



# スポーツで 心と体を健康に

今号では、運動についての医師の言葉や、新型コロナウイルス感染症と向き合いながらスポーツと関わる人を紹介します。  
問 スポーツ振興課 (☎ 025-226-2595)



### 目次 CONTENTS

- 1~3 **特集** | **スポーツで心と体を健康に**
- 4 **にいがたCITY NOW**
  - 9月は市自殺対策推進月間 守ろう大切な命
  - 令和2年国勢調査
  - 8日に開会 9月議会定例会
  - 北陸自動車道の一部区間 工事に伴い夜間通行止め
  - インフルエンザ予防接種 高齢者に費用の一部を助成
- 5 **連載** ウォーキングコース・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

### 「新しい生活様式」で スポーツを

新型コロナウイルス感染症が広がり、皆さまには外出自粛などにご協力いただき、誠にありがとうございます。この感染症による影響は長引き、心身の不調を感じたり運動不足などになったりされている方が出てきていますとお聞きしています。

9月も後半になると暑さも和らぎ、スポーツに適した季節になります。皆さまにはスポーツを通じ、感染症による心身の疲れを解消し、気分転換を図り、体調を整えてお過ごしただきたいと思えます。

スポーツには、健康増進をはじめ、競技や観戦などさまざまな関わり方があります。感染症が広がる中で対策をしっかりと行いながら、各自それぞれのスタイルでスポーツを楽しむ、こうした時こそ心と体を健康にしていきたいと思います。

新潟市では、「新しい生活様式」に対応した安全・安心のもとにスポーツを楽しめる機会を提供し、多くの皆さまからスポーツの持つ力や素晴らしさを実感していただけるよう取り組みでまいります。

新潟市長 **中原 八一**

みなとまち 未来まち 新潟市 | 市の各種手続き、催し案内などは 土・日曜、祝日も 新潟市役所コールセンター | 年中無休8:00~21:00 | にいがたのしやくしよ | **こたえてコール 025-243-4894** | FAX 025-244-4894 | Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

**新型コロナウイルス感染症相談窓口**  
☎0120-565653 (9時~21時。土・日曜、祝日も受け付け)

新潟市の人口・世帯数 (7月末住民基本台帳人口。かつこ内は前月との比較)  
人口/786,251人(-106) 男 378,758人(+3) 女 407,493人(-109) 世帯数/343,370(+255)



さあ、新しい日常へ。

# 新型コロナに負けず 創意工夫でスポーツを

新型コロナウイルス感染症の影響でスポーツ大会の中止や活動の自粛を余儀なくされる中、それぞれの立場で工夫しながらスポーツと向き合う人に話を聞きました。



中央区在住  
尾野 照雄 さん

健康で豊かな  
生活のために

定年退職後に体力維持のためにトレーニングルームやプールに通い始める。71歳で初めて新潟シティマラソン(フル)を完走し、その後毎回出場

以前はグループでランニングをすることもありましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により、今では人混みを避けて1人で走るようにしています。スポーツ施設が閉鎖されている間は、体力を落とさないように週に2回程度、新潟島を一周してました=表紙=。79歳ですが健康診断では毎年「異常なし」です。スポーツを通じて体力・健康維持はもちろん、達成感、充実感、人とのつながりを感じる事ができています。



北区在住  
木村 彩恵 さん

感動と興奮を共有。  
交流のために

13歳の時、アルビレックス新潟の試合を観戦したことをきっかけにサポーターに。サポーター歴18年

アルビの有観客試合が再開されて「ビッグスワン」で観戦しました。入場時の検温や消毒、声援の規制など、徹底した感染対策がされている印象でした。会場では、以前は聞こえなかった選手やコーチの声、ボールを蹴る音などを聞くことができ、とても新鮮でした。夢や感動を与えてくれるプロスポーツチームが身近にあることはとても魅力的なことだと思います。サポーター同士の交流から人の輪も広がりました。「新しい生活様式」に合わせて声援を送り続けたいです。

県立新潟向陽高等学校  
ボクシング部3年  
河上 琉輝 さん

全国高校選抜大会ピン級3位などの好成績を収めている。新潟市からオリンピック選手を出そうと実施している「にいがたスーパージュニア育成事業」の強化選手に選ばれている



競技

競技力の向上のために

新型コロナウイルス感染症の拡大により全国大会が中止となってしまったことが悔しいですが、今は前向きに練習に励んでいます。外出自粛期間中は、自宅や屋外でシャドーボクシング、ランニングなどのメニューを「自分一人でもどれだけ追い込めるか」を意識してこなしました。今までよりも強い精神力が付いたと思います。また、一緒に練習し競い合う仲間との大切さも改めて実感しました。最新の練習は以前までの活気を取り戻しつつあります。オリンピックを目指す日本代表候補選手が集まる練習に、にいがたスーパージュニア育成事業の一環で僕も参加しました。レベルの高い選手と内容の濃い練習ができました。

ボクシングは3密になりやすい競技なので、使用後のグローブ、ヘッドギアの消毒、換気、休憩中のマスクの着用など、感染症対策を徹底して行っています。進学をしてボクシングを続ける予定です。今年無くなってしまった大会への悔しさをばねにこれからも頑張っていきたいと思っています。



道具をしっかりと消毒

支える  
スポーツに親しめる  
環境づくりのために



(公財)新潟市開発公社  
西総合スポーツセンター  
小泉 智史 さん

## 施設での感染対策

皆さんが気持ちよく施設を利用できるように、新潟市が定めるガイドラインに従い、感染予防策を実施しています。

### 施設が実施

- ・定期的な施設の消毒、換気の実施
- ・トレーニングマシンを離すか機器の間にシールドを配置。利用者同士の間隔を2m以上確保
- ・利用者が多いときには注意喚起のアナウンス

### 利用者へのお願い

- ・受付時の検温とチェックリスト記入・写真
- ・マスクの着用と可能な範囲での着用
- ・トレーニングマシンなど、機器の使用後の消毒

## こんなこともスポーツ

### じゃんけん遊び

じゃんけんだけで負けた人が勝った人の周りを1周走ったり歩いたりします。楽しく体を動かすことができます。

### 部屋の掃除

掃除機をかけた床を拭いたり、部屋がきれいになるだけで楽しい運動になります。利き手ではない手も使うようにすると、脳の活性化にもつながります。

皆さんも「新しい生活様式」に合わせて、気軽にスポーツを楽しみましょう。



# 運動の ポイント



県健康づくり・スポーツ医科学センター  
医師 荒川 正昭 さん

健康づくりの実践的な指導、スポーツについての科学的なトレーニング方法の指導や相談などを業務とする同センターのセンター長を務める。「にいがた市民大学」の学長などとしても活動

## 運動の大切さ

人間にとって体を動かすことは自然なことです。そのため、運動不足は体調不良の原因になってしまいます。

身体面では、体重増加や生活習慣病のリスクの増加、体力低下、関節の不調のほか、内臓や脳の機能低下を引き起こします。精神面では、運動したくてもできないことでストレスがたまるなどの悪影響が出ます。特に高齢者は、若い人より影響が出やすい傾向が見られます。

適切な運動量  
運動した後に「やってよかった」と心地よい疲労感が残るくらいを目安にしてほしいと思います。

## 適切な運動量

「食事後に少し落ち着いて動きやすくなってから」がお勧めです。朝起きた直後や寝る直前はなるべく避けましょう。

## 適切な運動量

運動した後に「やってよかった」と心地よい疲労感が残るくらいを目安にしてほしいと思います。

## 運動を続けるには

生活リズムと前向きな気持ちが大前提です。朝起きたら、まず外に出て深呼吸をしてみてください。晴れた日には、日光に当たって深呼吸をする、体に「動くぞ」というスイッチが入って気持ちが前向きになります。

運動を続けるには食事と睡眠も大切です。栄養バランスの良い食事を3食、腹八分目を意識して取りましょう。睡眠は疲れがしっかりと取れるように。

## 時間がない人は

歩くときに背筋を伸ばす、視線を真つすにする、腕をしっかりと振るなど、日頃から意識するだけでもちよつとした運動になります。家事をたくさんしている人は、それだけでも十分長い運動になっていると思います。

## 最後に

新型コロナウイルス感染症の騒動を機に自分の生活を見つめ直し、運動不足だと思えばぜひ改善してほしいと思います。

# 運動時のチェックポイント

## 体調をチェック

- 一つでも当てはまる場合、運動はしない
- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい、など

## 感染拡大予防の基本

- 次の項目を行う
- 十分な距離の確保
- マスクの着用(状況に応じて外す)
- こまめな手洗い・手指消毒
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える



マスクを着用したまま運動すると運動強度が上がるがあるので、速度を落とすなどの調整をしましょう。こまめに水分を補給する、屋外で人と十分に距離が保たれるときはマスクを外すなど、熱中症にも注意しましょう。

※スポーツ庁リーフレット「安全に運動・スポーツをするポイントは?」、環境省・厚生労働省リーフレット「令和2年度の熱中症予防行動」参照

## 運動の留意点

3つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう

## ×密閉 ×密集 ×密接

### 例えば

- ウォーキング・ジョギング
- 一人または少人数で実施
- 空いた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- 擦れ違うときは距離を取る

### 例えば

- 筋トレ・ヨガ
- 自宅で動画を活用
- こまめに換気



市政



### 8日に開会 9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 9月8日(火)～30日(水)

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)

くらし



### 9/15・29 北陸自動車道の一部区間 工事に伴い夜間通行止め

新潟中央環状道路整備事業に伴う新橋架設工事を行います。工事実施中は北陸自動車道が一部通行止めとなります。

●日時 9月15日・29日(火)21時～翌6時

NEXCO東日本の  
ホームページは  
こちらから



●通行止め区間

上り線(長岡方面)  
…新潟中央JCT～巻潟東IC

下り線(新潟方面)  
…巻潟東IC～新潟西IC

※詳しくはNEXCO東日本  
ホームページに掲載

問 西部地域土木事務所  
(☎0256-78-8576)



### 新潟中央環状道路について

北区から江南区、南区、西区を経由して西蒲区までの全長約45kmの幹線道路です。都心から放射状に広がるアクセス道路を環状に結び地域拠点間の交流連携を強化することで、災害対策や新たな物流軸の構築などを目的としています。

本工事で架設する新橋を含む一般国道8号と116号を結ぶ区間(約5km)は、令和4年度末の供用開始を目標に事業を進めています。

▶市ホームページから

問 道路計画課(☎025-226-3041)

健康・医療



### インフルエンザ予防接種 高齢者に費用の一部を助成

高齢者がインフルエンザにかかると重症化する恐れがあります。希望する場合は早めに予防接種を受けましょう。

●助成期間

10月1日～来年3月31日(接種は1人1回)

●助成対象者

接種日に①65歳以上の人②60～64歳で身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがある人

●接種場所 市内委託医療機関

●自己負担額 1,650円 ※生活保護世帯の人は無料(被保護者証明書または生活保護受給証明書を要持参)

問 保健管理課(☎025-212-8123)



健康・医療



### 9月は市自殺対策推進月間 守ろう大切な命

新潟市の自殺者数は年々減少傾向にあるものの、昨年は120人を超え、いまだ深刻な状況が続いています。

悩み事は一人で抱え込むと解決の糸口が見えなくなることがあります。つらいときは専門の相談窓口にご相談しましょう。周囲の人が悩んでいるサインに気付き、声を掛けることも大切です。

問 こころの健康センター(☎025-232-5570)

#### ■自殺のサイン

- ・口数が減り、元気がない
- ・大量のお酒を飲むようになる
- ・身なりや健康に気を遣わなくなる
- ・自殺をほのめかす
- ・長い間会っていない友人などに連絡する

#### ■私たちにできること

- ①気付き  
いつもと違うサインに早く気付く
- ②声掛け  
変化に気付いたら声を掛ける
- ③傾聴  
話しやすい環境で真剣に聞く
- ④つなぎ  
早めに専門家への相談につなげる
- ⑤見守り  
温かくも自然な態度で見守る

#### 自殺防止キャンペーン

自殺の現状や相談窓口を紹介するパネル展示、啓発グッズの配布を行います。

●期間 9月8日(火)～16日(水)8時～19時 ※16日は15時まで

●会場 NEXT21・1階アトリウム

#### 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、薬剤師らが、こころの健康や借金、家庭生活についての相談に対応します。

●日時・会場

9月11日(金)13時～17時…木戸健康センター(東区役所内)

9月18日(金)14時半～20時半…総合福祉会館(中央区八千代1)

※18日は新潟IPC財団職員による経営相談も実施

申 開催日前日までに電話でこころの健康センター

市政



### インターネットか郵送で回答を 令和2年国勢調査



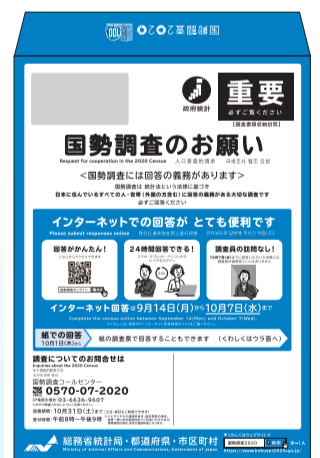
9月14日(月)から調査員が調査書類を配布します。10月7日(水)までにインターネットか郵送で回答してください。

インターネットで回答した世帯は、紙の調査票の提出は不要です。

問 同調査市実施本部(総務課内☎025-226-2401)

#### 詐欺に注意

国勢調査を装った不審な訪問者や電話・メールなどによる詐欺に注意してください。調査員が金銭を要求したり銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞いたりすることはありません。



▲国勢調査の封筒

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、

# みなとまち新潟 歴史探訪 37

問 歴史文化課  
☎025-385-4290

## 新潟島の誕生 ～関屋分水路の通水

昭和47(1972)年8月10日、新潟大堰のゲートが開き、信濃川からの水が日本海に注がれ、関屋分水路が通水しました。

工事予定地に居住していた693戸の旧新潟競馬場跡地(現中央区信濃町・文京町)への移転、長さ約2,600m・幅約240～290mの分水路の開削、新潟大堰と信濃川水門の建設、5つの橋の架橋工事などからなる関屋分水路事業は、着工からわずか4年9カ月という短期間で成し遂げられました。この大工事の成功の陰には、住居移転を余儀なくされた人々をはじめとする市民の理解と協力、そして事業完遂に向けた関係者の並々な熱意と努力がありました。

関屋分水路は通水以来、新潟市中心部を洪水被害から守るだけでなく、新潟港へ流入する土砂を減らして港湾機能の強化を図ったり、分水路から流れ出る土砂により海岸の決壊を防いだりと、多くの役割を果たしています。

関屋分水路の通水によって水都新潟の中心部は海と川と水路に囲まれ、市民から「新潟島」と呼ばれるようになりました。



通水直前の関屋分水路(信濃川下流河川事務所蔵)



現在の関屋分水路と新潟島(同)

新連載

運動普及推進委員が紹介

## おすすめ ウオーキングコース ①

このほかのコースはこちら▶



### 月潟遊歩道(南区月潟)

平成11年4月まで運行していた旧新潟交通電車線の跡地を活用したもので、「日本の歩きたくなる道500選」に選ばれた「角兵衛獅子の里遊歩道」も含む、往復約4.4kmの道です。花木や樹木が多く植えられ、休憩用のベンチもあり、気持ちよく歩けます。

出発地点は旧月潟駅です。「かぼちゃ電車」と駅舎、ホームが保存されており、運行当時の雰囲気を感じることが出来ます。

また、駅周辺の「越後獅子の唄」の歌碑や角兵衛地蔵尊を見たり、折り返し地点近くの満徳寺で歴史ある建造物や庭を見学したりと観光も楽しめます。復路は月潟商店街を通るのもお勧めです。

問 健康増進課  
(☎025-212-8166)



▲地域で健康づくりの運動を広める同委員の西野伸治さんが紹介



遊歩道の様子

#### コース概要

旧月潟駅から満徳寺(南区大別當)まで中ノ口川沿いに徒歩で往復約60分  
※旧月潟駅に駐車場15台分あり。ホームや車両・駅舎の外観は冬期を除き常時見学可

# 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 ※月曜(祝日の場合翌日)休館

- 企画展「星野健司の博物学的世界Ⅵ」  
回10/4(日)まで  
¥入館料(一般400円、小・中学・高校生200円)
- 大熊孝名誉館長による福島潟と治水の話  
回10/25(日)13:20～16:30  
定先着60人 ※希望者のみ巡検を実施 ¥無料  
申9/24(木)9:00から電話で同施設

### 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(祝日の場合翌日)休館

- ¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝・休日は中学生以下無料
- 特別展「新潟の特急・急行～優等列車の地域史」  
回10/19(月)まで
- 鉄道車両写真展  
回10/19(月)まで
- 実物車両客室公開  
回9/27(日)10:00～11:30、13:00～15:30



### 新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300 開館時間10:00～17:00  
※あす7日～9/18(金)・28(月)～10/9(金)休館

- コレクション展Ⅱ「絵の中のミステリー！」  
回9/27(日)まで ¥無料

### 史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133 開館時間10:00～17:00  
※あす7日～9/14(月)・23(水)・28、10/5(月)休館

- 企画展「天王山式土器からみた東日本の弥生社会」  
回9/15(火)～12/20(日) ¥無料
- 古津八幡山遺跡発掘調査現場説明会  
回10/3(土)10:00、13:00 ※各1時間 ¥無料
- 初心者向け土器作り体験  
回10/24(土)9:30～12:00 対小学4年生以上  
定10人 ¥400円 申9/30水曜(必着)までに往復はがきに催し名、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加者全員(4人まで)の氏名・年齢を記載し、〒956-0846、秋葉区蒲ヶ沢264、同館へ ※応募多数の場合抽選。10/7までに抽選結果を発送

### 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(9/21除く)、9/23～30(水)休館

- ¥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
- 新収藏品展～新たな発見  
回9/22(祝)まで ※9/20(日)14:00から館長による作品鑑賞会を実施
- 企画展「日々新面目あるべし～會津八一の挑戦」  
回10/1(木)～12/13(日)

### 歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111  
開館時間9:30～18:00 ※月曜(9/21除く)休館

- 企画展「むかしのくらし展『にいがたの昭和』」  
回9/12(土)～11/3(祝) ¥無料
- 講座「蒲原郡の『関ヶ原合戦』」  
回9/27(日)13:30～15:00 定先着40人  
¥100円 申9/9(水)9:00からメール(museum@nchm.jp)で催し名、住所、氏名、電話番号を同館へ

### 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)休館

- 企画展「天王山式土器からみた東日本の弥生社会」  
回9/15(火)～12/20(日) ¥無料
- 企画展関連講演会「東日本における弥生時代後期の交流」  
回10/11(日)13:30～15:00 定先着30人 ¥無料  
申9/9(水)9:00から市HPで申し込み

### 新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622 開館時間9:30～18:00  
※あす7日、9/14(月)・23(水)・28(月)～10/13(火)休館

- 企画展「式場隆三郎 脳室反射鏡」  
回9/27(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無料
- コレクション展Ⅱ  
ピカソ、新潟ゆかりの作家・末松正樹、佐藤哲三の作品を展示 回12/6(日)まで ¥一般200円、高校・大学生150円 ※企画展観覧券で観覧可。9/19(土)14:00から展示解説を実施



式場邸「榴散楼」扁額、1939年(文字:會津八一)

### 新型コロナウイルスの影響による施設の休館・再開などの状況

市の施設の休館・再開や市が主催・共催するイベントなどの中止・延期などの状況を市ホームページに掲載しています。詳しくは担当課や施設などに問い合わせてください。



「新しい生活様式」を実践しよう





### 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」または「講座名」
- 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

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は8月27日時点のものです

## お知らせ

### 事務所・事業所、家屋敷課税対象者へ市・県民税申告書を発送

事務所・事業所、家屋敷課税の対象と思われる人へ、9月11日(金)に申告書を発送します。申告書が届かない人でも、今年1月1日現在で次のいずれかに該当する場合は市民税課(市役所ふるまちなし庁舎)で申告してください。

①新潟市に住所があり、住んでいる区とは別の区に事務所・事業所、家屋敷がある

②新潟市に住所がなく、市内に事務所・事業所、家屋敷がある

申告期限 9月25日(金)

問 同課(☎025-226-2370)

### 介護保険サービスガイド 音声版(デジジー形式)の配布

介護保険サービスの利用方法や介護保険以外の関連サービスを紹介しています。配布場所区役所健康福祉課 問 高齢者支援課(☎025-226-1295、☎025-222-5531)

### 自主防災組織 活動助成制度を拡充

新型コロナウイルス感染症に対応した形で訓練を実施できるよう、自主防災組織の活動助成制度を拡充しました。

※詳しくは市HPに掲載

問 防災課(☎025-226-1143)

### 高齢者を火災から守る運動 10/31まで実施中

近年、住宅火災で亡くなった人の約7割が65歳以上の高齢者です。地域全体で声を掛け合い、高齢者を火災から守りましょう。

### 火災予防の対策

①住宅用火災警報器を寝室に設置し、10年を目途に交換する

②こんろの使用中はその場を離れず、着衣着火に気を付ける

③電気コードの上に物を置かず、コンセント周りをきれいにする

④寝たばこは絶対にしない。灰皿には水を入れる

問 消防局予防課(☎025-288-3230)

### 元気カアップ・サポーター 9月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動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

申 開催日前日までに電話で各申込先

①豊栄地区公民館 日10日(木)13時半

②東区プラザ 日16日(水)10時

③関屋地区公民館 日15日(火)10時

④横越地区公民館 日18日(金)13時半

⑤秋葉区社会福祉協議会 日15日(火)13時半

⑥南区社会福祉協議会 日10日(木)13時半

⑦坂井輪地区公民館 日30日(水)10時

⑧巻ふれあい福祉センター 日25日(金)13時半

申込先①②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720) ④⑤⑥

秋葉区社会福祉協議会(☎025-24-8376) ⑦⑧西区社会福祉協議会

(☎025-211-1630)

### 万代島地区 低速電動バスの実証運行を実施

日10月25日(日)まで10時~18時 ※約60分間隔で運行。天候により運休の場合あり ルート朱鷺メッセ、ピアBandai、万代テラス ※9月27日(日)まで新潟日報メディアシップにも停車 定1台8人 ¥無料 ※偶数日にピアBandaiなどで1,000円以上の買い物をし乗車した人に万代島駐車場1時間無料券を進呈 問 港湾空港課(☎025-226-2739)

### バス停バリアフリー化など 社会実験を実施

バス停のバリアフリー化や道路空間の利活用などを検証するため、社会実験を行います。

日9月10日(木)~12月中旬 場 新潟駅万代口バスターミナル0番線(BRT)乗車場 ※詳しくは市HPに掲載 問 都市交通政策課(☎025-226-2730)

### 西区 枝豆選別作業 ボランティアを募集

参加者には枝豆を進呈 日9月18日(金)~10月6日(火)3時~8時 場 西区黒鳥または小平方 対 新潟市在住の人 定 各日先着5人 申 9月9日(水)からメール(shokuhana@city.niigata.lg.jp)で基本事項を食と花の推進課(☎025-226-1844)へ

### 日中韓オンライン文化交流 高校生の参加を募集

韓国・<sup>チョンジュ</sup>清州市、中国・<sup>チンタオ</sup>青島市の青少年と互いに自国の文化を紹介 日 韓国...10月17日(土)14時▷中国...24日(土)15時 ※各3時間。10月3日(土)に事前研修会あり 場 朱鷺メッセ(中央区万代島) 対 新潟市在住・在学の高校生 定 各日5人 ¥無料 申 9月15日(火)までに所定の申込書を文化創造推進課(☎025-226-2624)へ ※申込書は市HPに掲載

### 市税・保険料は納期内での納付をお知らせセンターで案内

「新潟市納付お知らせセンター」では、これまでの国民健康保険料に加え、9月1日から市税についてのお知らせ業務を開始しました。

納期限を過ぎても納付が確認できない人に対し、電話や文書などで未納のお知らせを行います。業務は民間企業に委託し、専門の職員が納付や口座振替の手続きなどを案内します。

同センターが納付先口座の指定や還付金の案内をすることはありません。不審な電話に注意してください。

|         | 同センター電話番号     | 問い合わせ先               |
|---------|---------------|----------------------|
| 市税について  | ☎025-383-6551 | 納税課(☎025-226-2310)   |
| 保険料について | ☎025-383-6552 | 保険年金課(☎025-226-1085) |

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

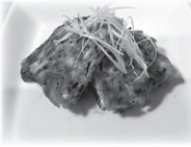
広報テレビ  
NST 八千代コースター 9/12(土)10:25~  
BSN 土曜ランチTVなじラテ。内情報コーナー 9/19(土)12:10~  
UX 知ットク!新潟 毎週土曜 11:58~  
TeNY いきいき新潟 毎月第1・3土曜 11:40~  
NCV(ケーブルテレビ)水の都新潟市 毎月第2・4土曜 9:00~12:00、ほか

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~AM1116KHz FM92.7MHz  
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角田山 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



## ⑥豆腐のかば焼き

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 243kcal  
塩分: 0.9g

たれを表面に塗ることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。

### ■作り方

- 豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップを掛けずに電子レンジで2分加熱し水気を切る。ひじきは水で戻す。シイタケはみじん切りにする。
- 長ネギは2/3をみじん切りに、残りを白髪ねぎにする。
- ボウルに①とみじん切りにした長ネギ、卵、Aを入れ、よく混ぜる。
- 鍋にBを入れ、軽く煮立てる。
- 4辺を切って開いた油揚げの内側に小麦粉を振り、③をのせて平らにし、白ゴマを振る。
- フライパンにサラダ油を熱し、油揚げの外側を上にして焼く。焼き目が付いたら裏返し、④を塗る。
- 食べやすい大きさに切って盛り付け、白髪ねぎをのせる。

健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(4人分)\*

|       |          |
|-------|----------|
| 木綿豆腐  | 1丁(300g) |
| 乾燥ひじき | 2g       |
| 生シイタケ | 2枚       |
| 長ネギ   | 1本       |
| 卵     | 1個       |
| A     |          |
| 砂糖    | 大さじ2     |
| 片栗粉   | 大さじ2     |
| しょうゆ  | 小さじ1     |
| B     |          |
| 酒     | 大さじ1     |
| しょうゆ  | 大さじ1     |
| みりん   | 大さじ1     |
| 砂糖    | 大さじ1/2   |
| 油揚げ   | 2枚       |
| 小麦粉   | 少々       |
| 白ゴマ   | 大さじ1/2   |
| サラダ油  | 大さじ1     |

## 「花育俳句」を募集

募集作品花や緑についての言葉が入ったオリジナル作品 部門一般、小学生 申11月30日(月)までにメール(shokuhana@city.niigata.lg.jp)で件名を「花育俳句」とし、基本事項、年齢、作品(2句まで)を食と花の推進課(☎025-226-1792)へ ※応募作品は市HPに掲載。入選者には鉢花やチューリップの球根を贈呈

## 新潟駅万代口駅舎にまつわる「思い出写真」を募集

新潟駅周辺整備により撤去が始まる万代口駅舎にゆかりのある写真を募集しています。写真の一部は同駅舎に展示します。

※詳しくは市HPに掲載

新潟駅周辺整備事務所(☎025-245-1261)

## 設備改修に伴う公民館臨時休館 石山地区公民館(☎025-250-2930)

日9月19日(土)~22日(祝)

鳥屋野地区公民館(☎025-285-2371)、関屋地区公民館(☎025-266-4939) 日11月1日(日)~来年3月31日(水)

## 白根児童センター(南区白根) 改修工事によりアリーナ利用休止

日10月31日(土)まで

同センター(☎025-372-0530)

## 音楽、舞踊、演劇、美術など文化芸術活動に助成

対10月1日~来年3月31日に行う、幅広い分野で市民が参加できる活動助成額対象経費の3分の2以内(5~20万円) ※2回目以降の助成額は要問い合わせ 申9月23日(水)までに所定の申請書をアーツカウンスル新潟(中央区西堀前通6 ☎025-378-4690)へ ※申請書は同団体HPに掲載。同団体でも配布

## 市民活動支援センター 有料事務ブース利用団体を募集

対市内で市民公益活動を行う(予定も可)事務所を持たない団体 利用開始月①11月②12月 募集数各1

団体 申①は9月30日(水)、②は10月30日(金)までに所定の申込書を市民協働課(☎025-226-1102)へ

※募集要項、申込書は市HP内「市民活動支援センター ニコット」で検索。同センター(中央区西堀前通6 ☎025-224-5075)などでも配布

## 空き家についての調査に協力を

現在市内で空き家を所有している人を対象に、空き家の寄付についての調査を行います。9月10日(木)に新聞折り込みまたはポスティングで詳しい内容を記載したチラシを配布します。協力をお願いします。

一般社団法人全国空き家相談士協会新潟支部(☎025-245-6771)、住環境政策課(☎025-226-2813)

## 木戸ひまわりクラブ 補助員を募集

申電話で同クラブ運営委員会・山田(☎080-5006-2033)

## 会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから [職員募集情報一覧](#) 検索

## 訂正

本紙8月16日号本冊(カラー刷り)1面「新潟市の人口・世帯数(6月末住民基本台帳人口)」の数値に誤りがありました。お詫びして訂正します。正 女407,602人(-68) 世帯数/343,115(+314)

同広報課(☎025-226-2089)

## 相談

### 配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 日・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~20時

相談専用電話☎025-226-1065

### 消費生活センター(中央区西堀前通6) 多重債務・家計相談

日・水曜、第2・4日曜9時~16時 ※来所相談は要予約

相談・予約電話☎025-228-8100

## 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要予約

## アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問同施設(☎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 ※電話相談で要予約

## 女性のこころとからだ専門電話相談

日第2水曜14時~17時 対女性

定各日先着3人 申開催日前日までに電話で同施設

## 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時半~20時

## ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応

日第2水曜、第4日曜13時~16時

対新潟市在住・在勤・在学の人

定各日先着3組(1組1時間)

申電話で同館(☎025-246-7700)

## 社会保険労務士による無料相談会

年金、新型コロナウイルス感染症対応の労務管理、ほか

日10月10日(土)10時~16時

場県社会保険労務士会(中央区東大通2、プレイス新潟内) 定先着20人

申9月9日(水)9時から電話で同会新潟支部(☎025-201-8094)

問雇用政策課(☎025-226-1642)

## 趣味・講座



### 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日9月12日・26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(中央区明石2) 9月の講座

問同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新潟短歌を読む」

## 9月は高齢者悪質商法被害防止月間 特別相談を実施

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、大切な財産を狙います。

高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘や家庭訪問による悪質な販売被害に遭いやすいのも特徴です。

「高額な健康食品を注文してしまった」「保険加入を迫られた」「身に覚えのない請求が来た」などの相談に、電話と来所で応じます。

### ●消費生活センター(中央区西堀前通6)

日9月17日(木)・18日(金)9時~16時半

相談・予約電話☎025-228-8100 ※来所相談は電話で要予約



日12日(土)13時半~15時 定先着15人 ¥500円

読書会 日16日(水)10時半~12時 テーマ「大正の后」植松三十里著 ¥無料

## 市体育館(中央区一番堀通町) 産後ママのルーシーダットン

日9月18日~10月9日(金曜全4回)14時半~15時15分 対産後1年未満の人(0歳の子も参加可)

定先着10人 ¥2,000円

申9月9日(水)13時半から電話で同館(☎025-222-6006)

## 旧齋藤家別邸の講座

申9月9日

(水)9時半から

電話で同施設

(中央区西

大畑町☎025-

210-8350) ※各別途要観覧料

## 同施設の魅力と見どころ

日9月19日(土)、10月13日(火)10時半~11時半

定各日先着15人 ¥500円

## 日本庭園・数寄屋造りの見方

日9月22日(祝)、10月16日(金) 時初級...

10時~14時 ※各2時間半

定各回先着10人 ¥各1,000円

## 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う

日9月19日(土)14時~16時

場西川学習館(西蒲区曾根)

定先着10人 ¥無料

問西川図書館(☎0256-88-0001)

## 男女共同参画についての講座

問アルザにいがた(☎025-246-7713)

### ①表現活動ワークショップと朗読劇

日9月27日、10月18日(日)10時~15時、◆11月28日(土)10時~16時

※全3回 定15人

申9月15日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢を記載し、〒951-8011、中央区入船町1-3652、劇団blueジーンズ・里村へ

### ②親子防災教室 防災グッズ作り、護身術体験

日10月3日(土)10時~12時 対3歳~中学生の親子

定先着10組

申9月9日(水)10時から電話でわいわい夢工房防災カフェプロジェクト・大橋(☎080-6625-7393)

### ③私を受け止める自分会議 悩みを整理し、未来に目を向ける

日10月9日・16日(金曜全2回)10時~12時

対女性 定16人 申9月25日(金)までに電話でアルザにいがた

「新しい生活様式」を実践しよう



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため

4㊦子育て女性の夢を育む 自分らしい子育てと仕事のバランスを取るための技術を学ぶ 日10月10日(土)10時~12時、11月8日(日)、12月12日(土)10時~12時半 ※全3回 対子育て中の女性 定先着15人 申9月9日(水)からメール(aya55watanabe@gmail.com)で基本事項、保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・月齢をNPO法人はぐハグへ

5㊦夫婦で子育て 子どもの発達段階を学び、夫婦のあり方を考える 日10月24日・31日、11月7日(土曜全3回)10時~12時 対就学前児の父親(◇はパートナーと参加) 定10人 申10月5日(月)までに電話でアルザにいがた

場万代市民会館(中央区東万代町) ※◆はほんぽーと中央図書館(中央区明石2)、②は東区プラザ(東区下木戸1)。③④⑤は保育あり(生後6カ月~就学前児③8人④⑤15人、要申し込み) ¥無料(①500円)

マザーズ再就職支援セミナー 社会保険・税金、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか 日9月29日(火)13時半~15時半 場食育・花育センター(中央区清五郎) 対女性 定先着30人 ¥無料 申9月9日(水)9時半から電話でマザーズハローワーク新潟(☎025-240-4510) ※保育あり(生後6カ月~就学前児25人、要申し込み) 問男女共同参画課(☎025-226-1061)

東総合スポーツセンターの講座 1㊦英語で親子ヨガ 日9月30日~11月4日(水曜全5回)13時~10時45分 対1~4歳の子と母親 定先着8組 ¥3,000円 2健康倶楽部 日10月6日~12月22日(火曜全11回)13時半~15時半 対40歳以上 定先着8人 ¥13,750円(別途要入場料) 申①は9月10日(木)、②は9日(水)9時から電話で同センター(東区はなみずき3 ☎025-272-5150)

中之口体育館(西蒲区中之口) リラックスヨガ教室 日9月30日~12月9日(水曜全10回)13時~14時 ※9月16日(水)に無料体験会を開催(要申し込み) 対高校生を除く18歳以上 定先着20人 ¥5,000円 申9月9日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 10月の講座 申9月9日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088) 1初心者向け手品 日1日(木)14時~16時 定先着20人 2ユズ・柿・梅の活用法 日6日(火)10時~12時 定先着10人 3大人のための絵本療法 日9日(金)10時~12時 定先着10人 4ハーブと衣食住 日14日(水)14時~16時 定先着20人 5介護・子育てボランティア向け手

遊びと小物作り 日15日(木)14時~16時 定先着8人 ¥無料(①1,000円⑤200円) いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 10月の催し 申9月25日(金)までに電話で同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。催しについて詳しくは同施設HPに掲載

料理教室 1紅茶のメロンパン 日2日(金) ¥2,500円 2㊦バランス弁当 日4日(日) 対9~12歳 ¥1,500円 3本格フレンチ 日8日(木) ¥1,500円 4㊦米粉お好み焼き 日10日(土) 対5歳以上の子と父親 ¥2,000円 5おからみそ・漬物・ケーキ 日21日(水) ¥4,500円 6㊦米粉うどん 日24日(土)・25日(日) 対5歳以上の親子 ¥2,000円 7秋の家庭懐石 日29日(木) ¥1,600円 時10時半(①10時、13時半⑤13時) ※各2時間~3時間半

園芸講座 ※各70分~90分 8初心者向けイチゴ・タマネギ作り 日7日(水)14時半 ¥100円 9プリザーブドフラワーでポトルアレンジメント 日10日(土)13時半 ¥2,200円 10球根の基礎 日11日(日)11時 ¥1,000円 11秋植え球根の寄せ植え 日11日(日)14時 ¥2,500円 12プランターでイチゴ栽培 日16日(金)14時半 ¥2,500円 13秋の庭木管理 日19日(月)10時半、13時半 ¥100円 14秋の寄せ植え 日23日(金)13時半 ¥2,000円

楽しく健康づくり・介護予防 10月の総おどり体操 ¥無料 申9月11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白根健康福祉センター 日2日(金) 2東区プラザ 日6日(火)・23日(金) 3豊栄地区公民館 日8日(木) 4クロスパルにいがた 日9日(金)・15日(木) 5亀田市民会館 日16日(金) 6新津健康センター 日20日(火) 7巻地区公民館 日22日(木) 8総合福祉会館 日27日(火) 9西総合スポーツセンター 日30日(金) 時10時(⑨13時半) ※各90分 定各25人(①⑦各15人②③各20人⑤30人⑧40人) ※各先着。②④はいずれか1日のみ参加可

スポーツ体験会 日10月4日(日)13時半、15時 ※各1時間 場市陸上競技場(中央区一番堀通町) ¥無料 申9月23日(水)までにメール(info@niigatashi-sports.or.jp)で基本事項(種目は2つまで)、学年(年齢)を市スポーツ協会(☎025-266-8250)

9月21日は敬老の日 100歳以上は594人

長寿を祝い、今年度100歳になる人(大正9年4月1日~10年3月31日生まれ)へ、祝い状と祝い品を贈呈します。

☎高齢者支援課(☎025-226-1290)

市内の高齢者人数(8月1日現在)

- 65歳以上の人 23万2,128人(前年度比2,570人増)
100歳の人 317人(同34人増) ※今年度100歳になる人
100歳以上の人 594人(同43人増、最高齢は109歳)

へ ※9月30日までに抽選結果を発送

- 1陸上競技 対小学生
2ラグビー 対4歳~小学3年生
3相撲 対4歳以上
4ヨガ 対小学生以上の子と保護者
5ウエイトリフティング 対小学生以上
定各回50人(②各回20人④各回25組)

10月開催 ノルディック ウォーキングセミナー

対中学生を除く15歳以上 ¥初心者各500円、経験者各200円 ※専用ポールの貸し出しあり(定各日先着20人、¥400円、要申し込み)



みどり森の運動公園(西区板井) 問同公園(☎025-379-3766)

経験者 日6日(火)・11日(日)・20日・27日(火)14時~15時半
初心者 日11日(日)13時~15時半
定先着20人 申9月9日(水)9時から電話で同公園

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 日19日(月) 申9月9日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

初心者 時13時~15時半 定先着20人
経験者 時14時~15時半

こども創造センター(中央区清五郎) 10月の催し

親子ふれあい遊び(日6日火曜)、木工ラボ(日10日土曜)、親子リトミック1歳(日26日月曜)などの催しを行います。 ※各定員あり 申9月16日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は9月20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(江南区いぶき野1) 10~12月のスクール参加者募集

申9月9日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

- 1ハワイアン・フラ初級 日水曜9時半 定各回先着14人
2ハワイアン・フラ中級 日水曜10時45分 定各回先着12人
3㊦赤ちゃん産後ママのエクササイズ 日木曜10時 定各回先着5組
4㊦体幹とコーディネーショントレーニング 日木曜17時45分 定各回先着16人
5ソフトエアロビクス 日金曜14時半 定各回先着19人
6ファイティングエアロ 日金曜20



時15分 定各回先着8人 対中学生を除く15歳以上(③生後3~12カ月の子と母親④小学3年~中学生) ¥各1回520円(②1回650円)

10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9月9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) 救命入門(各1時間半)

- 1秋葉消防署 日7日(水)10時
2西蒲消防署 日14日(水)9時
3南消防署 日14日(水)9時半
普通救命(各3時間)
4西消防署 日10日(土)9時
5東区プラザ(東区下木戸1) 日14日(水)13時半
6中央消防署 日17日(土)9時
7江南消防署 日18日(日)9時
8乳幼児救命 日21日(水)9時~12時 場救急ステーション(中央区鐘木)
定各15人(③24人④20人⑥23人⑦10人⑧9人) ※各先着

読み聞かせボランティア入門講座

日10月7日~28日(水曜全4回)14時~16時 場江南区文化会館(江南区茅野山3) 対これまで同講座を受講したことがなく、受講後ボランティアとして活動できる人 定先着15人 ¥無料 申9月13日(日)11時から電話で亀田図書館(☎025-382-4696)



西区 大野町まち歩きガイド養成講座

日10月9日(金)・24日、11月7日(土)13時半~16時半 ※全3回 場黒崎出張所、ほか 定15人 ¥無料 申9月30日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の郵便番号・住所・電話番号・年齢を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者のみ10月2日までに案内を発送

シングル子育てカフェ

子どもの身体の発達や「怒り」との付き合い方について学ぶ 日10月10日・24日(土曜全2回)10時~12時 場こども創作活動館(東区牡丹山1) 対1歳~就学前児のひとり親 定10人 ¥無料 ※保育あり 申9月23日(水)までに市HPから申し込み 問クロスパルにいがた(☎025-224-2088)

自然毒による食中毒予防講習会

有毒植物や毒キノコ、水産生物による食中毒の予防について学ぶ
日10月16日(金)14時~16時
場総合保健医療センター(中央区紫竹山3)
定先着45人 無料
申9月11日(金)9時から電話で食の安全推進課(025-212-8230)

催し物

「旅 飛騨・高山」展

坂口安吾の自筆未定稿原稿などを展示し、思い描いた古代飛騨国を紹介
日11月29日(日)まで10時~16時
※月・火曜(祝日の場合翌日)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)

砂丘館の催し

同館(025-222-2676)
田代一倫写真展 日9月8日(火)~11月1日(日)9時~21時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 無料
田代一倫ギャラリートーク 日10月11日(日)14時~15時半 定先着15人 500円 申9月9日(水)9時から電話で同館

まちなかステージ「よろっとローサ」9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 日10日(木)14時~15時
落語と講談の寄席 日17日(木)14時~15時半
ストレッチ教室 日19日(土)11時~12時

鳥屋野運動公園球技場の催し

中央区女池南3)
時10時(110時半) ※各1時間
各500円(1200円4300円)
申2349月9日(水)9時から電話で同公園(025-283-5855)
1わいわいちびっこフィールド 日9月9日・23日・30日、10月7日・21日(水) 対就学前児と保護者
2青空ヨガ教室 日9月11日~25日の金曜 対15歳以上 定各日先着30人
3女性向けサッカー教室 日9月14日~11月9日の月曜 対女性 定各日先着20人
4青空いきいき健康教室 日9月17日~10月29日の木曜 対50歳以上 定各日先着30人

フリスビードッグ全国大会 観覧者を募集

日9月12日(土)・13日(日)9時~16時
場太夫浜運動公園球技場(北区太夫浜) 無料 問スポーツ振興課(025-226-2588)

中高年・高齢者向け 健康チェックと仮想職業体験

骨密度測定、VRゴーグルを使った職業体験、ほか
日9月15日(火)13時~16時半
場イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) 対55歳以上(女性は40歳以上) 定先着50人 無料
問雇用政策課(025-226-1642)

国際友好会館の催し

中央区礎町通3)
国際交流協会(025-225-2727)
国際交流員とおしゃべり「ベトナム文化」 日9月17日(木)14時~15時 定先着20人 無料 申9月9日(水)9時から電話で同協会
日本語講座 日9月29日(火)~来年2月25日(木) ※全18~36回 対日本語を母国語としない日本語初・中級者 定80人 7,000~15,000円 申9月18日(金)までに直接同協会へ
韓国の手芸体験 日10月10日(土)13時~15時半 定15人 無料 申9月25日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、参加者全員(2人まで)の年齢・電話番号を記載し、〒951-8055、中央区礎町通3-2086、同協会へ ※当選者のみ10月2日までに案内を発送

マンガの家(中央区古町通6) アマビエ缶バッジ作り体験

日9月19日(土)・20日(日)14時半~16時
無料 同施設(025-201-8923)



老人福祉センターの催し

中央区八千代1)
対新潟市在住の60歳以上
問市社会福祉協議会経営管理課(025-243-4366)
敬老寄席 日9月21日(祝)10時~12時 出演新潟大学落語研究部 無料
初心者向けパソコン教室 日ワード...10月14日~11月11日▷エクセル...11月18日~12月16日 ※各水曜全5回 時10時~12時 定各10人 各528円 申9月23日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、同課へ ※応募多数の場合初めての人を優先

天寿園の催し

中央区清五郎)
申9月9日(水)10時から電話で同施設(025-286-1717)
雪割草植樹 日9月23日(水)10時~12時 定先着10人 無料
ゆるリョガ 日9月24日(木)10時半~11時半 定先着20人 500円
抱っこでダンス 日9月30日(水)10時半~11時半 対4カ月~1歳半の子と母親 定先着20組 500円

移住者向け HAPPYターン オンライン交流会

日9月27日(日)10時~11時半
定先着20人 無料
申9月9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)

市民プラザ(NEXT21・6階) 誰でも自由にピアノが弾ける日

日10月1日(木)~4日(日)9時~19時 ※土・日曜17時まで
定各日先着20組(土・日曜は各日先着16組) 30分500円
申9月9日(水)9時から電話で同施設(025-226-5500)

市政参画コーナー

附属機関などの会議

最新の情報は市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



附属機関などの委員募集

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)

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



障がい者働きたいフェア新潟

就労移行支援事業所の紹介、利用相談、ほか 時13時半~15時半
無料 申9月25日(金)までにFAX(025-223-1500)で基本事項を障がい福祉課(025-226-1249)へ
豊栄地区公民館(北区東栄町1) 日10月1日(木)
巻ふれあい福祉センター(西蒲区巻甲) 日10月14日(水)
総合福祉会館(中央区八千代1) 日10月29日(木)

新潟古町芸妓の舞鑑賞

日10月の土曜14時~同50分 ※17日除く
場旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 対小学生以上 定各日8人
一般2,500円、小・中学生2,200円 申9月16日水曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒951-8062、中央区西堀前通6-894-1、新潟観光コンベンション協会(025-223-8181)へ ※当選者のみ9月25日までに案内を発送

東区 木戸地区の歴史を巡る 撮り歩き

日10月9日(金)9時~16時
集解東区役所 ルート牡丹山諏訪神社、北陸重機工業(株)、ほか
定15人 6,000円(昼食付き)
申9月28日(月)までに電話で東区役所地域課(025-250-2110)

北区 醸造の街・割烹ランチ 満喫ツアー

葛塚市場、まち歩き、DHC酒造、ほか
日10月10日(土)9時半~16時
集解新潟駅南口 定40人(中学生以下は保護者同伴) 5,790円(昼食付き)
申9月18日(金)までに、はがきに基本事項を記載し、〒950-3308、北区下大谷内378-43、(株)フリーウェイツアーへ ※当選者のみ9月28日までに案内を発送
問北区役所産業振興課(025-



387-1356)

坂口安吾生誕祭

日10月17日(土)
問文化政策課(025-226-2563)
安吾のふるさとを歩く 時13時~14時半 集安吾 風の館(中央区西大畑町) 定先着10人 500円
申9月9日(水)から電話で同課
対談「藤沢周×石原正康 いくつになっても不良少年」 時15時半~17時半 場リゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 定先着500人 無料
申9月15日(火)から電話で市役所コールセンター(025-243-4894)

プロのマンガ家を目指す人へ オンライン編集部添削会

日10月24日、来年2月6日(土)・7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、ほか15編集部 対中学生以上 無料 ※申し込み方法など詳しくは市HPに掲載
問文化政策課(025-226-2566)

阿賀野川流域ツアー

新潟水俣病の現地見学、酪農ふれあい体験、ほか
日10月25日(日)8時半~17時半
集解市総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 対小学5・6年生の親子 定20組 1人1,500円
申9月22日(祝)までに市HPから申し込み
問保健衛生総務課(025-212-8016)

秋季市民総合体育祭

種目ソフトボール、ホッケー、アーチェリー、トリットボール、ゲートボール、テコンドー、ボウリング、バウンドテニス、ターゲット・バードゴルフ、バドミントン ※日時、会場、参加費、申し込み方法など詳しくは市スポーツ協会HPに掲載
問同協会(025-266-8250)

事業者向け

巻ほたるの里公園・ほたるの里 交流館 指定管理者を募集

説明会9月25日(金)
指定期間令和3年4月1日から5年間
※説明会の時間、申し込み方法など詳しくは市HPに掲載する募集要項に記載
問西蒲区役所産業観光課(025-0256-72-8454)

