新潟交通バスセンター案内所 (☎025-246-6333)

除雪作業中の体調変化に注意

暖かい室内から急に寒い屋外へ出ることや強い運動負荷による血圧変動が原因で、除雪作業中に心筋梗塞や脳卒中などを発症する事故が毎年発生しています。次の点に注意して安全に行いましょう。

注意点

- ①暖かい服装で行う
- ②作業前に準備運動をする
- ③少しずつ除雪し、こまめに休憩を取る

■車周りの除雪も注意

排気口が雪でふさがれた状態で車のエンジンをかけると、排気ガスが車内に流入し一酸化炭素中毒になる危険性があります。

除雪作業中はエンジンをかけない、頭痛や目まいがした場合は直ちに新鮮な空気を吸える場所に移動するなど注意しましょう。

問 消防局救急課 (☎025-288-3260)

市が管理する主要幹線道路の除雪状況を市ホームページで公開しています。

問 土木総務課 ▷市ホームページから

スマートフォンは
こちらから



暮らし



気温マイナス4度以下のとき 水道管の凍結・破裂に注意

水道管が屋外や北向きの風当たりが強い場所に設置してある場合は特に注意が必要です。

次の予防方法を参考にしてください。

■凍結を防ぐために

・むき出しの水道管に発泡スチロールの保温材や凍結防止ヒーターを取り付ける

※市指定の給水装置工事事業者へ相談する

■破裂による被害を防ぐために

・帰省や旅行などで長期間留守にする場合は、止水栓を閉める

・賃貸住宅の所有者などは、入居者のいない家屋の止水栓が閉まっているか確認する

問 水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)



止水栓の一例

文化・スポーツ・観光



稲垣啓太選手に 「市スポーツ大賞特別賞」を授与

秋葉区出身の稲垣啓太選手はラグビーワールドカップ2019日本大会で全試合に先発出場し、日本代表初の8強入りに貢献しました。

その活躍により市民に大きな感動を与え、市のスポーツ振興に大いに貢献した功績をたたえ「新潟市スポーツ大賞 特別賞」を授与しました。

※市報にいがた1月5日号で同選手のインタビューを掲載予定

問 秘書課 (☎025-226-2043)

稲垣啓太選手 プロフィール
所属 パナソニックワイルドナイツ
出身高校 新潟工業高校
身長186cm 体重116kg



▲11月20日に秋葉区役所で行われた表彰式の様子



▲表彰式後は同区内の小・中学校、幼稚園などを訪問(写真は結小学校)

くらし **松くい虫による被害に注意 所有する松に対策を**

近年、松くい虫による松枯れ被害が市内全域で確認されるようになりました。治療方法がなく、一度被害に遭うと夏ごろから葉が赤く変色し枯死します=写真=。松くい虫による松枯れはカミキリムシを介して被害を拡散させます。新潟市では、海岸保安林や公園で予防対策を行っています。市民の皆さんも所有する松の予防対策をお願いします。



- 対策方法 11月～3月の樹幹への薬剤注入、6月初旬の薬剤散布
- 松が枯れてしまったら 5月末(カミキリムシが羽化する前)までに、造園業者などに相談して適切な処分をする
- 問 公園水辺課(☎025-226-3065)

市政 **食の安心・安全など6項目 市政世論調査まとまる**



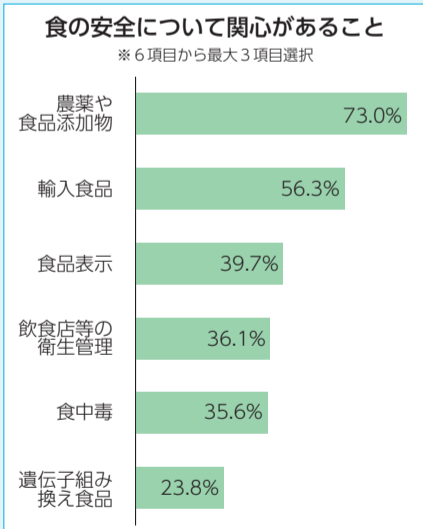
今年度の市政世論調査の結果がまとまりました。この調査は、市民の皆さんが市政や生活についてどのように考え、何を望んでいるのかを把握し、新潟市の政策に役立てるため、原則毎年実施しています。詳しい調査結果は市政情報室(市役所本館)、区役所地域総務課(東・中央・西区は地域課)などで閲覧できるほか、市ホームページからも見ることができます。

問 広聴相談課(☎025-226-2094)

■調査概要
対象今年6月末現在の住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の市民4,000人
項目①市政情報の入手方法(5問)②新潟市民芸術文化会館の文化事業(3問)③食の安心・安全(5問)④社会活動(7問)⑤市政全般と区政(1問)⑥市の取り組みに対する感想(2問)
回収数2,022人 **回収率**50.6%(前回41.4%、9.2ポイント増)

●食の安心・安全について

Q.あなたは、食の安全に関心がありますか
 「関心がある」(53.8%)と「どちらかといえば関心がある」(37.7%)を合わせた『関心がある』割合は、9割を超えました(91.5%)。
Q.「関心がある」と回答した人へ)どのようなことに関心がありますか
 「農薬や食品添加物」(73.0%)、「輸入食品」(56.3%)と答えた人の割合が5割を超えました。



調査結果から、新潟市民は食の安全への関心が高く、特に農薬や添加物などに関心があることが分かりました。今後も「新潟市食の安全基本方針」に基づく農薬の適正使用の推進や加工食品の検査などを行い、食の安心・安全に努めていきます。

市政 **拉致問題などに理解を 映画上映とパネル展**



12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題などの人権侵害に対する認識を深めましょう。

問 防災課(☎025-226-1143)
映画「めぐみー引き裂かれた家族の30年」上映
 北朝鮮に拉致された被害者家族の救出活動などを描いたドキュメンタリー

- 日時 12月7日(土)14時～16時
- 会場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)
- 定員 先着100人 ●料金 無料

拉致問題を考えるパネル展

- 日時 12月14日(土)・15日(日)9時～22時
- 会場 新潟日報メディアシップ1階(中央区万代3)
- 料金 無料



横田めぐみさん
新潟に引っ越して、最初の正月。自宅玄関前にて
昭和52(1977)年

市政 **市民病院と水道局 職員を募集**

市民病院職員

水道局職員



スマートフォンは
こちらから



令和2年4月1日採用の職員を募集します。

試験案内は市役所本館案内・区役所などで配布するほか、市ホームページ(◇は同病院ホームページ)にも掲載します。

申 各申込期間に、◇は所定の申込用紙を同病院管理課へ、◆は市ホームページから申し込み

問 ◇…同課(☎025-281-5151)

◆…人事委員会事務局(☎025-226-3515)



	職種	採用予定人数	試験会場	一次試験日	受験資格	申込期間
◇市民病院	病院事務	1人程度	同病院(中央区) 鐘木	1/11(土)	昭和35年4月2日以降に生まれ、診療情報管理士の資格がある(取得見込み含む)か病院での職務経験が3年以上ある人	12/20(金)まで
◆水道局	土木(水道) 電気(水道)	1人程度 2人程度	市役所本館	1/12(日)	昭和59年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人	12/9(月)～25(水)

市政 **3日に開会 12月議会定例会**

スマートフォンは
こちらから



提案される議案は、一般会計補正予算や条例の改正などです。

●会期 12月3日(火)～23日(月)

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)

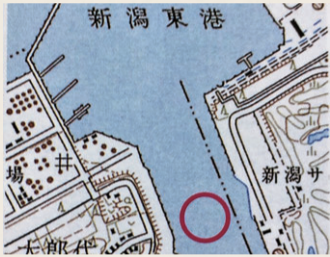
みなとまち新潟 歴史探訪 28

問 歴史文化課 ☎025-226-2584

新潟東港と古代の塩作り

信濃川河口の新潟港(現在の西港)は、開港当初から水深が浅く大型船の入港が難しいという課題がありました。高度経済成長期に入ると、大型船が入港できる競争力のある新しい港を造り、周辺を一大臨海工業地帯にしようという機運が高まりました。阿賀野川と加治川の間の砂丘地を掘り込み、将来的に10万トン級の船が入港できる工業港(現在の東港)を造る計画が策定されました。そして、昭和38(1963)年から工事が始まり、6年後の昭和44(1969)年に新潟東港は開港しました。

昭和43(1968)年の中央水路掘削工事で、8mほど掘り下げた海水面に近い地点から焼けた砂と大量の土器片が出土しました。緊急調査の結果、土器の大半が海水を煮詰めて塩を作るためのもので、8世紀前半の製塩遺跡と分かり、「出山遺跡」と名付けられました。東港の工事では9世紀半ばごろまでの他の製塩遺跡も発見され、この地では百数十年にわたって専門的に塩の生産が行われていたと考えられています。古代、東港の周辺は塩の一大生産拠点だったのです。



出山遺跡の概略位置図 (新潟歴史双書2『新潟市の遺跡』より)



出山遺跡製塩炉模型 (新潟市歴史博物館 常設展示より)



みんなが主役の文化祭 9/15(日)～11/30(土)開催

国民文化祭・にいがた2019 全国障害者芸術・文化祭にいがた大会 最終回



問 文化政策課 (☎025-226-2565)

文化祭の振り返りVol.3 ～新潟の踊り文化を発信!

11月は「洋舞踊ダンスフェスティバル」、「日本舞踊の祭典」などを開催しました。

「洋舞踊ダンスフェスティバル」では、県内外8団体が個性あふれるダンスを披露しました。

県洋舞踊協会は新潟の母なる川「信濃川」をモチーフにしたダンスで、新潟の自然の雄大さや、人生に見立てた水の流れを表現しました。終演後は会場から拍手喝采が湧き起こりました。

「日本舞踊の祭典」では、県外9団体が長唄や常磐津などを上演し、華やかな空気が会場を包みました。地元新潟からは、市山流宗家市山七郎をはじめ各流派の舞踊家らが踊りを披露しました。古町芸妓による「越後獅子」や「相川音頭」なども披露され、新潟に根付く踊り文化を発信することができました。

同文化祭は11月末をもって閉会となりました。ご協力、ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



11月3日開催 洋舞踊ダンスフェスティバル



11月10日開催 日本舞踊の祭典

おでかけナビ

日日時 対象 定員 参加費 申し込み

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 ※1/1(祝)6:30～12:30、月曜(祝日の場合翌日)、12/28(土)～31(火)、1/2(木)～4(土)休館

●潟の創作展

12/22(日)まで

入館料(一般400円、小・中学・高校生200円、就学前児無料)

●オオヒシクイ案内所

12/8(日)6:20、22(日)6:30 ※各1時間

場雁晴れ舎 無料

●自然ウォーク

12/14(土)13:30～15:30 定先着20人 無料

●バードウォッチング

12/21(土)10:00～12:00 定先着20人 無料

●米美知子新春写真展「日本の美彩2020」

1/1(祝)～2/9(日) 入館料

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300 開館時間10:00～17:00 ※あす2～12/4(水)・9・23(月)～1/3(金)休館

●コレクション展Ⅱ「版画のかたち いろいろ」

12/22(日)まで 無料

●東欧絵本原画と新津美術館ものがたり 特集展示 式場庶謡子

12/5(木)～22(日) 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、12/29(日)～1/3(金)休館

●企画展「アンドリュー・ワイエス展 オルソン・ハウスの物語」

1/19(日)まで

一般1,000円、高校・大学生800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。12/22(日)14:00に展示解説を実施

●コレクション展Ⅲ「かわいい!かわいい?」

12/6(金)～4/19(日)

一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円 ※企画展観覧券で観覧可。12/14(土)14:00、22(日)11:00に展示解説を実施

●ロバート・フロストの詩の朗読と鑑賞

12/15(日)14:00～15:00 定先着80人 無料

●美術講座「フェルナンド・ボテロの魅力」

12/21(土)14:00～15:30 定先着100人 無料

史跡古津八幡山 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)、12/28(土)～1/3(金)休館

●企画展「弥生時代後期の北越と北陸・長野との交流」

3/29(日)まで 無料

※12/8(日)13:30から展示解説を実施

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)、12/28(土)～1/3(金)休館

●企画展「成熟した狩猟・採集社会」

3/15(日)まで 無料

※12/15(日)10:00、13:30に展示解説を実施

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)、12/28(土)～1/3(金)休館

●企画展「むかしのくらし展 布とむかしのくらし」

12/8(日)まで 無料

●企画展「地図と古写真でみる新潟の文明開化」

12/21(土)～2/2(日)

一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

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)、12/17(火)～1/3(金)休館

※土・日曜、祝日は小・中学生無料

●特別展「富本憲吉と會津八一～孤高の美の求道者たち」

12/15(日)まで 一般600円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円

●企画展「會津八一と酒～一杯一杯復一杯」

1/4(土)～3/29(日) 一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700 開館時間9:30～17:00 ※火曜、12/28(土)～1/3(金)休館

●トイトレイン走行

2/3(月)まで 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

※土・日曜、祝日は中学生以下無料。このほか別冊情報ひろば4面にお知らせを掲載





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(区役所●●課の場合は電話番号案内に記載の区役所代表番号にかけてください)
☺=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



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

問 広聴相談課(☎025-226-2098)

元気力アップ・サポーター 12月の登録説明会

介護施設などでお茶出しなどを行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対 新潟市在住で65歳以上の人

①北地区コミュニティセンター

日 12日(木) 13時半

②東区プラザ

日 18日(水) 10時

申 ①② 電話で東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

③中央区社会福祉協議会

日 19日(木) 10時 申 電話で同協議会(☎025-210-8720)

④横越地区公民館

日 9日(月) 13時半

⑤秋葉区社会福祉協議会

日 17日(火) 13時半

⑥南区社会福祉協議会

日 12日(木) 13時半

申 ④⑤⑥ 電話で秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)

⑦黒崎市民会館

日 18日(水) 10時

⑧西川社会福祉センター

日 17日(火) 13時半

申 ⑦⑧ 電話で西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

国道7号栗ノ木バイパス 笹越橋交差点の通行方法を変更

立体道路の整備に向けた笹越橋の架け替えが完了しました。これに伴い東区中山方面から紫竹山IC方面・新潟駅南口方面への通行方法が変わります。注意して通行してください。

日 12月15日(日) 1時から

※荒天時は22日に延期

問 新潟国道事務所(☎025-244-2159)

骨髄バンクドナー登録会

白血病などの血液疾患により骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とする患者が全国にいます。患者を救うためには一人でも多くのドナー登録が必要です。登録は制度の説明と2mlの採血で完了します。皆さんの協力をお願いします。

日 12月7日(土) 11時半~15時半

場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) 対 18~54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な人 問 保健衛生総務課(☎025-212-8014)

市庭球場(東区江口) 人工芝改修工事のため全館休館

日 3月31日(火)まで

問 同施設(☎025-276-8900)

「市報」と「区役所だより」ウェブ配信サービスの活用を

市報にいがた・区役所だよりはパソコンやスマートフォンなどから簡単に読むことができます。詳しくはウェブで検索してください。

問 広報課(☎025-226-2089)

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、精神保健福祉相談員らが借金やこころの健康などの相談に対応

日 12月20日(金) 17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 12月19日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

消費生活センター(中央区西堀前通6) 借金返済・契約トラブル相談会

弁護士や司法書士が解決に向け助言

日 12月22日(日) 10時~16時

定 先着4人

申 12月4日(水)9時から電話で同センター(☎025-228-8100)

UIターン検討者向け 年末年始相談会

日 12月29日

(日)・30日(月)・

1月3日(金)・

4日(土)9時半

新潟暮らし創造運動

~17時半 場 市役所分館1-101会議室

申 12月4日(水)から移住・定住サイト「HAPPYターン」で申し込み

問 雇用政策課(☎025-226-2149)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 1月15日(水) 13時~15時半(1人1時間) 場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人 申 12月4日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内)☎025-226-2098)

アルザにいがた 相談室

問 同施設(中央区東万代町)☎025-246-7713)

こころの相談

電話相談☎025-245-0545 日 水・日

曜 10時~15時半、金曜14時~19時半

面接相談 日 火・水・木・土曜10時

~17時 ※相談ダイヤルで要予約

女性のこころとからだ専門相談

日 第2水曜14時~17時 場 新潟大学旭町キャンパス

対 女性 定 各日先着3人 申 電話で同施設

男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800 日 第4火曜18

時半~21時 対 男性

性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日 第1月曜17

時~20時半

趣味・講座



旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 12月の講座

申 12月4日(水)10時から電話で同施設(☎025-222-0300)

①クリスマスツリー作り

日 8日(日)10時~15時

②正月の玄関飾り作り

日 14日(土)10時~15時

③稲穂で正月飾り作り

日 15日(日)10時、13時 ※各1時間

定 ①②各先着20人 ③各回先着10人

¥ ①②各1,500円 ③1,300円 ※各別途要入館料

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 遊戯教室

日 12月11日(水)10時~11時半

対 就学前児と保護者 ¥300円

問 同センター(☎025-268-6400)

田舟の里(江南区亀田) 機能改善体操教室

日 12月12日(木)13時半~14時半

対 35歳以上 定 先着10人 ¥500円

申 12月4日(水)9時から電話で同施設(☎025-382-1566)

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 遊び広場

日 12月13日(金)10時半~11時半

対 就学前児と保護者 ¥300円

問 同館(☎025-241-4600)

電話番号案内
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

広報テレビ
NST 八千代ライブ内情報コーナー 12/20(金) 15:50~
UX 知トク!新潟 毎週土曜 11:58~
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 毎週金曜 7:50~ 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 What's Up NIIGATA CITY 毎週月~金曜 8:25~ 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

ウェブ
市報にいがた

区役所だより

にいがた流

ちょいしお生活



⑦ほうれん草とサーモンのケーキ・サル

栄養価(出来上がり10等分)
エネルギー: 102kcal
塩分: 0.8g

スモークサーモンの香りがアクセントとなり薄味でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①ほうれん草をゆで、水気を絞って粗く刻む。
- ②Aをふるいにかけてボウルに入れ、Bを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④パウンド型にクッキングシートを敷き、③を半分の高さまで入れ、スモークサーモンののせた上から③の残りを入れる。
- ⑤型を調理台の上に軽く落として空気を抜き、表面を平らにする。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで約35分焼く。焼き上がったら型から外して粗熱を取る。

材料(18cmのパウンド型1本分)

ほうれん草	150g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/2
卵(Mサイズ)	2個
牛乳	60cc
サラダ油	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々
スモークサーモン	50g

問食の安全推進課(☎025-212-8223)

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「臨床検査」

日12月13日(金)15時~16時
定先着100人 ¥無料 ※受講者は
駐車場無料 問同病院患者総合支援
センター(☎025-281-5151)

佐潟水鳥・湿地センター (西区赤塚) 佐潟探鳥散歩



日12月14日・28日(土)7時半~9時
¥無料
問同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館の講座 (中央区明石2)

問同館(☎025-246-7700)
新潟ゆかりの文学「俳優・高橋長英からの手紙」日12月14日(土)13時半~15時 定先着30人 ¥500円
読書会 日12月18日(水)10時半~12時 テーマ「決戦!忠臣蔵」葉室麟ほか著 ¥無料

口の健康講座と音読入門 日1月15日(水)14時~16時 定先着25人 ¥無料 申12月5日(木)10時から電話で同館

消費生活センター 講座「家庭でできる食品ロス削減」

日12月20日(金)10時~11時半
定20人 ¥無料
申12月12日(木)までに電話で同センター(中央区西堀前通6 ☎025-228-8102)

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う
日12月21日(土)14時~16時
場西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料
問西川図書館(☎0256-88-0001)

西海岸公園市営プール (中央区関屋) プールでサップヨガ

日12月22日(日)13時、同45分、14時半 ※各40分 対小学5年生以上
定各回先着9人 ¥2,000円 ※別途要入館料 申12月4日(水)10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

中之口農業体験公園 門松作り

日12月26日(木)9時~12時 定先着10人 ¥3,000円
申12月4日(水)9時から電話で同公園(西蒲区東小吉 ☎025-375-2505)



こども創造センター (中央区清五郎) 1月の催し

陶芸講座(日4日土曜)、粘土遊び(日5日日曜)、親子リトミック0歳(日20日)月曜などの催しを行います。 ※各定員あり 申12月11日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は12月15日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

横越総合体育館 1~3月スクール参加者募集

¥各1回520円 申12月4日(水)9時から電話で同館(江南区いぶき野1 ☎025-385-4477)

- ①気功太極拳 日月曜10時45分
 - ②ジャイロキネシス 日火曜9時半
 - ③背骨・骨盤調整エクササイズ 日火曜14時半
 - ④ハワイアン・フラ初級 日水曜9時半
 - ⑤初めてのバランスボール 日水曜14時半
 - ⑥初めてのピラティス 日木曜14時半
 - ⑦スタビライゼーション 日木曜20時15分
 - ⑧ボディケアとリズムエクササイズ 日金曜13時15分
 - ⑨ソフトエアロビクス 日金曜14時半
 - ⑩アクティブ・ヨーガ 日金曜19時
 - ⑪ファイティングエアロ 日金曜20時15分
- ※各1時間 対中学生を除く15歳以上(③40歳以上) 定各30人(②23人③④各35人⑤25人⑥50人) ※各先着

楽しく健康づくり・介護予防 1月の総おどり体操

¥無料 申12月6日(金)から電話で

新潟の冬がやってきます 安全な自動車の運転や歩行を心掛けましょう

冬は凍結や積雪などで路面が滑りやすくなります。また、雨や雪で視界も悪くなります。安全な自動車の運転や歩行を心掛けましょう。

問市民生活課(☎025-226-1113)

車を運転する人へ

- ・早めにスタッドレスタイヤに履き替える
- ・時間に余裕を持って行動する
- ・スピードを控えめに、安全運転を心掛ける
- ・車間距離を十分に取る
- ・急なブレーキ、アクセル、ハンドル操作はしない(スリップの原因)



歩行者へ

- ・積雪で歩道を通れないときなど、やむを得ず車道を通るときは右側通行を徹底する
- ・道路を横断するときには左右の安全確認を十分行い、横断歩道を渡る
- ・道路が滑りやすい日は、滑り止めのある靴を履く
- ・夕方から夜間にかけては明るい服装で反射材やライトを活用し、自分の存在をドライバーに知らせる



市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問高齢者支援課(☎025-226-1290)

- ①クロスパルにいがた 日10日(金)10時
 - ②内野まちづくりセンター 日10日(金)13時半
 - ③白根健康福祉センター 日16日(木)10時
 - ④亀田市民会館 日17日(金)10時
 - ⑤東区プラザ 日21日(火)10時、13時半 ※いずれか1回のみ参加可
 - ⑥新津健康センター 日23日(木)10時
 - ⑦総合福祉会館 日24日(金)10時
 - ⑧巻地区公民館 日30日(木)10時
 - ⑨豊栄地区公民館 日31日(金)10時
- ※各1時間半 定各40人(①⑥各50人④60人⑦80人) ※各先着

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 1月の講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ12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

- 料理教室 申12月25日(水)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189) ※各1時間半~3時間半
- サツマ芋ケーキ 日11日(土)10時半、14時 対5歳以上の親子 ¥1,000円
- 豆腐の料理 日19日(日)10時半 対小学生の親子 ¥2,500円
- 女池菜料理 日22日(水)10時半 ¥1,200円
- 丸ごとミカンのパン 日25日(土)10時、13時半 ¥2,000円
- 精進懐石 日30日(木)10時半 ¥1,500円
- 園芸講座 日11日(土) 申12月25日(水)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ
- 剪定と接ぎ木 時11時~12時半 ¥1,000円
- バラの接ぎ木 時14時~15時半 ¥2,000円
- 1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12月4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)

※本冊2面に関連記事あり

普通救命 時9時~12時

定各先着30人

①西蒲消防署 日15日(水)

②中央消防署 日18日(土)

③江南消防署 日26日(日)

救命入門 日18日(土)9時半~11時

場秋葉消防署 定先着24人

乳幼児救命 日22日(水)9時~12時

場救急ステーション(中央区鐘木)

定先着24人

うらこすど(秋葉区小須戸) みぞ教室

日1月18日(土)10時~12時 定10人 ¥3,000円(別途要容器代)

申12月18日水曜(必着)までに、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 ※当選者の

のみ1月6日までに案内を発送

アルザにいがたの講座 (中央区東万代町)

¥無料 申1月10日(金)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

①ママのための起業応援セミナー

日1月22日~2月5日(水曜全3回)

10時~12時 対女性 定20人

②定年期の男性の生き方 日1月

23日・30日(木曜全2回)14時~16

時 対男性 定30人

※保育あり(6カ月~就学前児①先

着15人②先着5人)。要予約

高齢者水中健康教室

場総合福祉会館(中央区八千代1)

対新潟市在住の60歳以上で介助不

要の人 申12月20日金曜(必着)ま

で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

水中歩行とストレッチ 日1月23日

~3月5日(木曜全7回)10時~11時

定25人 ¥175円

水中エクササイズ 日1月30日~3



公式キャラクタ



シカモ

月5日(木曜全6回)11時~12時
定20人 ¥150円

催し物

障がいへの理解を深めるための催し

障がい者絵画サークルによる作品展、福祉施設の物品販売、ほか

日12月3日(火)~9日(月)9時~18時 ※3日は12時から 場東区役所 ¥入場無料

問障がい福祉課(☎025-226-1249、FAX025-223-1500)

安吾の遺愛の品々を展示

日12月7日(土)~3月22日(日)10時~16時 ※月・火曜(祝日の場合翌水曜)、12月28日(土)~

1月3日(金)休館 場安吾 風の館(中央区西大畑町) ¥無料 問文化政策課(☎025-226-2563)

世界エイズデー新潟

匿名のHIV検査、ステージイベント、ほか 日12月7日(土)11時~16時 ※HIV検査の受け付けは15時まで

場イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) ¥無料 問保健管理課(☎025-212-8120)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 12月の催し

①スライド写真講習会 日14日(土)13時~15時 定先着70人 ¥1,000円

②初心者向け葛の籠編み体験 日23日(月)13時~15時 定先着12人 ¥1,200円

③冬の子ども体験合宿 日27日(金)14時~翌日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3,700円)

申①②は12月4日(水)9時、③は13時から電話で同施設(☎025-

388-5314、☎090-4595-7195)

新潟アルビレックスBBラビッツ ホームゲーム親子観戦招待

日12月14日(土)16時、15日(日)14時 場市体育館(中央区一番堀通町) 対新潟市在住・在学の小・中学生の親子 定各日15組 ¥無料

申12月8日(日)までにメール(niigata-ticket@albirex.com)で件名を「アルビBBラビッツ招待」とし、基本事項(希望日は第2希望まで)、参加者全員の住所・電話番号(子どもは学校名、学年も)を(株)新潟プロバスケットボールへ ※当選者のみ12月12日までに連絡 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12月15日(日)10時~16時 呈茶券500円(茶道石州流怡悦会) 問同館(☎025-230-1071)

健康に向けた催し

¥無料 問健康増進課(☎025-212-8166)

④糖尿病ミニ講座 ストレッチ体操、食事の内容と量について専門家らが語る 日12月15日(日)13時半~15時15分 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着35人 申12月4日(水)8時半から電話で同課

骨密度測定 日1月16日(木)10時~14時半(12時~13時を除き30分ごとに実施) 場けんこう広場ROSAぴあ(中央区西堀前通6) 対新潟市在住の18歳以上で今年度測定していない人 定各回先着10人 申12月5日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

天寿園(中央区清五郎) 12月の催し 問同施設(☎025-286-1717)

①ピアノコンサート 日15日(日)13

暮らしの豆知識 ひったくり要注意

年末年始は現金を持ち歩く機会が多くなり、ひったくりなどの犯罪に巻き込まれる危険があります。「自分は大丈夫」と考えず、日頃から防犯対策を心掛け、良い年を迎えましょう。

ひったくりに遭わないために

- バッグは車道の反対側に持って歩く
- 肩掛けバッグはたすき掛けにする
- 人通りが多く明るい道を歩く
- 防犯ブザーを持ち歩く
- 携帯電話やスマートフォンを使用しながら、音楽を聴きながらなどの「ながら歩き」をしない

問市民生活課(☎025-226-1110)



時半~15時半 出演日垣勉道

②ゆるりヨガ 日16日(月)10時半~11時半 定先着20人

③抱っこでダンス 日17日(火)10時半~11時半 対生後4カ月~1歳半の子と母親 定先着20組

④クリスマスジャズコンサート 日21日(土)14時~16時 出演やすらぎジャズバンド、ほか 定先着200人 ¥各500円(①無料) 申12月4日(水)10時から、②③は電話で同施設、④は直接同施設へ

砂丘館の催し(中央区西大畑町)



問同館(☎025-222-2676)

◆ファビオ・ボッタツォと田中トシユキジャズライブ 日12月21日(土)15時、18時半 ※各1時間半 定各回先着25人 ¥一般2,700円、中学・高校生1,700円、小学生1,200円 ※ワインまたはソフトドリンクと焼き栗付き。就学前児不可

映像作品展示 期間・制作者1月4日(土)~19日(日)...

ミッキョウズ 1月23日(木)~2月9日(日)...

原田健一 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 時9時~21時 ¥無料

◆アレクセイ・クルグロフ即興コンサート 日1月17日(金)19時~20時半 定先着30人 ¥一般1,500円、中学・高校・大学・専門学校生1,000円

申◆は12月4日(水)9時から電話で同館

問同施設(☎025-288-1234)

MGC三菱ガス化学アイスアリーナの催し(中央区鐘木)

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ

問同施設(☎025-288-1234)

♣ワンポイントレッスン 日12月21日(土)~25日(水)14時~同30分 ※23日(月)除く ¥入館料

冬休みスケート教室 日12月26日(木)・27日(金)、28日(土)・29日(日)9時~同45分 ※各回2日連続 対4歳~高校生 定各先着150人 ¥3,800円 申12月4日(水)10時から電話で同施設

※このほか本冊1面に催しを掲載

年末大掃除のごみ 計画的に処分しよう

ごみの品目によっては1カ月に1~2回の収集のものもあります。早めに整理しましょう。ごみの収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」を確認してください。 問廃棄物対策課(☎025-226-1407)

●古紙、古布・古着 回収場所などは市HPに掲載

●粗大ごみ 粗大ごみ受付センターに申し込みをしてください ※年末の電話受け付けは12月28日(土)まで。この時期は大変混み合い、収集日の希望に添えない場合があります。早めに申し込んでください

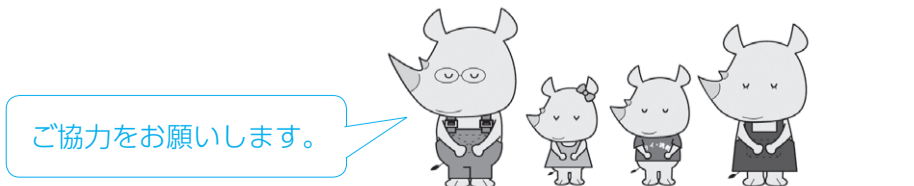
粗大ごみ受付センター ☎025-290-5353

受付時間 月~土曜9時~17時(祝・休日、12月29日~1月3日は除く)
※年末年始は申し込みが集中し、電話が繋がりにくくなる場合があります。市HPからも申し込み可。収集日までに粗大ごみ処理券を準備。同処理券は市内スーパーマーケット、コンビニエンスストア、ホームセンター、ドラッグストアなどの小売店、区役所、出張所、連絡所で販売

粗大ごみとは

- ①新潟市のごみ指定袋に入らないもの(自転車、たんすなど)
- ②指定袋に入るが「火災・破裂の原因になる」、「材質が硬い」、「広げると大きくなる」もの(石油ストーブ、電子レンジ、カーペットなど)

※大人2人で持ち上げられるものまでが対象



ご協力をお願いします。

●スプレー缶類
・「特定5品目」の日に無色透明または無色半透明のポリ袋に入れて出す
・必ず中身を使い切る(やむを得ず中身が入ったままのときは袋に「中身入り」と表示)

・缶の穴開けは不要
※ガス抜き作業は、必ず火の気のない風通しのよい屋外で行う

●家庭用パソコン
・製造メーカーまたは一般社団法人パソコン3R推進協会(☎03-5282-7685)に回収を依頼する
・リネットジャパン株式会社(☎0570-085-800)の宅配便回収を利用する
・使用済小型家電回収ボックス(市内44か所)に出す ※縦15cm×横35cm×奥行20cm以下のもののみ

■不用品はエコプラザでリサイクル
家庭で使わなくなった家具などをエコプラザ(東区下木戸3)に提供してください。提供された物品は、リサイクル品として希望者へ抽選で提供します。

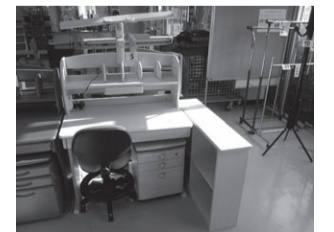
対象物品家具、子ども遊具、健康運動器具、ほか ※汚れ・染みのひどい物や需要のない物(婚礼たんすなど)は回収できない場合あり

提供方法電話(☎025-270-3009)で申し込みをしてください。玄関まで回収に行きます。

※同施設HPからも申し込み可。持ち込みはにいがた未来ポイント対象

受付時間9時~17時
休館日月曜(祝日、振休の場合翌日)、12月29日~1月3日

▶市HPから



リサイクル品の例

まちなかステージ「よろっとローサ」12月のイベント

無料 同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)
椅子ヨガ 12日(木)14時~15時
懐メロピアノコンサート 20日(金)13時~15時
高橋なんぐの地球一周トーク 27日(金)13時~14時

ワールドダンスコンペティション観覧者募集



場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 各先着520人
同イベントHPから申し込み
文化政策課 ☎025-226-2563

ソロ部門 12月27日(金)12時~18時30分 ¥1,500円

グループ部門・表彰式 12月28日(土)11時~20時 ¥2,000円

新津鉄道資料館の催し

同館 ☎025-24-5700

鉄道用語で書き初め作品展 1月11日(土)~2月3日(月)9時半~17時
※火曜休館 入館料

作品募集 1月6日(月)までに作品と所定の出品票を直接同館へ
※出品票、課題用語など詳しくは同館で配布するチラシに掲載。同館HPにも掲載

運営補助ボランティア募集 来年4月~令和3年3月31日
対高校生以上 1月15日(水)までに電話

で同館 ※事前に講座(必修、各2時間)あり。開催日時は次のとおり

- 1月18日(土)14時
2月15日(土)17時
3月22日(日)13時
4月11日(土)10時
(2・3)はいずれか1日のみで可
※このほか本冊5面に催しを掲載

プロのマンガ家を目指す人へ出張編集部添削会

首都圏出版社の編集部がプロのマンガ家を目指す人の作品を添削
2月8日(土)・9日(日)11時~17時
場 JAM日本アニメ・マンガ専門学校(中央区古町通5)
編集部(株)講談社月刊少年マガジン編集部・なかよし編集部、ほか8社
対中学生以上
各日1編集部先着11人
無料 ※1人20分(複数日・編集部参加可)。12月4日(水)申し込み開始。詳しくは市HPに掲載
文化政策課 ☎025-226-2566

江南区文化会館 稲川淳二口演会「笑えて不思議で怒って泣いて」

3月1日(日)14時 先着300人
一般1,000円、高校生以下500円
※チケットは12月7日(土)9時から同館(江南区茅野山3)で販売
同館 ☎025-383-1001

事業者向け

「ほじょ犬」の受け入れに理解・協力を

「ほじょ犬」は、身体障害者補助犬法に基づき認定された盲導犬・聴導犬・介助犬のことです。公共施設、公共交通機関をはじめ、病院、商業施設、飲食店、宿



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

新津図書館協議会 12月11日(水) 同館 ☎0250-22-0097

坂井輪図書館協議会 12月13日(金) 同館 ☎025-260-3242

にいがた市民大学運営委員会 12月17日(火)

同生涯学習センター ☎025-224-2088

(仮称)古町地区将来ビジョン懇談会 12月19日(木)

同政策企画部 ☎025-226-2152

附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。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

教育ビジョン推進委員会 同教育総務課 ☎025-226-3177

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索

国民年金事務における特定個人情報保護評価書(案)

12月17日(火)まで 同保険年金課 ☎025-226-1089

同障がい福祉課 ☎025-226-1239

給与支払報告書 1/15までに提出を

令和2年度の給与支払報告書総括表を12月中旬に発送します。同総括表と給与支払報告書を、1月15日(水)までに市民税課(市役所本館)へ提出してください。インターネットを利用した手続きシステムeLTAXでも提出できます。詳しくは地方税共同機構HPに掲載しています。同課 ☎025-226-2253

冬こそ体を動かそう!

寒い冬は家の中に閉じこもって運動不足になりがちです。「体しゃっきり体操」の中から、足の筋力を鍛える体操を紹介します。室内でも無理なく体を動かしましょう。
健康増進課 ☎025-212-8166

水分補給を忘れずに
冬は空気が乾燥しているため知らず知らずのうちに脱水状態になる危険性があります。必ず水分補給をしましょう。

室内でできる運動をやってみよう

足の筋肉は大きいので効率よく運動不足を解消できます。まずは足の筋力を鍛えましょう。



1 片脚上げ

椅子に浅めに座って背筋を伸ばし、膝を伸ばしたまま片脚を30cm ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。(片脚10回×2セット)

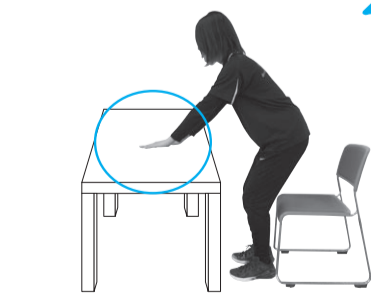
2 もも上げ

背筋を伸ばして片脚のももを腰の高さまで上げ、そのままの姿勢を5秒間保ちます。(左右交互に5回)



3 スクワット

背筋を伸ばして立ち、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていき、下で1秒止めてゆっくりと元の姿勢に戻ります。(2回)



スクワットが難しい時は、椅子からの立ち座りの動作にしましょう。テーブルに手を付いて行っても良いです。ゆっくり行くと負荷が大きくなります。

「体しゃっきり体操」DVD 貸し出し中

貸出場所 団体...区役所健康福祉課 個人...市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)

動画はスマートフォンなどからも見ることができます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 検索