

冬の運動不足解消

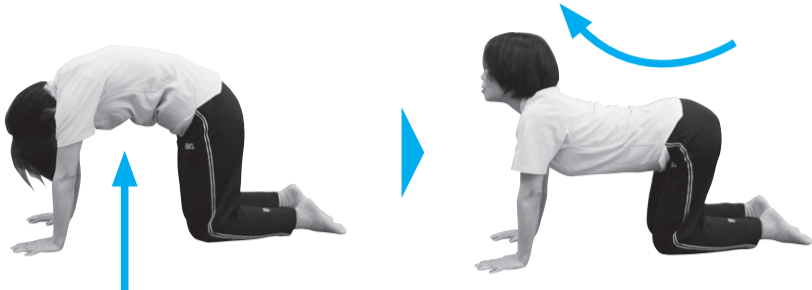
寒い冬は家の中に閉じこもって、体を動かす機会が少なくなりがちです。運動不足を解消するため、室内でできる体操に取り組みませんか。痛みが出ないことを確認しながら、ゆっくりと行いましょう。

☎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

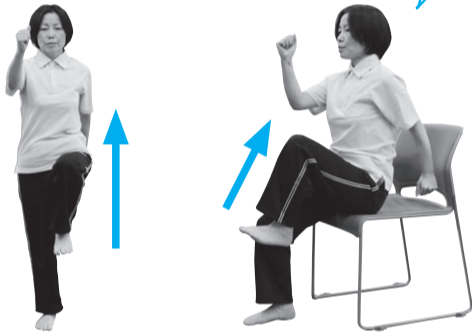
2 全身バランス



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



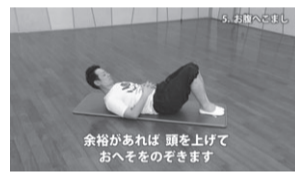
椅子に座ってもOK

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▶



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)



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)