

## 忘れずに届け出を 国民健康保険

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)  
保険年金課(☎025-226-1073)



3月・4月は卒業、就職、退職などが多い時期です。国民健康保険の切り替え(加入や脱退)は自動的に行われません。就職で新たに社会保険に加入する人や退職などで健康保険をやめる人などは、異動があった日から14日以内に区役所の窓口で届け出をしてください。

**加入の届け出が遅れると** さかのぼって保険料を納めなければなりません。  
**脱退の届け出が遅れると** 保険料が請求され続けます。

### 国民健康保険とは

被保険者の皆さんが病気やけがをしたときに安心して受診ができるように、お互いに助け合う制度です。保険料の納め忘れのないようにしましょう。

### 秋葉区産の花を楽しむ催し

¥ 入場無料 問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5340)

**日本ボケ展** ボケの花約1万5千鉢や各種鉢花の展示・即売 日 2月28日(金)~3月8日(日)9時~17時



※8日は16時まで 場 うららこずど(秋葉区小須戸)

**Akihaクリスマスローズ展** 日 2月29日(土)、3月1日(日)9時~16時  
場 食育・花育センター(中央区清五郎)

### 遊び体験 「万代島こども秘密基地」



トランポリン、ボールプール、飲食ブース、ほか 日 2月29日(土)、3月1日(日)10時~16時 場 万代島多目的広場(中央区万代島) ¥ 入場無料

問 港湾空港課(☎025-226-2739)

### 燕喜館(中央区一番堀通町) 市民呈茶

日 3月1日(日)10時~16時  
呈茶券500円(煎茶道東阿部流)  
問 同館(☎025-224-6081)

### エコプラザ(東区下木戸3) 3月の催し

問 同施設(☎025-270-3009)

**リサイクル品展示提供** 日 1日(日)~12日(木)9時~17時 ※月曜を除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 **抽選日時**15日(日)14時から  
**フリーマーケット出店者募集** 日 1日・8日(日)10時~13時 対 18歳以上 定 各日20区画 ¥ 1区画500円 申 2月23日(祝)までに電話で同施設

**おもちゃ病院** 日 21日(土)13時半~15時 ¥ 無料

### 3月の講座

- ① **包丁研ぎ** 日 7日(土)10時、10時半、11時、11時半 ※各30分
- ② **ワイヤーで花や昆虫作り** 日 14日・28日(土)10時~11時半
- ③ **端切れで干支の人形作り** 日 17日(火)13時、14時半 ※各1時間
- ④ **端切れで和人形作り** 日 20日(祝)13時~16時
- ⑤ **布草履作り** 日 25日(水)・26日(木)13時~16時 ※全2回 対 18歳以上 ②小学生以上 定 各回先着6人(②各日先着20人) ⑤10人) ¥ 各300円(①100円) ⑤500円) 申 ①~④は2月19日(水)9時から、⑤は2月23日(祝)までに電話で同施設

### エネルギーカフェ「食農の視点で考える持続可能な暮らし」

日 3月1日(日)13時~16時 場 ク

### 健康寿命の延伸

## 知って役立つ 保健だより⑬

問 健康増進課(☎025-212-8166)



### 「聞こえが悪い」と感じたら受診を

加齢などにより耳の中の有毛細胞(音を感知する細胞)の数が減ると、聴力の衰えにつながります。

#### ■聴力が衰えると

必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼしたりコミュニケーションが取りにくくなったりして、社会的な孤立につながることがあります。

#### ■症状に気付いたら早めの受診を

- ・有毛細胞は加齢や騒音の影響で傷つきます。騒音や大きな音を避けるなど、耳に優しい生活を心掛けましょう。
- ・加齢以外の原因がある場合があります。「聞こえが悪くなったかな」と感じたら、年齢のせいだと決めつけず、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

ロスパルにいがた(中央区礎町通3)

¥ 無料

問 環境政策課(☎025-226-1365)

### 動物愛護センター(中央区清五郎) 3月の催し

¥ 無料

問 同センター(☎025-288-0017)

**猫と犬の譲渡会** 日 猫…1日(日)・16日(月)・22日(日)・30日(月)13時~14時半▷犬…6日(金)・15日・29日(日)13時~15時 ※過去1年間に譲渡前講習を受講した人は、猫は13時半、犬は14時から 申 開催日前日17時までに所定の申込書を同センターへ ※申込書は同センター、区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)で配布。市HPにも掲載。譲渡対象動物がない場合は譲渡前講習のみ開催

**犬の飼い方相談会** 日 3日(火)13時~14時半 定 先着6人 申 2月19日(水)9時から電話で同センター

### 西蒲区 奇祭「山の神」 祭事見学と角田浜巡り

日 3月9日(月)8時半~17時

集 解 新潟駅南口または内野駅 定 先着18人 ¥ 4,000円(昼食・温泉入浴付き) 申 2月19日(水)9時から電話で巻観光協会(☎0256-72-8736)  
問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8454)

### 文芸講演会「ふるさとに酒あり 食あり笑顔あり」

日 3月10日(火)14時~15時半

場 日報ホール(中央区万代3) 定 先着150人 ¥ 500円 申 2月19日(水)から往復はがきに基本事項(1人まで)を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館(☎025-282-7612)へ

### 市児童センター(中央区東万代町) 3月の講座

申 2月20日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

- ① **ママのための体エクササイズ** 日 12日(木)10時半~11時 対 就学前児と母親 定 先着10組
- ② **ベビータッチング** 日 19日(木)10時半~12時 対 令和元年10~12月生まれの子と保護者 定 先着12組
- ③ **将棋教室** 日 21日(土)13時半~15時 対 小学生 定 先着20人
- ④ **折り紙建築** 日 22日(日)13時半~15時半 対 小学3年生以上 定 先着8人
- ⑤ **大きな紙芝居** 日 26日(木)14時~15時 対 1歳~小学生(就学前児は保護者同伴) 定 先着40人 ¥ 無料(②200円④250円)

※このほか本冊5面にも催しを掲載

### 子育て世帯・移住者向け HAPPYターン交流会

日 3月15日(日)10時~12時 場 東区プラザ(東区下木戸1) 定 先着30人 ¥ 無料 申 2月19日(水)から移住・定住情報サイト「HAPPYターン」で申し込み  
問 雇用政策課(☎025-226-2149)

## イチゴ狩りを楽しもう



### イチゴ狩りスポット

摘みたてのイチゴは甘みが違います。料金など詳しくは各施設にお問い合わせください。

施設名	電話番号	開催予定期間
タカギ農場 観光イチゴ園 (北区新崎)	025-259-8111	5月下旬ごろまで
フルーツランド 白根グレープガーデン (南区鷺ノ木新田)	0120-362-558	6月末ごろまで
池田観光果樹園 (南区新飯田)	025-374-2305	6月末ごろまで
そら野テラス (西蒲区下山)	0256-88-4411	3月~6月ごろまで

※生育状況などにより、品薄になる場合や開催期間が変更になる場合あり

### 越後姫の豆知識 問 食と花の推進課(☎025-226-1794)

#### 新潟生まれのお姫様

越後姫は、より甘く、より香り高く、よりおいしいイチゴを目指し、6年かけて新潟県が育成したオリジナル品種です。大粒で甘く、程よい酸味と豊かな香りがあります。

「かれんでみずみずしい新潟のお姫様のような」ということから命名されました。

#### 新潟でしか味わえない特別なイチゴ

新潟のような寒冷地でも栽培ができ、実がやわらかく上品な甘みを持つことが特徴です。傷みや長く長距離輸送には不向きなため、ほとんどが県内で消費されます。



#### 栄養が豊富

皮膚や粘膜の健康維持などを助けるビタミンCが豊富です。100g(約5個分)で、18歳以上の人が1日に必要なビタミンCの約半分を取ることができます。

