

新型コロナウイルス感染症対策 No.23

65歳以上の人 新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ



新潟市では、**3回目接種に向けて準備を進めています**。接種券が届くまでお待ちください。
※国からのワクチン供給状況により日程などが変更になる場合があります。掲載情報は12月9日時点のものです

ワクチンについての問い合わせ

新潟市コロナワクチン専用
コールセンター

☎025-250-1234

☎月～金曜 8時半～18時、土・日曜、祝・休日 9時～17時

※12月29日～1月3日は休業。1月4日から毎日 8時半～18時

聴覚に障がいのある人は FAX 025-256-8237 メール info@vaccine.niigata.jp

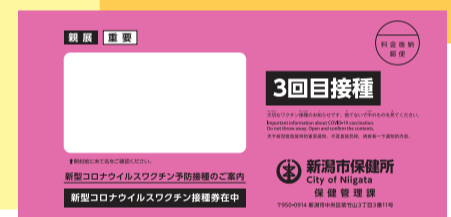
1 1月中旬から順次、接種券が届きます

- 接種券は、1月中旬から1週間ごとに順次発送します
※2回目の接種日に応じて届く時期が異なります
- 接種券が届いたら同封書類と記載内容を確認してください

次の書類が入っています

- ①接種券
- ②予診票(1枚)
- ③3回目接種のお知らせ

▼封筒(表)



2 接種日時・会場の確認 または接種の予約をしてください

- 2回目を**集団接種**で受けた**65歳以上の人**(昭和32年4月1日までに生まれた人)は、**接種日時と会場を指定**してご案内しますので、**予約は不要**です
- 2回目を**個別接種**で受けた人は、**2回目の接種を受けた医療機関に、接種券が届いてから予約**をしてください



年齢	2回目の接種方法	3回目の接種方法	予約
65歳以上	集団接種	集団接種	不要(日時・会場を指定します)
	個別接種	個別接種	必要(接種券が届いてから予約をしてください)

■市が指定した接種日時や会場を変更する場合は、各自で予約を取り直してください。接種券を用意し、コールセンター、市の窓口(区役所健康福祉課など)、インターネットで手続きをしてください

■64歳以下の方は、3回目の接種では集団接種・個別接種ともに予約が必要です

3 3回目の接種をしてください

- 接種券、予診票、本人確認書類(健康保険証など)を必ず持って会場へ

費用
無料



肩を出しやすい
服装で

新型 コロナワクチン

Q & A

Q どうして3回目の接種をするのですか？

A 2回目の接種から一定期間がたつと、ワクチンの有効性が低下することが報告されています。3回目の接種をすることで、感染予防や重症化予防の効果などを高めることができます。

Q 3回目の接種でも副反応は出ますか？

A 海外の臨床試験では、2回目の接種後と同様の副反応が確認されています。いずれの症状も接種の翌日をピークに現れ、数日以内に回復する場合がほとんどです。ただし、1・2回目の接種と比べて、脇の下のリンパ節の腫れが多く報告されています。

接種会場では、体調が悪くなった場合に備えた医療体制を整えています。接種後の体調変化や副反応などについては、新潟県新型コロナウイルスワクチン医療健康相談センター(☎025・385・7762、8時半〜18時)へ相談してください。



Q ワクチンは変異株にも効果がありますか？

A ウイルスは絶えず変異を起こすもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどの程度あるのかについて、確認が進められています。

Q ワクチンを接種したら感染対策をしなくてもいいですか？

A ワクチンの予防効果は100パーセントではありません。接種後も引き続き感染予防対策の継続をお願いします。年末年始は会食などで人と会う機会が増える時期です。感染リスクの高い場面(大人数や長時間に及ぶ飲食、マスク無しでの会話など)に注意が必要です。

Q まだ1回目の接種をしていませんが、これから接種できますか？

A 希望する人が接種できるよう接種機会を確保しています。接種を希望する人は新潟市コロナワクチン専用コールセンターにお問い合わせください。

Q 2回接種した後に新潟市へ転入しました。3回目の接種は新潟市でできますか？

A 3回目の接種を希望する場合は接種券の発行申請が必要です。5月1日〜11月30日に転入した人がいる世帯の世帯主に手続きの案内書類を発送しましたので、確認してください。

ご注意ください

- ☑ 接種に便乗した詐欺に気を付けてください。怪しいと思ったら警察相談専用電話(☎#9110)へ相談してください。
- ☑ DV・ストーカー被害に遭っているなど、住民票の住所で接種券を受け取ることができない人は、コールセンターにお問い合わせください。



ワクチンの最新情報はLINEで受け取れます！

「友だち登録」をすると、新型コロナウイルスラインについての最新情報をLINEで確認できます。

- ・3回目接種の接種券発送や接種開始のお知らせ
- ・接種会場の最新情報
- ・新型コロナウイルス感染症患者の市内発生状況、ほか



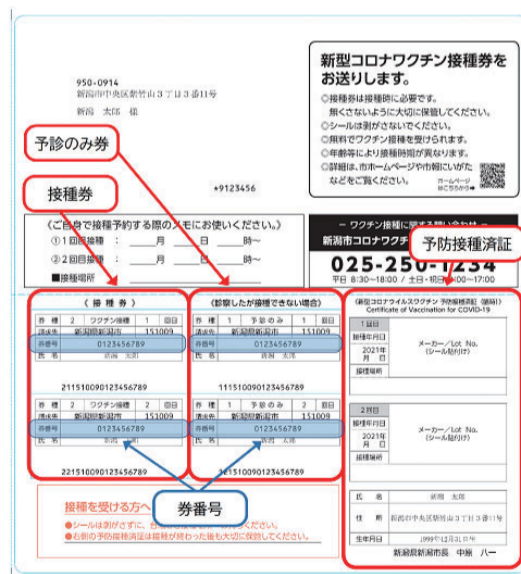
おすすめ!



スマートフォンはこちらから

ワクチンの接種証明

接種券は接種後も捨てずに保管を



ワクチンを接種した人には、接種券の右側にある「予防接種済証」欄に接種したワクチンのシールを貼り付けて渡しています。

接種済証はワクチン接種を証明する書類です。大切に保管してください。

新潟市 ワクチン接種証明 検索

※画像は1・2回目の接種券です

今年1年を振り返って

令和3年も残りわずかとなりました。
 感染症対策を徹底しながらさまざまな経済社会活動が
 再開し始めた新潟市の1年を写真と共に振り返ります。



1月

- 1月上旬の10日間で平年1年間の降雪量を超える災害級の大雪が発生
- 成人式を2部に分け、新しい生活様式を取り入れて開催(1)

2月

- 北区役所新庁舎オープン
- ロシア・ウラジオストク市と姉妹都市提携30周年

3月

- 新潟市コロナワクチン専用コールセンターを設置

4月

- 新型コロナウイルス特別警報発令、市内飲食店へ営業時間短縮要請(2)

5月

- 新型コロナウイルスワクチン接種開始

6月

- 白根大風合戦を2年ぶりに開催(3)
- 東京2020オリンピック聖火リレーが市内を通過(4)

7月

- 「地域のお店応援商品券」販売開始
- 東京2020オリンピック競技大会フ랑스空手チームの事前合宿を受け入れ(5)

8月

- 新型コロナウイルス特別警報発令、市内飲食店へ営業時間短縮要請
- 全国高等学校総合体育大会のバスケットボール(女子)、新体操が市内で開催(6)

9月

- 産業振興センター内に国内最大級の5G実証拠点「5Gビジネスラボ」を開設(7)
- にいがた総おどり祭をオンラインで開催(8)

10月

- 結婚応援「結パスポート」利用開始
- 東京2020大会で活躍した永田務選手と水沼尚輝選手に新潟市スポーツ大賞を贈呈
- 新潟シティマラソンランニングフェスティバルを開催

11月

- 「子育て世帯生活支援特別給付金」受給世帯に市産米10キロを給付
- 高架化工事を進めている新潟駅・万代広場側の新たなイメージを公開(9)

12月

- NIIGATA光のページェント(10)

市政



意見交換の内容を順次公開 「市長とすまいるトーク」終了

市民と市長が意見交換を行う「市長とすまいるトーク」を、11月15日から29日にかけて市内8区の会場で開催しました。今回のテーマは「コロナ禍における新潟市の未来に向けた取り組み」でした。

「地域における防災対策」や「高齢化が進む中での公共交通や除雪体制」など、頂いた意見や要望は担当部署で実施の可否を検討し、今後の施策に反映させていきます。

各会場での意見交換の内容は、準備ができ次第新潟市ホームページに順次掲載します。

問 広聴相談課(☎025-226-2094)



スマートフォンは
こちらから

新型コロナウイルス感染者やその家族などへの

子育て教育



新型コロナウイルス感染症対策 子育て世帯へ臨時特別給付金を支給

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援するため、18歳以下の子どもを対象に臨時特別給付金を支給します。

●**支給対象** 平成15年4月2日～令和4年3月31日に生まれ、保護者の所得が児童手当の支給対象範囲内である児童
※詳しくは新潟市ホームページに掲載。児童養護施設などへ入所中の場合は当該施設に支給

●**支給額** 児童1人につき10万円

問 同給付金専用コールセンター(☎025-226-1307)



スマートフォンは
こちらから

区分	申請方法	支給日
今年9月分の児童手当を受給した人(公務員を除く)	申請不要 ※該当者には12/17に案内を発送済み	12/24(金)
今年9月1日以降に生まれた子の保護者(公務員を除く)	申請不要 ※該当者には1月以降順次案内を発送	1月下旬以降
上記以外の人	所定の申請書を同給付金業務センターへ ※申請書は12月下旬に発送。児童と別居しているなど届かない場合は新潟市ホームページに掲載する申請書を提出	

※令和3年度補正予算の議決を要する



中原ハーマン市長が行く

八区魅力発見⑮ ~秋葉区編~

近距離で地域の魅力を再発見する「マイクロツーリズム」が注目を集めています。今回は秋葉区を訪れました。

今回の見どころは？

—金津にある中野邸記念館です。明治から昭和初期にかけて「日本の石油王」といわれた中野家の大邸宅で、5つの蔵や広大な庭園は紅葉の名所として知られています。

建物の内部や美術品が公開されており、当時の繁栄ぶりを感じることができました。毎年9～11月に開館する、秋限定のお勧め観光スポットです。

ほかにはどこを訪れましたか？

—アザレアを栽培する子成場の「本間花卉園」を訪ねました。本間正信さんから「手作業でこだわりの花作りをしています。毎日花に顔を見せると、花もきれいに咲こうとします」とお聞きしました。本間さんが品種改良した「ロマンスパール」を見せていただきましたが、大変見事な色合いです。9月から4月上旬ごろまで全国に出荷され、秋葉区内でも買い求めることができます。

最後に訪れた場所は？

—信濃川で川砂を採取する「白井砂採取協同組合」を訪ねました。かつては船で川砂をくみ上げ、県内にしかない珍しい運搬船「コウレンボウ」で運んでいたそうです。現在ではくみ上げの方法が船からポンプとなり、運搬はトラックに変わりました。

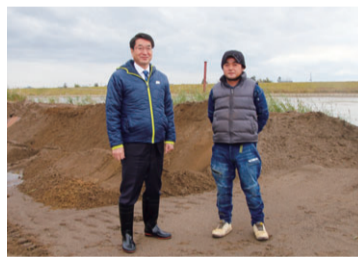
川砂は、道路整備などの公共事業に欠かせない物として利用されています。



▲中野邸記念館本館前。周辺は石油の世界館、里山ビジターセンター、白玉の滝など見どころが多い



▲本間さんご家族の作業中に訪問。国内で流通するアザレアの9割は新潟で生産され、秋葉区は全国有数の産地となっている



▲白井砂採取協同組合の中川実さん(右)。信濃川の水で洗われた良質な砂が採れる
※撮影時のみマスクを外しています

市政



長きにわたり市政に貢献 功労者35人を表彰

新潟市表彰式を11月23日に行い、市政の発展に大きな功績のあった功労者35人を表彰しました。産業の振興に尽力された遠藤祐一さん=写真=は、受章者を代表し「日々の地道な活動の積み重ねに評価を頂き、誠にうれしく思います」と語りました。

問 秘書課(☎025-226-2043)

●**受章者**(敬称略)

市議会議員…五十嵐完二(東区北葉町)、小野清一郎(南区白根日の出町)、佐藤耕一(中央区鳥屋野)、竹内功(西蒲区巻甲)、平松洋一(北区太夫浜)、深谷成信(中央区三和町)、皆川英二(北区新元島町)

▷**選挙管理委員会委員**…二瓶千代喜(東区藤見町)、竹林昭代(中央区礎町通)、高橋綾子(秋葉区西古津)、田村正一(南区能登)、今井浩(西区五十嵐)▷**農業委員会委員**…阿部信行(秋葉区矢代田)、砂原剛(秋葉区七日町)▷**固定資産評価審査委員会委員**…阿部雅春(中央区沼垂東)▷**芸術文化の振興**…長谷川朝子(中央区寄居町)▷**産業の振興**…石井久以知(江南区木津)、井嶋敏弘(北区松浜本町)、遠藤祐一(北区松浜みなと)、青木伸寿(中央区関屋新町通)、斎藤賢(中央区花町)▷**保健衛生の向上**…大野隆史(中央区鏡西)、加藤秀徳(秋葉区新津本町)、藤田純二(西蒲区岩室温泉)、幾野博(中央区鏡西)、田邊慶直(江南区袋津)、金子茂子(中央区紫竹)▷**社会福祉の増進**…飯田陽子(中央区天明町)、落合純子(東区山木戸)、小林悦子(中央区横七番町通)、長谷川咲美子(中央区鏡西)、廣川法副(西区小針台)、本田敏子(中央区北毘沙門町)、渡邊朝子(東区有楽)▷**地域社会の振興**…奥田俊一(中央区西馬越)



本気でやるから面白い。
輝く高校生⑥



県立巻高等学校3年生 女子ホッケー部
松田 昌実さん=写真右= 将来の夢/女子ホッケー日本代表になる 得意な科目/理系の科目

同校3年生 同部
松田 尚実さん=写真左= 将来の夢/体育教師になる 得意な科目/体育

堅守速攻で日本一を目指す

双子の姉妹、昌実さんと尚実さんは「ホッケー一家」に育ち、今年8月に18歳以下(U18)女子ホッケー日本代表に選ばれました。

「父は高校で競技の指導を、大学生の姉は選手をしています。私たちは春から姉と同じ大学に進学します。3人で一緒にプレーするのが楽しみです」と尚実さん。

「コロナ禍のため、10月に予定

していたU18日本代表の日韓交流試合は中止になりました。今は、高校生活で最後の試合になる全国高等学校選抜大会に向けて練習中です。声を掛け合い、視線を合わせてパスをつなぎます」と昌実さん。

12月23日から始まる同大会には男子ホッケー部も出場し、部の理念「堅守速攻」で日本一を目指します。みんなで応援しましょう。

新型コロナウイルス感染症

ストップ! 感染拡大 事例から学ぼう ②



問 保健管理課 (☎025-212-8194)

事例2 職場を中心に計35人が感染

A社で社員食堂を中心に従業員20人が感染し、集団感染につながりました。

何があったか

- ・従業員は体調不良であったが、休もうと思わず出勤した
- ・従業員は昼食時に社員食堂を利用。食堂はいすを間引きするなど感染症対策をしていたが、マスクを外して会話をする人がいた
- ・昼食後や夕方に喫煙所で集まり、マスクを外して会話をする人がいた
- ・従業員は翌日発熱で受診し、感染が分かった。従業員20人の感染から家族や友人に広まり、最終的に濃厚接触者が120人、感染者が35人発生した

どうすれば感染を防げたか

- ・体調が悪いときは出勤せず、電話でかかりつけ医または県新型コロナ受診・相談センター(☎025-256-8275)に相談する
- ・休憩、食事時間をずらして密集を避ける
- ・休憩中も気を抜かず、話すときはマスクを着用する



なるほど! 暮らしの情報館 年末大掃除のごみ 計画的な処分を

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。早めに整理をし、計画的に処分しましょう。

ごみの収集日は住んでいる地域によって異なります。詳しくは「家庭ごみ収集カレンダー」を確認してください。



ごみ収集カレンダー



ごみ分別一覧



新潟市ごみ減量推進キャラクター「サイチヨ」

ごみの出し方を再確認しよう

問 廃棄物対策課(☎025-226-1407)

特定5品目(乾電池類、蛍光管、水銀体温計、ライター、スプレー缶類)

- 指定の日に、無色透明か無色半透明のポリ袋に入れて出す
- ライターとスプレー缶類は必ず使い切り、やむを得ず中身が入ったままのときは袋に「中身入り」と表示する
- スプレー缶類のガスを抜くときは必ず火の気のない風通しの良い屋外で行い、缶に穴を開けない

⚠電池やバッテリーを取り外せない製品は「特定5品目」へ
電子たばこなど充電式の家電製品で電池類を取り外せないときは、無理に分解せず、そのまま「特定5品目」に出してください。

粗大ごみ

- 粗大ごみ受付センターに電話、またはインターネットで回収を申し込む
- 収集日までに粗大ごみ処理券を購入する(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や市役所、区役所、出張所、連絡所で販売)

同センター ☎025-290-5353 FAX 025-290-5371 (聴覚障がい者など専用)

受付時間 9時~17時(日曜、祝・休日、12月29日~1月3日除く) ※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あり



スマートフォンはこちら

ごみ減量のために 不用品はリサイクルしよう

家庭で使わなくなった家具など、再利用できる物品を提供してください。

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。

●受付場所 エコプラザ(東区下木戸3)

●受付時間 9時~17時

※月曜(祝・休日の場合翌日)、12月29日~1月3日休館

●対象物品 家具、子ども遊具、健康運動器具、ほか

●申し込み 電話で同施設(☎025-270-3009)、または同施設ホームページから申し込み

※物品は同施設職員が回収。回収先や物品の状態によっては回収できない場合あり

■使用済みの小型家電は回収ボックスへ

●対象品目 スマートフォンやデジタルカメラ、時計など16品目の小型家電で、回収ボックスに入る大きさ(おおむね縦15cm×横35cm×奥行き20cm以内)のもの

●回収場所 市内の公共施設など44カ所
※詳しくは新潟市ホームページに掲載

問 循環社会推進課(☎025-226-1391)



リサイクル品の例

スマートフォンはこちら



スマートフォンはこちら



差別・偏見をなくしましょう 問 広聴相談課(☎025・226・1025)



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

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12月9日時点のものです

お知らせ

感染症の影響による保険料の減免 3/31までに申請を

新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合や収入減少が見込まれるなどの場合は、申請により国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料が減免となることがあります。詳しくは問い合わせください。

申 3月31日(木)までに所定の申請書を各申請先へ ※申請書は市HPに掲載 申請先・問い合わせ国民健康保険料…保険年金課(☎025-226-1085)▷後期高齢者医療保険料…同課(☎025-226-1081)▷介護保険料…介護保険課(☎025-226-1269)

固定資産税・都市計画税(第3期)納期限は12/28

コンビニエンスストアやスマートフォン決済でも納付できます。

市税の納付には口座振替が便利で確実です。インターネットでも手続きができます。

問 納税課(☎025-226-2294)

パスポートセンター 市・県民税課税(所得)証明書発行休止

12月25日(土)はシステム改修のため発行できません。

問 同センター(NEXT21・2階)☎025-226-7744)

介護保険サービスガイド 音声版(ダイジー形式)を配布

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、FAX025-222-5531)

私立高校の学費を助成

対 次のいずれかに該当する世帯

①生活保護世帯を除く令和3年度市民税非課税世帯

②保護者の死亡や災害などにより、年度途中で①と同程度の状況になった世帯

※県が行う学費軽減制度で全額補助の対象となる世帯を除く

支給額 1人につき年額23,300円

申 所定の申請書を在学する高校へ ※詳しい内容を記載したお知らせ、申請書は各高校で配布

問 在学する高校、こども政策課(☎025-226-1197)

廃食用油拠点回収 来年3月で終了

市内の公共施設で行っている廃食用油の拠点回収は、来年3月の回収で終了します。終了後はコンポスト容器で堆肥化するか、凝固剤で固める、不要な紙や布に吸わせるなどしてから「燃やすごみ」として処分してください。

問 環境政策課(☎025-226-1365)

新潟の文化芸術について考える座談会 参加者を募集

新潟市文化創造交流都市ビジョンの改定に向け、文化芸術に興味のある人や日頃活動を行っている団体の皆さんから意見を聞く会を開催します。 ※各2時間

定 各先着30人 申 12月22日(水)から市HPで申し込み

問 文化政策課(☎025-226-2565)

■クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 日 1月16日(日)10時

■黒崎市民会館(西区鳥原)

日 1月16日(日)14時

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 1月22日(土)10時

■東区プラザ(東区下木戸1)

日 1月22日(土)14時

■白根学習館(南区田中)

日 1月23日(日)10時

■巻地区公民館(西蒲区巻甲)

日 1月23日(日)14時

■江南区文化会館(江南区茅野山3)

日 1月30日(日)10時

■新津地域学園(秋葉区新津東町2)

日 1月30日(日)14時

■内野霊苑(西区五十嵐2)

利用者を募集

対 新潟市在住で次の全てを満たす人

①将来にわたり墓域を管理できて年間管理料を納入できる

②現在同霊苑を使用していない

③埋火葬許可証がある

申 1月24日(月)までに所定の申込書と同許可証の写しを環境衛生課(☎025-212-8263)へ ※1世帯1区画まで。申込書は市HPに掲載。同課(中央区紫竹山3)、同霊苑でも配布

■4㎡ 定17区画 ¥314,000円(年間管理料2,200円)

■6㎡ 定15区画 ¥524,000円(年間管理料3,300円)

市報にいがた・区役所だより発行日のお知らせ

1月の発行日は、3日(月)と16日(日)です。

※1月2日(日)は新聞休刊日のため、発行はありません

問 広報課(☎025-226-2089)

11月7日号「市報にいがた」読者アンケートの結果を報告

皆さんから頂いた意見を参考に、より良い紙面づくりに努めます。ご協力ありがとうございました。

問 広報課(☎025-226-2089)

調査期間 11月7日~19日 回答数 166人

調査結果 全体の9割以上の方が11月7日号の市報にいがたの内容について「大変良かった・どちらかといえば良かった」と回答。同じく全体の9割以上の方が、必要な市政情報が「得られている・どちらかといえば得られている」と回答した。

回答(抜粋)①11月7日号の内容はどうか…中央卸売市場の歴史や現在の様子がよく分かった、小学生が参加できるイベントを載せてほしい、ほか

②必要な市政情報は得られているか…自分が知りたい情報だけでなく幅広く知ることができる、ひとり親への情報が欲しい、ほか

③自由記載…情報収集と出掛けるきっかけとなり助かっている、小・中学・高校などに通う子どもたちの声をもっと拾ってほしい、ほか

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 12/25(土)10:25~
UX 知ック!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

広報ラジオ
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 KENTO What's Up NIIGATA CITY 毎週月~金曜 8:25~ 76.5MHz
エフエム新津 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
市長記者会見

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより30



お酒は適量に

年末年始は飲酒の機会が増える季節です。お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、がんや高血圧など生活習慣病の原因となります。

1日当たりの純アルコール摂取量が男性は40g以上、女性は20g以上になると、生活習慣病のリスクが高まるといわれています*。容器や酒造メーカーHPなどの表示を参考に、お酒と上手に付き合ひましょう。

*出典：厚生労働省「健康日本21(第2次)」

健康増進課(☎025-212-8166)

飲酒のポイント

- 1日当たりの飲酒量は純アルコール量20g以下にする
純アルコール量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8。
女性や高齢者は目安より少なめに
食事と一緒にゆっくり飲む
週に2日、飲酒しない日を設ける

ビール中瓶1本で純アルコール量20g



にいがた市民文学 入選作品などを決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。作品集「にいがた市民文学」は市内書店で販売中です(¥1,500円)。

文化政策課(☎025-226-2624)

新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2) 運営補助ボランティア募集

来年4月~令和5年3月31日
対高校生以上
申1月12日(水)までに電話で同館(☎0250-24-5700)

巻・岩室温泉郷 観光写真コンテスト作品募集

応募資格アマチュア
募集作品今年2月1日~来年1月31日に西蒲区内で撮影した未発表作品
申2月1日(火)までに作品と所定の応募票を巻観光協会または岩室温泉観光協会へ

ジュニアスポーツクラブ 市HPへの掲載希望団体を募集

市内の少年少女を対象に活動しているスポーツクラブ・団体
※学校単位の部活動・クラブ活動、営利目的の団体を除く
掲載時期来年3月中旬~令和5年2月

申2月10日(木)までに所定の申込書をスポーツ振興課(☎025-226-2595)へ
※申込書は市HPに掲載。同課(市役所ふるまち庁舎)、区役所地域総務課(北・江南区は産業振興課、東・中央・西区は地域課)、市内公共体育施設でも配布

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

相談

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

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

問同センター(☎025-232-5560)
臨床心理士による相談 日第2水曜14時半~16時20分、第4水曜18時半~20時20分
※月により実施しない場合あり
対15歳以上
定各日先着2組(1組50分)
申電話で同センター

メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応
対中学生以上
申市HPから専用フォームで申し込み
※返信は月~金曜8時半~17時

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介
日月~金曜9時~17時
対新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族
※要予約
相談・予約電話☎025-247-6777

里親に関心がある人向け 1月の相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1)
申各申込期限日の12時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

制度説明会 日6日(木)14時~15時半
申込期限日1月5日(水)

個別相談会 日11日(火)9時~17時
申込期限日1月7日(金)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日1月11日(火)9時半~12時
場建築行政課(市役所ふるまち庁舎)
定先着5組(1組30分)
申12月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日1月12日(水)13時~14時15分
定先着4組(1組2人まで)
※1組15分。犬の同伴可
申12月22日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

趣味・講座



東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 英語で親子ヨガ

日1月12日~2月9日(水曜全5回)13時~同45分
対1~4歳の子と母親
定先着8組
¥3,300円
申12月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

相続の基礎知識

日1月14日(金)10時~11時半
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
定先着35人
¥無料
申12月23日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

ヨガ体験で心の調子を整える

日1月14日(金)19時、15日(土)10時
※各1時間半
場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町3)
定各日先着30人
¥無料
申12月24日(金)から市HPで申し込み
問こころの健康センター(☎025-232-5551)

マリニピア日本海(中央区西船見町) いきもの教室「骨の観察」

日1月15日(土)9時~12時
対小学4年生以上
定20人
¥500円
申1月4日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設(☎025-222-7500)へ
※当選者のみ1月6日に案内を発送

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日1月17日(月)10時~11時半
対首が据わる頃~3歳の子と母親
定先着10組
¥1,100円
申12月22日(水)14時から電話で同館(☎025-381-1222)

鳥屋野総合体育館の講座(中央区神道寺南2)

日1月17日~2月21日(月曜各全6回)
※各45分
¥各2,600円
申12月22日(水)14時から電話で同館(☎025-241-4600)



産後ママヨガ 時10時半
対産後1年未満の母親(0歳児も参加可)
定先着40人

親子ヨガ 時11時半
対1~3歳の子と母親
定先着40組

アグリパーク(南区東笠巻新田) 冬野菜収穫とポトフ作り

日1月22日~30日の土・日曜10時半~13時半
対小学生以上
定各日先着6組(1組6人まで)
¥3,500円
申12月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-3109)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 起業支援セミナー

日1月22日(土)13時半~15時
定先着30人
¥無料
申12月22日(水)10時から電話で同館(☎025-246-7700)

手拭いで帽子作り

日1月27日(木)13時~14時半
場田舟の里(江南区亀田)
対18歳以上
定先着6人
¥200円
申12月22日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

にいがた市民大学特別講座 「にいがた文化の音霊」

日2月2日(水)18時半、12日、3月5日(土)14時
※全3回。各2時間
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
対新潟市在住・在勤・在学の人
定100人
¥3,000円
申1月14日(金)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問同施設(☎025-224-2088)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 2月の講座

時13時~16時
定各8人
申開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

中華点心作り 日4日(金)

モッツアレラチーズ作り 日9日(水)

全粒粉パン作り 日26日(土)

¥各2,500円(◇2,000円)◀

催し物

子育て応援ひろば(中央区西堀通6) 1月の催し

¥無料
申12月22日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

1 リトミック 日6日(木)

2 英語リズム遊び 日9日(日)

3 ふれあい遊び 日11日(火)

4 ベビーマッサージ 日23日(日)

5 鬼のお面作り 日25日(火)

▶時11時(24)14時 ※各30分
対小学3年生以下(4は生後2~12カ月)と保護者
定各7組(25組46組)
※各先着◀

エコープラザ(東区下木戸3) 1月の催し

問同施設(☎025-270-3009)

リサイクル品展示提供 日8日(土)~20日(木)9時~17時
※11日(火)・17日(月)除く。新潟市在住の小学生以上1人1点
抽選日時23日(日)14時から

おもちゃ病院 日15日(土)13時半~15時半
¥無料

1月の講座

1 余り布でフクロウ作り 日7日(金)13時~15時

2 包丁研ぎ 日8日(土)9時半~11時(30分ごとに実施)

3 針金ハンガーでモップ作り 日10日(祝)・16日(日)13時~14時半

4 間伐材で和風照明作り 日15日(土)10時~11時半

5 布草履作り 日19日(水)・20日(木)13時~16時
※全2回

6 古布と和紙の壁飾り作り 日21日(金)13時~16時

7 余り毛糸でおもちゃ作り 日26日(水)10時~12時

8 端切れ紙工作 日29日(土)13時~14時半

▶対18歳以上(38)小学生以上と保護者
定各回先着6人(38)各日先着6組(56)各6人
¥各300円(2)100円(45)各500円
申12月22日(水)9時から(56)は26日日曜までに電話で同施設◀

市児童センター 1月の催し

¥無料
問同センター(中央区東万代町☎025-246-7715)

定期的に検診を受けましょう。 健康増進課(☎025・212・8162)

「コロナ禍」でも「がん検診」は重要です。早期発見の機会を逃さないよう、

- ①縄跳び初心者講習会 日 8日・15日(土)10時半～12時
 - ②ジャンボかるた大会 日 10日(祝)11時～12時
 - ③ママのための体メンテナンス 日 14日(金)10時半～11時
 - ④将棋教室 日 15日(土)13時半～15時
 - ⑤アスレチック遊び 日 19日(水)10時半～11時20分
 - ⑥理科教室 日 22日(土)13時半～15時
 - ⑦おしゃべりサロン 日 25日(火)10時半～11時
 - ⑧新聞紙遊び 日 26日(水)10時半～11時20分
 - ⑨ギター教室 日 29日(土)10時半～12時
- ▶対小学生(③就学前児と女性保護者⑤⑧1歳半～3歳の子と保護者⑥小学1～3年生⑦1歳半までの子と保護者) 定①②各日先着10人③⑦各先着5組④10人⑤⑧各先着10組⑥先着8人⑨先着6人 申12月23日(木)13時から(④は1月5日水曜までに)電話で同センター

- 西蒲区 演劇で学ぶ今できる防災**
- 日 2月6日(日)14時～15時40分
場 西川多目的ホール(西蒲区曾根)
定 先着300人 ¥無料 申12月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問西蒲区役所地域総務課(☎0256-72-8161)
- 新潟古町芸妓お昼の舞**
- 古町花街についての講話と舞の鑑賞
日 2月26日(土)14時～15時 場 市民プラザ(NEXT21・6階) 定130人 ¥無料 申1月21日(金)までに、は

がきに基本事項、参加者全員(5人まで)の住所・電話番号を記載し、〒951-8553(住所不要)、中央区役所地域課(☎025-223-7054)へ
※当選者のみ2月11日までに案内を発送

西蒲区 角田山一周 ハーフマラソン参加者募集



日 4月10日(日)8時50分
集 解城山運動公園(西蒲区峰岡)
対 新潟県在住の18歳以上
定 先着700人 ¥6,000円
申 ウェブサイト「RUNNET」で申し込み
問 同公園(☎0256-73-1233)

事業者向け

固定資産税の償却資産申告書 1/31までに提出を

飲食業・農業・不動産貸付業などの事業者は、令和4年1月1日時点で所有している事業用資産を資産税課へ申告してください。
※申告書は市HPに掲載。同課(市役所ふるまぢ庁舎)でも配布
問 同課(☎025-226-2277)

農業経営改善セミナー

日 1月27日(木)14時～21時、28日(金)9時～12時 ※全2回 場 市役所ふるまぢ庁舎 定 先着20人 ¥無料 申 12月22日(水)から市HPで申し込み
問 農林政策課(☎025-226-1764)

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。
※障がい者などは入館料が免除される場合あり。
詳しくは施設へ要問い合わせ

マリンピア日本海
中央区西船見町 ☎025-222-7500

●企画展示「ウミガラスってどんな生き物？」
日 1月10日(祝)まで9時～17時 ※12月29日(水)～1月1日(祝)休館
¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円



マンガ・アニメ情報館
中央区八千代2 ☎025-240-4311

●ご注文はうさぎですか?展 Café Lumière
日 1月16日(日)まで11時～19時 ※土・日曜、祝日は10時から。12月31日(金)は17時、1月16日は16時まで。1月1日(祝)休館 ¥一般2,000円、中学・高校生1,800円、小学生1,500円 ※土・日曜、祝日は保護者同伴の小・中学生無料

マンガの家
中央区古町通6 ☎025-201-8923

●年賀状イラスト作り
日 12月25日(土)・26日(日)14時～15時半 ¥無料
●デジタルイラスト体験
日 12月28日、1月4日(火)13時～15時、8日(土)14時～15時半 ¥無料

アクアパークにいがた
西区笠木 ☎025-264-6400

- お菓子プレゼント
日 12月25日(土)10時～15時 対小学生以下 定先着50人 ¥入館料
- おもちゃ病院
日 12月26日(日)10時～14時 ¥入館料
※精密電子機器は不可。要部品代実費
- 甘酒振る舞い
日 1月3日(月)10時から 定先着100人 ¥入館料

子育て応援ひろば
中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

●絵本読み聞かせ
日 1月13日・27日(木)11時～同30分 対小学3年生以下と保護者 ¥無料

アグリパーク
南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

日 12月27日(月)～30日(木)、1月2日(日)・3日(月) ※小学生以下は保護者同伴
●石窯ピザ・ナン作り
時 10時～15時 ¥800～1,500円
●ヤギ・羊の餌やり体験
時 10時～12時50分、14時半～15時50分 ¥牧草100円、野菜200円(1月2日のみ)

動物ふれあいセンター
中央区清五郎 ☎025-283-1192

●キーホルダー・缶バッジ作り
日 1月8日(土)～10日(祝)9時半～16時半 ¥300～500円(種類により異なる)

こども創造センター
中央区清五郎 ☎025-281-3715

●館内で絵本のイラストを探そう
日 1月2日(日)～4日(火)9時～16時半 対18歳以下の子と保護者 ¥無料



市児童センター
中央区東万代町 ☎025-246-7715

対小学生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料
●折り紙
日 1月8日(土)14時～15時
●カプラ®ブロック
日 1月9日(日)13時～14時
●読み聞かせ
日 1月16日(日)14時～15時



その他の催し

●クリスマスマルシェ
雑貨などの販売、キッズコーナー、各種相談
日 12月25日(土)13時～16時半
場 産業振興センター(中央区鐘木) ¥入場無料
問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

子どもと遊ぼう

親子で遊べる施設を市HPで紹介しています。
①子育て支援センター、児童センターなど
②図書館 ③体育館



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

認知症対策地域連携推進会議 日 12月21日(火)
問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

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。
農業委員会定例総会 日 12月27日(月)
問 中央農業委員会事務局(☎025-382-4964)

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

①教育ビジョン推進委員
問 教育総務課(☎025-226-3177)

②動物愛護推進員
問 動物愛護センター(☎025-288-0017)

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

パブリックコメントの手続きは、政策形成の透明性と公平性、市民の市政への参加機会の確保を目的に行われます。次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。今後の募集予定は市HPに掲載しています。
市HPから

第6次犯罪のない安心・安全なまちづくり推進計画(案)
日 1月13日(木)まで 問 市民生活課(☎025-226-1110)

冬の運動不足解消

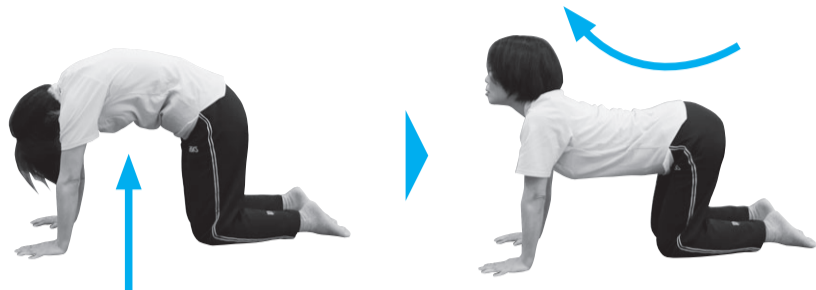
寒い冬は家の中に閉じこもって、体を動かす機会が少なくなりがちです。運動不足を解消するため、室内でできる体操に取り組みませんか。痛みが出ないことを確認しながら、ゆっくりと行いましょう。

☎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。運動中は必ず水分補給をしましょう。

1 猫のポーズ・犬のポーズ



猫のポーズ…四つんばいになり、背中を丸めておへそを見ながら、お腹にギュッと力を入れます。

犬のポーズ…お尻を突き出して、息を吐きながら、背中を反って天井を見上げます。

回数 交互に10回ずつ

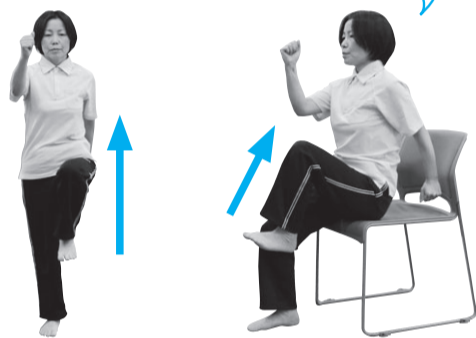
2 全身バランス



四つんばいになり、お腹を引き締めて、左足を床面と平行になるまで上げます。ぐらつかないようなら右手も肩の高さまで上げ、そのまま5～10秒間姿勢を保ちます。

回数 左右交互に5回ずつ

3 その場で足踏み



椅子に座ってもOK

お腹を引き締めて、ももが床に平行になるように意識しながら、足踏みをします。肘と膝を近づけるようにすると運動強度が上がります。

時間 好きな音楽に合わせて3～5分間

「体しゃっきり体操」を動画で公開中

自宅でできる「体しゃっきり体操」の動画をYouTube新潟シティチャンネルで公開しています。



スマートフォンは
こちらから▶

床編



椅子編



新潟暮らしの魅力や情報を伝える UIターン相談会・セミナー開催

新潟市への移住・定住を考えている人向けに、相談会やセミナーなどを行っています。新潟暮らしを希望する人や知り合いに、ぜひ紹介してください。新潟暮らしの情報は移住・定住情報サイト「HAPPYターン」に掲載しています。

☎雇用政策課(☎025-226-2149)



スマートフォンは
こちらから

オンラインで開催 UIターン検討者向け年末年始相談会

気候、交通、住まいなどの相談に市職員が答えます。

日 12月29日(水)・30日(木)、1月3日(月) 9時～17時半

申 12月28日(火) 12時までに「HAPPYターン」から申し込み



東京都で開催 UIターン検討者向けセミナー

新潟市へ移住した人が、これまでの経緯や移住のきっかけ、新潟での暮らしについて話します。

日 2月6日(日) 14時～17時

場 移住・交流情報ガーデン(東京都中央区)

申 2月4日(金) 12時までに「HAPPYターン」から申し込み



新潟暮らし創造運動

UIターン希望者を支援

■新潟暮らしや転職についてのオンライン相談

日 月～金曜10時～17時、土曜10時半～16時

※祝・休日、年末年始除く。1人1時間半まで

申 「HAPPYターン」から申し込み

■移住した人などに支援金を交付

申 各申請期限までに所定の申請書を雇用政策課へ

※予算がなくなり次第終了。申請書や交付要件など

詳しくは「HAPPYターン」に掲載



	①移住支援金	②移住促進特別支援金
対象	就業・起業などにより東京23区(在住または通勤)から新潟市に移住した人	就業・起業などにより東京圏(在住)から新潟市に移住、またはテレワークにより体験居住した人
金額	単身60万円、2人以上世帯100万円	10～50万円(要件により異なる)
申請期限	2月28日(月)	3月15日(火)

首都圏相談窓口

相談窓口	相談内容	所在地(東京都)・連絡先
新潟暮らし相談窓口(市)	暮らし	千代田区平河町2-4-1 日本都市センター会館9階 ☎03-5216-5133 ☒office.tokyo@city.niigata.lg.jp
にいがた暮らし・しごと支援センター(県)	暮らし・仕事	千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階 ☎090-1657-7263 ☒niigata@furusatokaiki.net 渋谷区神宮前4-11-7 表参道・新潟館ネスパス2階 ☎03-5771-7713 ☒niigatakurashigoto@pasona.co.jp

LINE公式アカウント「新潟市HAPPYターン」に登録を

新潟市への移住関連オンラインイベントや市内で開催される移住者交流会、移住した人の体験談などの情報を、月数回程度定期配信しています。

右の二次元コードを読み込み、登録してください。



数字で分かる新潟暮らしの魅力

新潟と東京での生活を統計データで比較してみました。

※出典：新潟市移住ガイドブック「HAPPYターンmag」。「HAPPYターン」にも掲載

■子育て環境が充実

保育施設が多いほか、共働き率が高く、女性が働きやすい環境があります。

●保育所数(0～4歳人口1万人当たり)
新潟市78.0カ所(東京都57.4カ所)

●待機児童数(令和3年4月1日時点)
新潟市0人(東京23区288人)

●育児をしている女性の有業率
新潟市74.6%(東京23区61.6%)

■時間に余裕を持てる

通勤・通学時間が短く、余暇や睡眠にゆとりのある生活ができます。

●通勤・通学時間(35歳未満平均)

新潟市66分/日(東京都94分/日)

●余暇時間(35歳未満平均)

新潟市345分/日(東京都315分/日)

●睡眠時間(子育て期の夫・妻平均)

新潟市448分/日(東京23区428分/日)

