

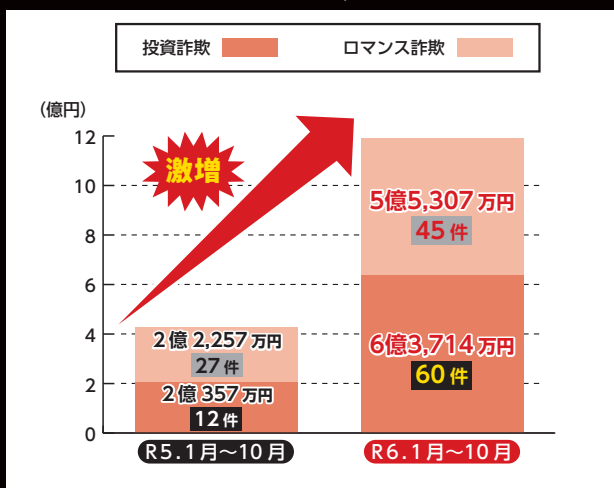


SNS型詐欺にご用心

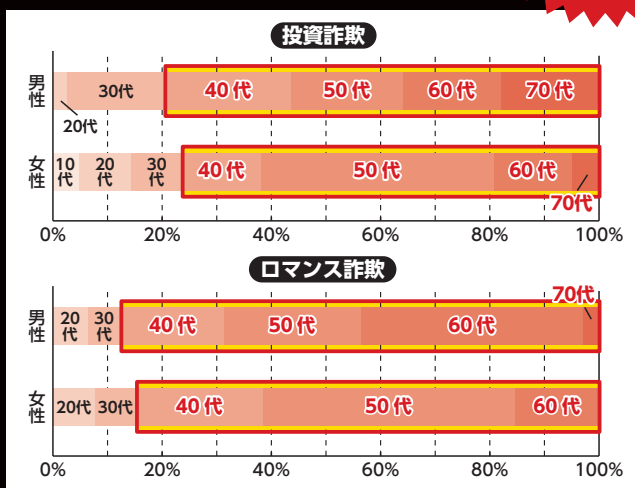
さまざまな手口で金銭をだまし取られる「詐欺」。今号では、最近特に被害が増えている、SNS型 投資詐欺・ロマンス詐欺の手口や気を付けるポイントなどを紹介します。
問 市民生活課 (☎025-226-1110)

SNS型 投資詐欺・ロマンス詐欺 の被害状況

被害額と件数(新潟県)



被害者の年齢(新潟県 R6.1月~10月)



40代~70代の被害が多い

1~2 特集 SNS型詐欺にご用心

- 今年1年を振り返って
 - 市政に貢献 功労者を表彰
 - 令和6年能登半島地震関連情報
 - みどりの農業推進プロジェクト J-クレジット制度に登録
 - 1/12(日)二十歳のつどい
- 5 連載 あなたにもできる! SDGs 未来への扉
- 年末大掃除のごみ出し方を再確認しよう

他3ページは区役所だより「情報ひろば」は別冊で発行しています

SNS型ロマンス詐欺

SNSやマッチングアプリなどを通じて知り合った人に恋愛感情や親近感を抱き、「結婚準備に必要」などと言われて、お金をだまし取られてしまう詐欺。



気を付けるポイント

- 実際に会ったことがない人からお金を要求されても払わない
- どんなにSNSなどで仲良くなっても、本人ではない人が成り済ませている可能性がある
- 「2人の将来のために」と言って投資を勧めてきたら要注意

基本的に、SNS上で被害者と犯人の2人でやり取りをするので、周りの人が気付いてあげることが難しいです。手口を知り、当てはまるものがあれば「詐欺かも」と思うことが大切です。



新しい手口の詐欺が急増しています!

SNS型投資詐欺

SNSなどを通じて知り合った相手から、「必ずもうかる」とうその投資話を信じ込まされ、お金をだまし取られてしまう詐欺。



気を付けるポイント

- 「必ずもうかる」「確実に利益が出る」という話はうそ
- 有名人の名前が出てきてもすぐ信じないで、本人のSNSなどで本当の情報かどうか確認する
- 一般的に、投資をするときの振込先に個人名義の口座を指定することや、振り込みのたびに口座が変わることはない

投資に興味を持つ方が増えていて、被害額・件数ともかなり多くなってきています。また、複数回投資してしまうので被害額がとても大きいです。「あなただけに教えます」といった誘いは詐欺を疑いましょう。



新潟県警察本部生活安全企画課 田中 幸永子さん

被害多発! 特殊詐欺にもご用心

SNS型 投資詐欺・ロマンス詐欺だけでなく、特殊詐欺も依然、大きな被害が出ています。新潟市では今年1月～10月に3億2千万円以上の被害が発生しています。詐欺かもと思ったら、すぐに警察に相談してください。

オレオレ詐欺

手口① 子どもなどに成り済ました犯人から、「会社のお金を落としてしまった。今すぐにお金が必要。貸してほしい」という連絡があり、お金をだまし取られてしまう。

手口② 電話で、警察官を装った犯人から「あなたの口座が犯罪に使われて、容疑がかかっている。あなたを逮捕する予定だ」と言われた後、SNSなどで偽の警察手帳や逮捕状を見せられ不安になり、「逮捕を免除するために必要」とお金をだまし取られてしまう。

架空料金請求詐欺

「未納料金があります」とメールが届き、電話をかけると「後で返金されるので、電子マネーカードを購入してください」と誘導される。犯人にカード番号などを聞き出され、電子マネーをだまし取られてしまう。

還付金詐欺

区役所職員などを装った犯人から「保険料の還付金があります」と電話があり、ATMまで誘導される。電話をしながら指示通りに操作をして、犯人の口座に現金を振り込んでしまう。

電話でATMを操作させるのは詐欺!



詐欺への対策

- ▶身に覚えのないことは無視し、連絡を取らない、電話を切る
- ▶親族や区役所職員を名乗っても、お金を要求されたら詐欺を疑い、家族や警察に相談する
- ▶常に留守番電話設定にしておく。または通話録音機能付き電話を設置する

もしかして詐欺!?と思ったら

警察相談専用電話

#9110

月～金曜 8時半～16時半 ※祝・休日、年末年始除く

または 最寄りの警察署へ 連絡してください

本当に詐欺なのかどうか分からなくても、ぜひ相談してください。

今年1年を振り返って



令和6年も残りわずかとなりました。さまざまな出来事があった新潟市の1年を、写真と共に振り返ります。

- 1月
 - 令和6年能登半島地震が発生
 - 新潟空港で約4年ぶりに「新潟―ハルビン線」の運航が再開
 - 新潟空港に本拠地を置くトキエア初となる航路「新潟―札幌(丘珠)線」の運航を開始(1)
- 2月
 - 里潟の魅力を市内外に発信する「潟フェス」を初開催(2)
- 3月
 - 新潟市観光案内センターが新潟駅構内に移転オープン
 - 「にいがた酒の陣」が昨年より規模を拡大して開催(3)
 - クルーズ船「アザマラ・ジャーニー号」が新潟港に初寄港(4)
 - 市の農業やまちづくり、国際交流に尽力した佐野藤三郎氏を名誉市民に選定(5)
 - 新潟駅バスターミナルが開業(6)
- 4月
 - 新潟空港でトキエアにより「新潟―仙台線」が新たに就航
 - 「SLばんえつ物語」運行25周年記念イベントを開催(7)
- 5月
 - にいがたまちあそび学校「KAIKOU!」が開校(8)
 - クルーズ船「コスタセレーナ号」が新潟港に初寄港
- 6月
 - 新日本海フェリー「新潟―小樽航路」開設50周年
 - 日本陸上競技選手権大会が本市で開催
 - 「ミスベリング信濃川やすらぎ堤」を開催(9)
 - いくとびあ食花、アグリパークの10周年を記念して、イベントを開催(9)
- 7月
 - 中原市長らが東京都の大田市場で「新潟産えだまめ」をトップセールス(10)
- 8月
 - 子どもの権利相談室「こころのレスキュー隊」を新設
 - 市公式の単日短時間就労マッチングサイトを「にいがたCITYマッチボックス」を開設
- 9月
 - パリオリンピックのフェンシング男子エペ団体で銀メダルを獲得した古俣聖選手に新潟市スポーツ大賞を贈呈(11)
 - 西海岸公園と日和山浜で「にいがた氷菓の陣」を初開催(12)
 - 新潟空港でトキエアにより「新潟―名古屋(中部)線」が新たに就航
- 10月
 - 「新潟シティマラソン」を「佐渡トキマラソン」との姉妹大会として開催し、計1万人以上のランナーが出走(13)
- 11月
 - アルビレックス新潟が「JリーグYBCルヴァンカップ」で準優勝(14)
- 12月
 - 市内各所でイルミネーションを開催(15)

くらし



新たな門出を祝い 1/12日 朱鷺メッセで二十歳のつどい

対象は平成16年4月2日～17年4月1日に生まれた人です。進学や就職で新潟市を離れているなど、案内はがきがない人も参加できます。

対象の人は事前登録をお願いします。

式典の様子は動画配信サイトYouTubeでも配信します。

※登録の方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載

●会場 朱鷺メッセ展示ホール(中央区万代島)

●時間 13時半～14時15分 ※11時半開場。13時からイベントあり

問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)

生涯学習推進課(☎025-226-3277)



最新情報はウェブでチェック

新潟市
ホームページ▶



新潟市
二十歳のつどい
YouTubeチャンネル▶



たくさんの参加をお待ちしています。
YouTubeは誰でも見ることができます。ぜひ見てください。

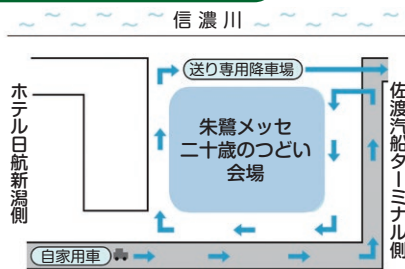


会場周辺の道路 混雑緩和に協力を

例年、万代シティから会場周辺にかけては送迎車両などで混雑します。参加する人はできるだけ公共交通機関を利用してください。

会場周辺の道路は駐停車禁止です。送りの車両は、送り専用降車場=右図=を利用してください。

降車場は13時半に閉鎖します。周辺駐車場などを利用してください。



マリンピア日本海(中央区西船見町) 無料招待

●期間 1月2日(木)～13日(祝)

●対象 二十歳のつどい対象者と同行者1人

※右の二次元コード読み取り先のクーポン券と、生年月日の分かる身分証の提示が必要

問 同施設(☎025-222-7500)



同施設
ホームページ

市政



長きにわたり市政に貢献 功労者25人を表彰

11月23日に新潟市表彰式を行い、市政の発展に大きな功績のあった功労者25人を表彰しました。教育の振興に尽力された山田道夫さん=写真=は、「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)

●被表彰者(敬称略)

芸術文化の振興 大井宰(中央区白山浦)、本間敏子(江南区酒屋町)

教育の振興 山田道夫(秋葉区田家)

産業の振興 井嶋敏弘(北区松浜本町)、古俣厚史(西区内野町)、渡部圭子(北区太田)

社会福祉の増進 佐藤正見(北区名目所)、多田修(東区河渡本町)、樋口佳代子(東区物見山)、小池節子(東区桃山町)、本望みな子(東区岡山)、藤塚洋子(中央区関屋田町)、山口とも子(中央区沼垂東)、平野利幸(中央区女池上山)、戸嶋レイ子(中央区女池)、久保田マサ子(中央区上所)、笹川友子(中央区早川町)、星名紀美子(江南区酒屋町)、駒形節子(秋葉区車場)、風間一夫(西区青山)、霜鳥紀枝子(西区青山)、白井直子(西区小新大通)、笛木卓(西蒲区巻)、阿部隆義(西蒲区五ヶ浜)

地域社会の振興 清水博恭(北区早通北)



令和6年能登半島地震 関連情報 No.21

1/1祝から要件を改定 被災住宅再建資金融資の利子補給

住宅の建設・購入・補修をするための資金の借入れに対する利子の補給をします。

●利子補給の対象となる融資の限度額

住宅の建設・購入・・・1件当たり1,100万円まで

住宅の補修・・・1件当たり590万円まで

●利子補給額・補給期間

貸付利率の1%を上限として、金融機関に支払った利子相当額を、融資を受けた日から5年間補給

●手続き

融資契約後、建築行政課(市役所ふるまち庁舎)で承認申請 ※今年1月～12月に返済した利子分は、今年12月27日(金)までに承認申請が必要

問 建築行政課(☎025-226-2837)

補助要件	12/31(火)まで	1/1(祝)から
対象者	◇被災者	◇被災者 ◆被災者と同一生計の親族
対象金融機関	住宅金融支援機構、市内に本店または支店がある金融機関	住宅金融支援機構、金融機関(市内に限定しない)
住宅の構造	-	新耐震基準に適合(補修は除く)

◇り災証明書の判定が準半壊以上の人、または被災時に同一世帯の人
◆6親等内の血族、配偶者、3親等内の姻族



詳しくはこちら

市政



みどりの農業推進プロジェクト J-クレジット制度に登録

温室効果ガスの排出削減量・吸収量を国が認証する同制度に「水稻中干し期間の延長により、水田から排出されるメタンガス削減を目指す同プロジェクト」が登録されました。

農業分野では自治体として全国初のプロジェクト運営です。

問 農業活性化研究センター(☎025-362-0151)



詳しくはこちら

水稻中干しとは

6月ごろの水稻栽培期間中に、田んぼの水を落とし、土を乾かす作業のこと。稲が育ち過ぎるのを抑え、根の活力を保つことに効果があります。中干し期間を延長することで、土の中のメタン生成菌の働きを抑え、温室効果ガスであるメタンの発生量を減らす効果があります。



雪に関する情報は

連載

未来への扉⑭



子ども・子育て世代向けのお薦めの本を、図書館司書が紹介します。
 問 坂井輪図書館
 (☎025-260-3242)



『てぶくろ』ウクライナ民話

絵：エウゲーニー・M・ラチョフ 訳：うちだりさこ
 出版社：福音館書店 発行年：1965年
 市内図書館所蔵数：73冊



あらすじ

雪が降りしきる森の中で、おじいさんが手袋を片方落としてしまいました。その暖かそうな手袋を最初に見つけたのは小さなネズミ。「ここで暮らすことにするわ」と言って、中に入り込みました。次にやって来たのはカエル。「わたしも入れて」とお願いし、ネズミは中に入れてあげました。その後もウサギにキツネ、そしてとうとうクマまでやって来て、手袋の中に入りたがります。
 小さな手袋はどうなってしまうのでしょうか。

おすすめポイント

子どもたちの間でもよく交わされる「入れて」「どうぞ」の繰り返しが見られる楽しい絵本です。
 現実なら、小さな手袋には到底入れない動物たちですが、この絵本の手袋には不思議と入れるような気がしてきます。自然と引き込まれる絵の力で、子どもたちはもちろん、大人も絵本の世界を堪能できます。
 動物たちの名前をリズムよく積み重ねていく文もとても面白いので、ぜひお子さんと一緒に声に出して楽しんでください。

年末大掃除のごみ出し方を再確認しよう



Point 1 特定5品目(乾電池類、蛍光灯、水銀体温計、ライター、スプレー缶類)

- 指定の日に、中身の見える透明か半透明の袋に入れて出す
- ライターとスプレー缶類は必ず使い切る。やむを得ず中身が入ったままのときは袋に「中身入り」と表示する

⚠️ 電池やバッテリーを取り外せない製品は「特定5品目」へ
 電子たばこやモバイルバッテリーなど、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、製品本体ごと「特定5品目」として出してください。



Point 2 粗大ごみ

- 粗大ごみ受付センターにインターネットか電話で収集を申し込む
- 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、出張所で販売)
- 処理券を見えるところに貼り、収集日の8時までに指定の場所に出す

粗大ごみ受付センター

☎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。インターネットでの申し込みは24時間受け付け。年末年始の電話受け付けは大変混みます。日にちをずらして連絡するか、インターネット受け付けを利用してください



詳しくはこちら

連載

あなたにもできる! SDGs 4

エスディージーズ



SDGs未来都市
新潟市

問 政策調整課(☎025-226-2066)



買い物は地域のお店で

年末年始はイベントが多く、買い物の機会が増える人も多いのではないのでしょうか。今はインターネットで手軽に何でも買うことができますが、ぜひ地域のお店でも買い物をしましょう。地域で買い物をすることは、そのお店だけでなく地域全体に良い効果をもたらします。



あなたの買い物で地域が元気に



地域のお店を利用して支払ったお金は、お店で働く従業員の給料になり、その人たちの消費を通じてまた別のお店へと巡っていきます。

このようなサイクルを「地域内経済循環」と言います。地域のお店で地域のものを買ったりサービスを受けたりして、できるだけ地域内で消費をすることは、巡り巡って市民の所得向上につながります。

また、商圏人口の減少はお店の経営に大きな影響をもたらしますが、地域のお店を利用することは、人口減少が進む中でも、その地域にお店を残し、地域のにぎわいや利便性を保つことにもつながります。

子ども世代や孫世代が不便なく買い物ができ、暮らしやすい新潟にするためにも、地域のお店で買い物をしませんか。

年末の大掃除などで家庭から出たごみは、資源とごみに正しく分別して処分しましょう。

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

問 廃棄物対策課(☎025-226-1407)



家庭ごみ収集カレンダー

Point 3 プラマーク容器包装

- 指定の日に、中身の見える透明か半透明の袋に入れて出す
 - 中身を使い切り、汚れを取り除いてから捨てる
 - 汚れが取れない場合は「燃やすごみ」へ出す
- ※プラマーク=右=の付いていないもの、プラスチック製品そのものは「プラマーク容器包装」に出せません。「燃やすごみ」へ出す



▲プラマーク

Point 4 古紙類

- 品目ごと(新聞、雑誌・雑がみ、段ボール、紙パック)に分けて出す

新聞：四つ折りにし、まとめてひもで十文字にしる

※折り込みチラシも可

雑誌・雑がみ：まとめてひもで十文字にしる、または、中身の見える透明・半透明の袋に入れて出す

段ボール：折り畳み、まとめてひもで十文字にしる

紙パック：水洗いして切り開き、乾燥させる

大きさをそろえて、ひもで十文字にしる

- 汚れた紙、防水などの加工された紙、臭いのついた紙は「燃やすごみ」へ出す

「ごみ関連チャットボット」を活用しよう

ごみの分別方法や収集日、粗大ごみの処理手数料などの問い合わせにAI(人工知能)が自動で回答します。



LINE版



WEB版

新潟市LINE公式アカウントで確認しましょう



令和6年12月15日 | 第1・3週日曜発行 |
※掲載情報は12月5日時点のものです



市役所コールセンター ☎025-243-4894 (年中無休 8時~21時) ※12/29~1/3は17時まで
FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

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。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」を記載してください。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

お知らせ



固定資産税・都市計画税(第3期)納期限は1/6

市税の納付にはインターネットでも手続きできる口座振替が便利で確実です。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。地方税お支払いサイト=右上=からクレジットカード決済でも支払えます。問納税課(☎025-226-2294)



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6年度の市民税非課税世帯
②保護者など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
支給上限額 1人につき年間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)

児童手当 10・11月分を支給

12月13日に振り込みました。預金通帳などで確認してください。問区役所健康福祉課

スポーツと音楽都市 功労者へ感謝状を贈呈

11月7日に「スポーツと音楽都市」宣言記念の感謝状贈呈式を開催しました。受賞者氏名は市HPに掲載して

います。問スポーツ振興課(☎025-226-2591)

市観光写真コンクール 作品を募集

募集作品新潟市の観光振興やイメージアップにつながる、昨年12月以降に市内で撮影した未発表作品
応募期限 2月3日(月) ※1人5点まで。募集要項、応募方法など詳しくは新潟観光コンベンション協会HP=右上=に掲載
問同協会(☎025-223-8181)



巻・岩室温泉郷 観光写真コンテスト作品を募集

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 1月6日~2月3日(月)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 ※応募票は同協会HPに掲載。西蒲区役所でも配布
問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

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

相談



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

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
※同センターLINE公式アカウント=右=での予約も可
■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



ひとり親家庭・寡婦のための ライフプラン講座・相談会

日 12月22日(日) 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 12月18日(水)から電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)
■講座「生活費の節約と教育費」「子どもとのコミュニケーション」
時 13時~14時半
■個別相談
時 14時半~16時半
対 講座を受講した人
定 先着4人(1人30分) ※クリスマスオーナメントを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

市HPに掲載 年末年始に受診可能な医療機関



詳しくはこちら

急患診療センター(中央区紫竹山3)や西蒲原地区休日夜間急患センター(西蒲区巻甲)以外で、12月30日(月)から1月4日(土)に診療可能な医療機関を、市HPに掲載しています。受診が必要な場合は、事前に医療機関へ電話をしてください。適正な受診に協力をお願いします。 ※当日の状況により受診できない場合あり
問 地域医療推進課(☎025-212-8018)



年末年始も感染対策を

帰省などで高齢者と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心掛け、体調を整えるようにしましょう。

問 保健管理課(☎025-212-8194)

■感染対策のポイント

- 小まめな換気
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒
- 医療機関・高齢者施設などに行くとき
- 混雑した電車・バスに乗車するとき

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 1/11(土) 10:25~
BSN 市報にいがた de なじラテ。 1/18(土) 13:53~
UX 知っトク!新潟 毎週土曜 11:58~ ※12/28、1/4は放送なし
TeNY 夕方ワイド新潟一番1部 毎月第1火曜 15:48~
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 7:47~ AM 1116KHz FM 92.7MHz
FM KENTO What's Up NIIGATA CITY 毎週月~金曜 8:25~ 76.5MHz
エフエム新潟 クリック!秋葉区 毎週月~金曜 10:00~ 76.1MHz ※12/31~1/3は放送なし
FM角田山 西蒲ほかほか情報 毎週月・水・木曜 12:00~ 84.9MHz ※12/30~1/2は放送なし

ウェブ
市報にいがた

区役所だより

市長記者会見

市報にいがたは月2回(第1・3週)、本冊と別冊情報ひろばの2冊セットで発行します。

編集・発行/新潟市広報課 〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602-1 ☎025-226-2089

新潟市ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/>

新潟市 LINE 公式アカウント

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより58



お酒と上手に付き合おう

年末年始は、飲酒の機会が増える時季です。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。休肝日を設けるなど、お酒と上手に付き合しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

■適度な飲酒量は？

純アルコール摂取量の適量は、男性で1日当たり約20g以下とされています。女性や65歳以上の人は、この半分程度が適量です。

純アルコール摂取量の例(どれか1つで約20g) ※アルコール度数は目安



出典：厚生労働省「あなたが決める、お酒のたしなみ方」2024年版

■健康に配慮したお酒の飲み方

- ・あらかじめ量を決めておく
・食事と一緒にゆっくりと飲む
・合間に水を飲む。アルコール度数が高いお酒は水で割る
・女性、高齢者は少なめに



純アルコール摂取量をチェックできる「アルコールウォッチ」(厚生労働省)

里親に関心がある人向け 1月の制度説明会

申12月27日(金)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■東区役所

日7日(火)14時~15時半

■西川地区公民館(西蒲区曾根)

日9日(木)14時~15時半

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14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18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15日(水)13時~15時

定先着6組(1組2人まで)

※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載

申12月18日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



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

場同審査会室(市役所本館) 定先着2人(1人1時間) 申12月18日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

同センター(☎025-232-5560)

■臨床心理士による相談

日1月31日(金)18時半~20時半

対18~39歳 定先着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

講座

下山スポーツセンター(東区下山1) 親子運動遊び

日12月21日(土)10時~同45分

対就学前児と保護者 定先着8組

¥200円(別途要入場料)

申12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-272-7677)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ズンバ

日12月23日(月)19時半~20時15分

対中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可)

定先着100人 ¥500円

同館(☎025-381-1222)

起業のための5ステップセミナー

日1月15日(水)・23日(木)・27日(月)、2月6日(木)・19日(水)18時半~20時

定各日先着20人 ¥無料

申12月18日(水)からIPCビジネス支援センターHP=右上=で申し込み

※会場など詳しくは同センターHPに掲載

同センター(☎025-226-0550)

マリニピア日本海 いきもの教室「水族館の獣医の仕事」

日1月18日(土)9時半~12時

対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定20人 ¥800円



申1月7日(火)17時までに同施設HPから申し込み 同施設(中央区西船見町☎025-222-7500)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 1月の講座



申12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

■イチゴのマフィン作り

日18日(土)・19日(日)10時半~13時 定先着9組 ¥2,000円

■雪だるまコンテスト

日19日(日)10時~11時半

定先着10組 ¥500円

■肉まん作り

日25日(土)・26日(日)10時半~13時 対6歳以上 定先着9組

¥1,500円

ゆいぽーと(中央区二葉町2) ブラックライトで光る絵作り

日1月19日(日)9時半~12時

対小・中学生と保護者(2人1組)

定10組 ¥1,200円

申1月6日(月)までに電話で同施設(☎025-201-7530)

うららこすど みそ作り教室

日1月19日(日)10時~12時

定12人

¥3,500円 申12

月26日木曜(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

※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ1月10日までに案内を発送

ジェンダーについての講座

時14時~16時

定各35人 ¥無料

申1月13日(祝)までに市HPから申し込み 同アルザにいがた(☎025-246-7713)

■健康に影響するジェンダー観

日1月25日(土) ※オンライン配信

■心の健康とジェンダー

日2月1日(土) 場万代市民会館

(中央区東万代町) ※保育あり(生後6カ月~就学前児7人、要申し込み)

■睡眠の男女差

日2月15日(土) ※オンライン配信

西蒲区 みそ作り教室

日1月31日(金)9時、13時 ※各2時間 場JA新潟かがやき巻アグリセンター(西蒲区竹野町) 定各回6人

¥5,500円(おけ持参者は4,500円)

申12月27日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、おけ持参の有無を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ

※1月15日までに抽選結果を発送

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7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

①鶏肉の米粉グラタン作り

日2日(日)

②モッツアレラチーズ作り

日6日(木)

③プロに学ぶパン作り 日11日(祝)

④柿酢作り 日18日(火)

⑤大根餅作り 日27日(木)

▶¥2,500円(④⑤2,000円)◀

にいがた市民大学「みんなの健康スポーツ実践講座」

日2月8日・15日・22日(土曜全3回)15時~17時

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定100人 ※オンライン参加可(定100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先

¥3,000円 申1月19日(日)までに市HPから申し込み

同生涯学習センター(☎025-224-2088)

女性のための キャリアデザイン講座

日2月9日(日)・23日(祝)14時~16時

場万代市民会館(中央区東万代町) 対女性 定各日20人(応募多数の場合、2日とも出席できる人を優先) ※保育あり(生後6カ月~就学前児、各日7人、要申し込み)

¥無料 申1月27日(月)までに市HPから申し込み 同アルザにいがた(☎025-246-7713)

車は必ず止まりましょう

民間企業等職務経験者 市職員を募集

詳しくはこちら



令和7年4月1日採用の市職員を募集します。試験案内は、あす16日から市HPに掲載するほか、市役所本館案内、区役所、東京事務所などでも配布します。

●1次試験日 1月25日(土)…筆記▷26日(日)…面接

●試験会場 新潟会場

日あす16日~1月13日(祝)までに市HPから申し込み

同人事委員会事務局(☎025-226-3515)

Table with 2 columns: 職種 (General Administration) and 受験資格 (Exam Eligibility: Born between April 2, 1950 and April 1, 1988, with 3 years of work experience in private companies, etc.)

催し物

☺市児童センター(中央区東万代町) 1月の催し

- 無料
- 12月19日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)
- 1ママのための体メンテナンス
 - 10日(金)10時半~11時
- 2初心者向け縄跳び講習会
 - 11日(土)10時半~12時
- 3ジャンボかるた大会
 - 13日(祝)11時~12時
- 4アスレチック遊び
 - 15日(水)10時半~11時20分
- 5囲碁教室
 - 25日(土)10時半~11時50分
- 6理科教室
 - 26日(日)13時半~15時半
- 7豆まき会
 - 29日(水)10時半~11時20分
 - ▶対小学生(1)就学前児と女性保護者(4)(7)1歳半~3歳の子と保護者(6)小学1~3年生) 定1(6)組2(6)各12人3(14)人4(7)各12組5(6)人 ※各先着◀

☺子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 1月の催し

- 時10時半~11時
- 対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴)
- 定各日先着8組 ●無料
- 12月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)
- 1ふれあい遊び ●14日・28日(火)
- 2紙遊び ●16日(木)

新津健康センター(秋葉区程島) 健康フェア

老化物質の蓄積状況、推定野菜摂取量、自律神経の活性度の測定

- 1月23日(木)13時半~15時
- 定先着20人 ●無料
- 1月5日(日)9時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

白根カルチャーセンター 室内2時間リレーマラソン大会

●2月8日(土)10時~12時

●対中学生以上 ※未成年者は保護者の同意が必要。中学生以下は保護者同伴

●定先着18チーム(1チーム3~5人)

●1チーム2,000円(高校生以下のみのチームは無料)

●12月18日(水)から所定の申込書を同施設(南区上下諏訪木 ☎025-373-6311)へ ※申込書は市開発公社HP=右上=に掲載



事業者向け

- 1広告掲載事業者を募集
- 2軽自動車税納税通知書用封筒 募集枠1枠
- 3募集期間12月27日(金)まで
- 4※詳しくは市HPに掲載
- 5市民税課(☎025-226-2251)
- 6子育て応援パンフレット「スキップ」
- 7発行時期来年4月下旬
- 8発行部数2万5千部
- 9掲載枠6.0cm×9.0cmから
- 1012月3日(月)までに電話で(株)DIP(☎025-283-6222)

オープン10周年 MGC三菱ガス化学アイスアリーナ



アイススケートやアイスホッケー、カーリングなどの氷上スポーツを楽しめる同施設は、今年2月に10周年を迎えました。10周年を記念し、グッズ配布などの催しを行います。

施設概要
 ●中央区鐘木257-17
入場料一般1,500円、小・中学・高校生、65歳以上1,000円、就学前児、障がい者500円
TEL025-288-1234

12/21(土)~1/31(金) 10周年記念グッズ配布

アルビレックス新潟とコラボしたトートバッグなどを配布します。 ※なくなり次第終了。グッズの種類など詳しくは同施設HPに掲載

●時13時~18時 ※土・日曜、祝日は10時~16時半



12/22(日) ICE CHRISTMAS

- 1氷上ミニゲーム
 - 時10時半~13時15分 ●1回100円
- 2氷上イルミネーション
 - 時12時、14時 ※各30分
- 3アイススケートワンポイントレッスン
 - 時13時半~14時 定先着40人



- 4パレット(☎025-283-6222)
- 5問こども政策課(☎025-226-1193)
- 6市音楽芸能協会による「出前ステージ」希望施設を募集
- 7福祉・介護施設、保育・幼稚園などで演奏を披露
- 82月~3月中旬 定15施設
- 91月8日(水)までにFAX(025-224-5626)で施設名、住所、担当者名、電話番号、メールアドレスを同協会事務局(☎025-224-7000)へ

旧市営住宅跡地(秋葉区中野3) 利活用事業者を募集

●11月7日(火)までに所定の申込書を住環境政策課(☎025-226-2809)へ ※入札案内・申込書は市HPに掲載

学校給食用食材の納入業者 登録申請を受け付け

●14月から学校給食用食材を納入する事業者の登録申請を受け付けています。 ※詳しくは市HPに掲載

●2問保健給食課(☎025-226-3209)

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。開催時間や休館日は1月31日(金)までの情報です。 ※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

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

- 1ヤギ・羊の餌やり体験
 - 1月31日(金)まで10時~16時 ※12月31日(火)、1月1日(祝)除く
 - 100円
- 2野菜染め体験 1月18日~26日の土・日曜9時半~15時 ●1,000円



マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

- 1無料
- 2クリスマスカードと年賀状のイラスト作成会
 - 12月21日(土)・22日(日)14時~15時半、24日(火)13時~15時
- 3初めての4コママンガ教室
 - 1月11日(土)14時~15時半
- 4初めてのロゴデザイン・描き文字教室
 - 1月13日(祝)14時~15時半



☺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

- 1絵本読み聞かせ
 - 1月9日・23日(木)11時~同30分 対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴) ●無料

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

- 1企画展「かたちを『うつす』世界」
 - 1月13日(祝)まで9時~17時 ※12月28日(土)~1月3日(金)、月曜休館 ●無料
 - 1月5日(日)14時から作品鑑賞会を実施

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

- 1新潟教育アート展 県内の就学前児~高校生、特別支援学校の児童・生徒たちが描いた作品を展示
 - 1月4日~11日(土)10時~17時 ※6日(月)休館 ●無料

☺こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

- 1弁当工作~アメリカ編
 - 1月5日(日)13時半~15時半
 - 対1歳~小学生と保護者 定先着20人 ●200円
- 2雪の妖精の変身グッズ作り
 - 1月13日(祝)10時、14時 ※各1時間半
 - 対1~18歳と保護者 定各回先着20人 ●200円
- 3大学生と落書き遊び
 - 1月25日(土)10時~13時 対3~18歳と保護者 ●無料

万代市民会館

中央区東万代町 ☎025-246-7711

- 1芸術・芸能祭 テーマ 回芸術…1月18日(土)・19日(日)9時~21時 ※19日は15時まで▷芸能…19日10時半~15時半 ●無料

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」で、市報にいがたや市HPなどに掲載しているお出かけ・イベント情報を公開しています。



ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

- 1書き初め大会
 - 1月4日(土)13時半~15時 ●無料

☺市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

- 1けん玉
 - 1月12日(日)10時半~11時50分
 - 対小学生以下(就学前児は保護者同伴) ●無料

そのほかの催し

- 1こんぴら通り商店街 スタンプラリー
 - スタンプを集めると金刀比羅神社にある国指定重要有形民俗文化財「奉納模型和船」を無料で見学可
 - 2月28日(金)まで
 - 場同商店街(中央区西厩島町) ●無料
 - 問中央区役所地域課(☎025-223-7054)
- 2人権イラスト展 市内の小学4年生が描いた入賞作品を展示
 - 場日新津地域交流センター(秋葉区新津本町1)…12月21日(土)~1月9日(木)9時~21時 ※12月29日(日)~1月3日(金)休館▷ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)…1月11日(土)~2月4日(火)10時~20時 ※日曜、祝日は17時まで ●無料
 - 問広聴相談課(☎025-226-1016)
- 3祝「佐渡島の金山」世界文化遺産登録 佐渡の宝—伝統と創造の美術工芸展
 - 1月4日(土)~13日(祝)10時~17時
 - 場メディアシップ(中央区万代3) ●入場無料
 - 問文化政策課(☎025-226-2631)

歩行者が横断歩道を渡ろうとしているときは、

旬の農産物が当たる SNS投稿キャンペーンを開催中

市食育・花育推進キャラクター「まいかちゃん」のInstagram、X公式アカウントに掲載されている、旬の食材を使って若手料理人が考案した料理の中から、食べたいと思う料理を投稿してください。



市食育・花育推進キャラクター まいかちゃん

抽選で3人に旬の農産物をプレゼントします。

●投稿期限 1月31日(金)

※投稿方法など詳しくは同Instagram、X公式アカウントに掲載

食と花の推進課(☎025-226-1802)

Instagramはこちら



Xはこちら



医師・歯科医師・薬剤師 1/15までに届出票の提出を

医師、歯科医師、薬剤師は、就労の有無にかかわらず2年ごとに所定の届出票の提出が義務付けられています。

届出票は厚生労働省HPからダウンロードできます。 ※詳しくは市HPに掲載

保健管理課(☎025-212-8187)

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7年1月1日時点で所有している事業用資産を資産税課(市役所ふるまぢ庁舎)へ申告してください。 ※申告書は市HPに掲載。

同課でも配布

同課(☎025-226-2277)

入札参加資格審査申請 工事・コンサルタント分を受け付け

令和7・8年度分の申請を受け付けます。

受付期間 1月7日(火)～31日(金)

※申請手続きなど詳しくは市HPに掲載 契約課(☎025-226-2217)

20・10・0運動 宴会時の食品ロス削減を行う飲食店を募集

宴会開始後20分と終了前10分は自席に着いて食べ残しをゼロにする同運動に、市内飲食店と一体的に取り組んでいます。趣旨に賛同する飲食店を募集しています。登録すると、飲食店の紹介文が市HPに掲載されます。 ※宴会を実施予定の事業者も登録可。詳しくは市HPに掲載

循環社会推進課(☎025-226-1391)

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

■宅地等耐震化対応・対策検討会議

12月24日(火) 都市計画課(☎025-226-2679)

■建築審査会 1月20日(月) 建築行政課(☎025-226-2845)



詳しくはこちら

その他の会議

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。

①教育委員会定例会 12月24日(火)

教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会 12月26日(木)

農業委員会事務局(☎025-382-4964)



1



2

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

詳しくはこちら



■後期高齢者医療事務における特定個人情報保護評価書(案)

12月16日～1月14日(火) 保険年金課(☎025-226-1081)

■健康づくり推進基本計画(案)、生涯歯科保健計画(案)

12月19日(木)～1月17日(金) 健康増進課(☎025-212-8157)

■一般廃棄物処理基本計画中間見直し(案)

12月20日(金)～1月20日(月)

循環社会推進課(☎025-226-1391)

■こども計画(案) 12月24日(火)～1月22日(水)

こども政策課(☎025-226-1193)

Uターン検討者向け 新潟暮らしの魅力や情報

新潟市への移住・定住を考えている人向けに、移住相談や支援金の交付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。

雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)



移住・定住情報サイト [HAPPYターン]

地域おこし協力隊が新潟市の魅力を発信

市が委嘱した地域おこし協力隊「新潟おこし〜ず。」が、情報発信やイベントの開催など、移住者を呼び込む取り組みを行っています。

①交流会やイベントを通じた魅力発信

②マンガや動画による魅力発信



Uターン希望者を支援

③新潟暮らしや転職についてのオンライン相談

12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

甲「HAPPYターン」から申し込み

④移住した人などに支援金を交付

甲所定の申請書を雇用・新潟暮らし推進課へ ※予算がなくなり次第終了。申請書、交付要件、申請期限など詳しくは「HAPPYターン」に掲載



タイプ	対象	金額
就業・起業	就業・起業などにより東京圏から新潟市に移住した人	単身60万円、2人以上世帯100万円 ※17歳以下1人につき100万円加算
テレワーク	テレワークにより三大都市圏から新潟市に移住した人	単身30万円、2人以上世帯50万円
子育て	就業・起業などにより東京圏から子どもと一緒に新潟市に移住した人	世帯50万円
体験居住	三大都市圏在住で、新潟市に1週間以上テレワークをして体験居住した人	単身3万円、2人以上世帯5万円
学生支援	東京圏の大学に在籍し、就活のために新潟市を訪れた学生	東京-新潟間の往復交通費の1/2 ※上限1万円

首都圏相談窓口

相談窓口	相談内容	所在地・連絡先
新潟暮らし相談窓口(市)	暮らし	東京都千代田区平河町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)	有楽町オフィス 暮らし	東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階 ☎090-1657-7263
	銀座オフィス 仕事	東京都中央区銀座5-6-7 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA地下1階 ☎03-6281-9256

数字で分かる！ 新潟暮らしの魅力

新潟市移住ガイドブック [HAPPYターンmag]



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」

■広々とした住環境

東京よりも安く、広い家で暮らす人が多く、持ち家率も高くなっています。

●土地付き注文住宅費用 新潟市3,669万円(東京都6,105万円)

●1住宅当たり延べ面積 新潟市144.7㎡(東京都109.2㎡)

●持ち家率 新潟市66.5%(東京都42.9%)

■時間に余裕を持てる

大都市圏に比べて通勤・通学時間が短く、睡眠時間を長くとることができます。ゆとりのある生活ができます。

●通勤・通学時間(34歳以下平均) 新潟市57分/日

(東京都97分/日)

●睡眠時間(子育て期の夫・妻平均) 新潟市508分/日

(関東大都市圏489分/日)