



## 10/13日 新潟シティマラソン開催

今年は何年か40回目の大会です。新潟市ならではの水辺周辺や、普段は走ることのできない中心市街地のコースを走ってみましょう。  
問 スポーツ振興課 (☎025-226-2598)

目次) CONTENTS

| 特集 |

- 1・2 新潟シティマラソン開催
- 3 にいがたCITY NOW
  - ミズベリング信濃川やすらぎ堤開催
  - 結婚新生活支援補助金
  - 国民健康保険・後期高齢者医療保険 新しい保険証などを発送
- 4 ●令和6年能登半島地震関連情報  
●浸水対策に助成  
●熱中症を予防しよう
- 5 ●新潟シンフォニエッタ TOKI公演

連載 未来への扉  
にいがたマンガ大賞作品募集

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



今年も  
シドニーオリンピック  
女子マラソン金メダリスト  
高橋 尚子さんが  
ゲストランナーとして  
出場!

### 本番のコースを巡るバスツアー

市陸上競技協会が、コース上のアップダウンや完走のポイントになる箇所の攻略方法を分かりやすくレクチャーします。初挑戦するか迷っている人はぜひ申し込んでください。

- 日時 7月7日(日)9時~12時
- 集合・解散場所 市陸上競技場(中央区一番堀通町)
- 対象 新潟市在住・在勤で平成18年4月1日以前に生まれた人
- 定員 10人
- 参加費 2,000円
- 申し込み 開催日の10日前までに専用フォーム=右=から申し込み  
問市スポーツ協会 (☎025-266-8250)

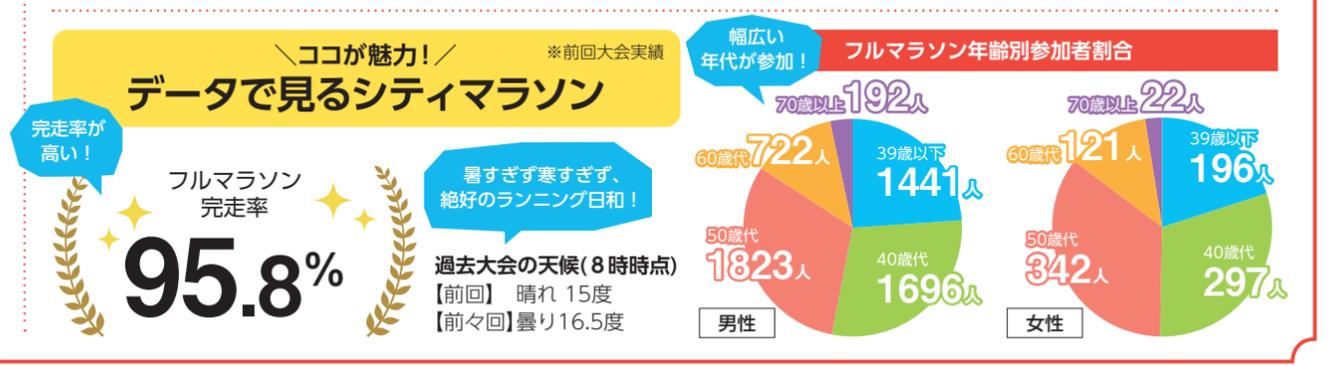
2面ではコースマップなどを紹介します

### みんなで走ろう! エントリー方法

- 日時 10月13日(日)8時半スタート(ユニバーサルランは9時開場)
- 申し込み 7月15日(祝)までにウェブサイト「RUNNET」から申し込み ※詳しくは同大会公式ホームページに掲載

種目	対象	制限時間	参加費
マラソン(42.195km)	18歳以上	7時間	11,000円
◆ファンラン(10.6km)	15歳以上	1時間50分	7,150円
◆ユニバーサルラン(制限時間内で任意の距離・時間)	どなたでも(12歳以下は保護者1人につき2人まで)	1時間40分	2,200円

◆車いす(陸上競技用除く)で参加可 ◇別途要手数料。就学前児無料



# 新潟シティマラソンコース ポイントマップ

私が解説します！



シティマラソンは制限時間が7時間と長めの設定なのでマラソンデビューにぴったりです！

チームT&M代表  
**村山 麻衣子さん**

国体3,000m優勝経験者。現在、ビッグスワンややすらぎ堤など各所でランニングや子ども向けイベントを企画・開催している。



## シティマラソンのおもてなし

ランナーの完走・自己記録更新をサポートするため、フルマラソンコースのエイドステーションでは、新潟市を堪能できる補給食を用意しています。また、ゴール後はジャンボおにぎりや焼きたての餅を振る舞います。



8区のおいしいご飯のお供

笹団子

もも太郎

## 沿道からの応援がうれしいです!



南区在住  
大橋 龍一さん

前回大会は67歳での出場でしたが、制限時間ぎりぎりでもフルマラソンを完走することができました。コース沿道の応援が力になって、やる気を維持することができました。走り切るまでは、まさか制限時間内に走れるとは思っていませんでしたので、大変うれしかったです。目標を達成することで、モチベーションが高められると実感できました。前回の感動をもう一度味わいたくて、今年もエントリーしました。

## 元気になる曲でランナーの力になれば

東京学館新潟高等学校  
吹奏楽部3年生  
水野 蘭さん



本校の吹奏楽部は今年もシティマラソンでランナーの皆さんの力になれるよう演奏します。昨年は、古町ルフル広場とゴールの陸上競技場で演奏しました。特にフルマラソンのゴール前は皆さん本当にきつそうでした。少しでも力になりたいと思い、ランナーを勇気づけられるような曲を演奏したところ、多くの方から元気が出たという感想をもらいました。皆さん今年も頑張ってください。



# 6/22(土)~9/23(振休)開催 ミズベリング信濃川やすらぎ堤

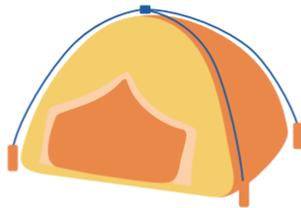


信濃川やすらぎ堤右岸(万代側)の萬代橋・八千代橋間で「ミズベリング水辺アウトドアラウンジ」を開催します。

アウトドアブランドの「スノーピーク」が全体をコーディネートして統一感のある水辺空間をデザインし、飲食店の出店やイベントの開催などで、にぎわいをつくり出します。

※店舗の詳細や営業時間、開催するイベントなど詳しくは同イベントホームページに掲載

問まちづくり推進課(☎025-226-2700)



## まちなかで非日常を楽しもう

スマートフォンは  
こちらから



開催日や申し込み方法など、詳しくは同イベントホームページに掲載しています。

問スノーピークビルボードプレイス新潟店(☎025-282-5686)

### ▶水辺デイキャンプ・アウトドアミーティング

スノーピークのテントやタープを、デイキャンプや打ち合わせ会場として使うことができます。

### ▶水辺体験キャンプ

都心の水辺空間で宿泊ができます。キャンプ道具の貸し出しや設営をサポートするプランもあります。

### ▶TAKIBIラウンジ

たき火を眺めながら、アウトドアラウンジの食事やお酒などを楽しむことができます。



### ▶SUP教室

大きいボードに乗って立ちながらこぐ、新感覚のウォーターアクティビティを楽しめます。



## 健康・医療

### 国民健康保険・後期高齢者医療保険

## 8月からの新しい保険証などを発送



問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

被保険者証(保険証)などの種類		発送日
国民健康保険	①保険証 対 69歳以下の同保険加入者	7/16(火)
	②保険証兼高齢受給者証 対 70~74歳の同保険加入者	
後期高齢者医療保険	③保険証	7/8(月)
	④限度額適用認定証 対 現役並み所得者で同認定を受けている被保険者のうち、8月以降も対象となる人	
	⑤減額認定証 対 住民税非課税世帯で同認定を受けている被保険者のうち、8月以降も対象となる人	7/22(月)

- ・①②は7/24(水)、③は7/22(月)までに届かない場合要問い合わせ
- ・簡易書留や窓口交付を希望する人は、①②③は7/1(月)、④は6/20(木)、⑤は7/3(水)までに要問い合わせ
- ・④⑤を新たに希望する人は、保険証、マイナンバーが確認できる書類、本人確認書類を持参し同課へ

### ■国民健康保険限度額適用認定証の更新を希望する人は手続きを

同認定証を持っていて8月以降も必要な人は申請してください。7月31日(水)までに申請を受け付けた場合、8月5日(月)までに新しい認定証を発送します。 ※マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関では、同認定証の提示は原則不要

申 7月1日(月)から保険証、世帯主と対象者のマイナンバーが確認できる書類、本人確認書類を持参し同課へ ※住民税非課税世帯で昨年8月からの入院日数が91日以上の方は要問い合わせ

### ■12月2日以降は資格確認書を交付します

保険証とマイナンバーカードの一体化により、12月2日以降は紙のカードの保険証は発行されません。マイナンバーカードを保険証として利用登録していない人には「資格確認書」を交付します。

問い合わせ・申し込みの際は電話番号のかけ間違いがないよう注意してください

## くらし



### 7/3(水)から電話予約開始

## 結婚新生活支援補助金

新生活を  
後押し!

新婚世帯の住居の取得・賃借や引っ越しの費用を補助します。

### ●対象

今年1月1日~来年3月31日に婚姻届を提出し受理された世帯

### ●主な要件

夫婦の令和5年分合計所得が500万円未満、夫婦双方の婚姻時の年齢が39歳以下、夫婦が新潟市に住民登録し同居している、新潟市に2年以上継続して住む意思がある、ほか

### ●上限額

1世帯当たり30万円

申 7月3日(水)から電話でこども政策課(☎025-226-1193) ※予算がなくなり次第終了。詳しくは新潟市ホームページに掲載



スマートフォンは  
こちらから

くらし



### 大雨に備えよう 浸水対策に助成

工事などの  
検討を

浸水が発生した、または発生する恐れのある区域を対象に、浸水対策の助成制度を設けています。詳しくは問い合わせてください。

新潟市下水道  
キャラクター  
「水玉ぼうし」



制度名	助成額	問い合わせ先
雨水浸透ます・貯留タンク設置	浸透ます…1基当たり上限2万円 ▷貯留タンク…上限2万円(設置方法により異なる)	北・東・中央・江南区… 東部地域下水道事務所(☎025-281-9562)
防水板設置等工事	工事費の2分の1(上限50万円)	▷秋葉・南・西・西蒲区… 西部地域下水道事務所(☎025-370-6372)
駐車場 かさ上げ工事	工事費の2分の1(上限10万円) 対既存の駐車場	
住宅 かさ上げ工事	工事費の2分の1(上限100万円) 対平成10年8月4日以降に床上浸水被害が発生した地域	下水道計画課 (☎025-226-2982)

## 令和6年能登半島地震 関連情報

No.9

### 12/27金まで申請期限を延長 被災家屋などの解体・撤去

被災した住宅や事業所などの解体・撤去を、新潟市が所有者に代わって行います。

●対象 災証明書または被災証明書で全壊・大規模半壊・中規模半壊・半壊の判定を受けた住宅、アパート、空き家、事務所、店舗、工場、農舎などの全部解体 ※申請方法など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))



スマート  
フォンは  
こちらから

### 地震に便乗した建物の点検商法などに注意

同地震に便乗した悪質商法の相談が寄せられています。おかしいと思ったら消費生活センターに相談してください。

問 同センター(☎025-228-8100)

きょう16日に全市一斉地震対応訓練を実施

暑さに  
注意

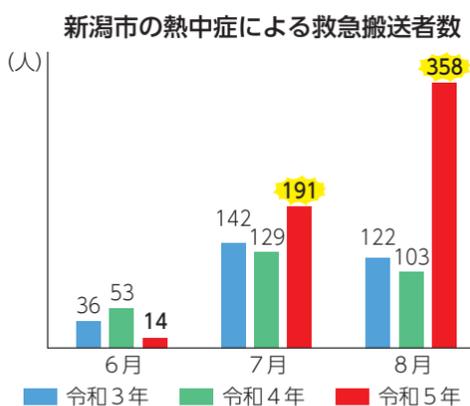
## 熱中症を予防しよう

熱中症は重症化すると命の危険があります。正しく予防し、健康に過ごしましょう。  
問 消防局救急課(☎025-288-3260)

### 7・8月は要注意

熱中症は例年、気温が上がる7・8月に集中して発生しています。昨夏は、全国的に記録的な猛暑となったため、新潟市でも、熱中症による救急搬送者が、例年と比べて非常に多くなりました。

子どもや高齢者は体温調節がうまくできないので、特に注意が必要です。



### 「熱中症かな?」と思ったら

- ・涼しい場所で安静にする
  - ・衣服を緩め体を冷やす(首の周り、脇の下、太ももの付け根などを冷やすと効果的)
  - ・飲めるようであれば、水分や塩分を少しずつ頻繁に取る(スポーツドリンクなど)
- ※出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」



🚑 **ためらわずに119番通報を**  
意識の低下、自分で水が飲めない、動けない、全身のけいれんなどの症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

### 熱中症予防のポイント

- **小まめに水分補給をする**
  - ・のどが渇いていなくても水分を取る
  - ・寝る前や起きた時、入浴前後にも水分を取る
  - ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに
- **暑さを避ける**
  - ・外出するときは涼しい服装をし、日傘や帽子で日差しをよける
  - ・エアコンや扇風機を使い、室温を28度以下にする
  - ・暑さを一時的にしのがる冷房設備のある市の公共施設などの「コミュニティオアシス」を利用する
- **しっかり体調管理をする**
  - ・3食きちんと食べ、よく寝て生活リズムを整える



コミュニティ  
オアシス一  
覧は  
こちら

### 熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートを 確認しよう

気温の上昇などで熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の朝に、気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。同アラートが発表されたときは、普段以上に熱中症予防を意識して行動しましょう。今年からはさらに危険な日に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

アラート発表時は同庁ホームページなどで知らせるほか、にいがた防災メールや新潟市LINE公式アカウントでも情報を配信します。

### 登録はこちらから



にいがた  
防災メール



市LINE公式  
アカウント

連載

### 未来への扉⑧



図書館司書がお薦めする、子ども・子育て世代向けの本を紹介します。

問 石山図書館 (☎025-250-2940)

### ちょっとだけ



### 『ちょっとだけ』

作：瀧村有子 絵：鈴木永子  
出版社：福音館書店 発行年：2007年  
市内図書館所蔵数：17冊

#### あらすじ

赤ちゃんが生まれて、なっちゃんはお姉ちゃんになりました。お母さんは赤ちゃんのお世話で忙しいので、なっちゃんはいろんなことを自分一人でやってみます。お着替えや髪を結ぶこと、ブランコを漕ぐこと…。お姉ちゃんになったからと頑張るなっちゃんですが、眠くなったときだけは、どうしてもお母さんに甘えたくくなりました。そんななっちゃんは、お母さんに「ちょっとだけ」あるお願いをするのでした。

#### おすすめポイント

15年前、当時3歳の長女にこの絵本を読み聞かせたことがありました。妹が生まれてから我慢ばかりの自分と重なったのか、ラストのなっちゃんの安心しきったうれしそうな顔に、長女も笑顔になりました。その隣で聞いていた夫は涙ぐんでいました。  
我が家にとって不器用ながらも楽しかった子育てを思い出す、宝物の一冊となりました。  
子育てをする皆さんがほっこりする、お薦めの一冊です。

文化・スポーツ・観光

8/3(土)開催

## 新潟シンフォニエッタ TOKI 公演

国内外で活躍する、新潟にゆかりのある演奏家で構成された弦楽アンサンブルです。「古き良き伝統が輝くイギリス音楽でこの夏を！」をテーマに、エルガーやホルストの曲を18人編成で演奏します。TOKI弦楽四重奏団メンバーも出演します。

#### ●日時

8月3日(土)14時～16時

#### ●会場

りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)

#### ●料金

S席5,000円、A席4,000円

※25歳以下の学生は各席半額(要学生証)。就学前児入場不可。チケット購入方法など、詳しくは新潟クラシック音楽協会ホームページに掲載

問 文化政策課(☎025-226-2631)



スマートフォンはこちらから



## にいがたマンガ大賞 作品募集

新潟市出身のマンガ家や、有名マンガ雑誌の編集者たちが作品を審査するよ！ぜひ応募してね！

問 同大賞実行委員会事務局 (文化政策課内☎025-226-2566)

「マンガ・アニメのまちにいがた」サポートキャラクター「花野古町」

#### 部門

一般、中学・高校生、小学生、1ページマンガ、タテ読みマンガ作画

※タテ読みマンガ作画部門は「にいがたマンガ大賞」選出の対象外。詳しくは同大賞ホームページに掲載

5つの部門があるよ！

同サポートキャラクター「笹団五郎」

#### 主な賞

にいがたマンガ大賞…賞金30万円、こどもにいがたマンガ大賞…図書カード2万円分、ほか

昨年大賞を受賞した真中伸也さんが、今年の大賞のために書き下ろしてくれたイラストだよ！

#### 申し込み

8月1日(木)～9月24日(火)に所定の応募票と作品をマンガの家(中央区古町通6)へ  
※募集要項や応募票は、同大賞ホームページや市役所本館案内、区役所、マンガの家などで配布するチラシに掲載。デジタル作品はデータでの応募可

同大賞ホームページはこちらから！

#### 過去の受賞作品を 見てみよう

歴代の受賞作品をウェブコミックで配信しています。ぜひ読んでみてね！



令和5年にいがたマンガ大賞「AM電波」は希望をのせて

#### 動画で描き方を学ぼう

初心者向けのマンガ講座を動画で公開しているよ。参考にしてみてね！



13時3分に緊急速報メール(エリアメール)で大きな音が鳴ります。



令和6年6月16日 | 第1・3週日曜発行 |  
※掲載情報は6月6日時点のものです

市役所コールセンター(8時~21時 ☎025-243-4894)

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」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

## お知らせ



### 別冊情報ひろば 7/7号から白黒印刷に

別冊情報ひろばは、7月7日号から白黒印刷になります。

問 広報課(☎025-226-2089)

### 市・県民税・森林環境税(第1期) 納期限は7/1

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できます。問 納税課(☎025-226-2294)

### 児童手当 現況届の提出は原則不要

児童の養育状況に変更がない場合、同届の提出は不要です。ただし、1月2日以降に新潟市に転入した人や、児童と別居している人などは、提出が必要です。必要書類を添えて6月30日日曜(消印有効)までに提出してください。※該当者には6月7日に届け出用紙を発送済み

提出・問い合わせ先 区役所健康福祉課(中央区は窓口サービス課)

### 2~5月分の同手当は6月14日に支給済み

預金通帳などで確認してください。

### 老人医療費助成受給者証 7/5までに更新手続きを

7月31日まで有効の同受給者証を持っている人へ、更新に必要な申請書をあさって18日に発送します。更新を希望する人は7月5日(金)までに手続きをしてください。

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

### 新規申請は随時受け付け

同制度は、65~69歳で常時一人暮らしまたは寝たきり状態の人を対象に、医療費の窓口負担3割のうち1

割を市が助成するものです。認定には所得要件などがあります。詳しくは問い合わせてください。

### 令和6年度固定資産税の縦覧

固定資産(土地・家屋)の評価額などの縦覧を行います。縦覧期間中は名寄帳の写しを縦覧場所と区役所区民生活課(中央区を除く)で無料交付します。※郵送での交付も可。詳しくは市HPに掲載

日 7月1日(月)~7月31日(水) 8時半~17時半 ※土・日曜、祝日除く  
縦覧場所 東・中央・西区に所在の固定資産…資産税課(市役所ふるまじ庁舎)▷北・江南・秋葉区に所在の固定資産…資産税第1分室(横越出張所内)▷南・西蒲区に所在の固定資産…同第2分室(潟東出張所内)

必要な物 窓口に來る人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など) ※代理人は委任状(委任した人の記名・押印、法人は代表者印のあるもの)も持参

問 同課(☎025-226-2266)

### 児童・生徒の生活習慣病健診

健康調査、血液検査、ほか

日 7月6日(土)から8月22日(木)のうち14日間 対 新潟市在住・在学の小学4年生、中学1年生 ¥1,000円 申 市HPから申し込み ※日程、会場、定員など詳しくは市HPに掲載  
問 保健給食課(☎025-226-3206)

### 都市計画道路 変更素案の縦覧・公聴会

問 都市計画課(☎025-226-2679)  
素案縦覧 日 7月3日(水)~18日(木) 8時半~17時半 ※土・日曜、祝日除く 場 同課(市役所ふるまじ庁舎)、道路計画課(市役所本館)、東・中央区役所建設課 ※7月3日(水)19時に山の下まちづくりセンター(東区古川町)で素案説明会を開催

公聴会 日 8月1日(木)19時 場 同センター ※公聴会で意見を述べたい人は縦覧期間中に意見申出書を要提出。提出がない場合公聴会は開催しません。開催の有無は7月24日(水)に市HPに記載

### 文化芸術に取り組む団体に助成

申 7月31日(水)までに所定の申請書をアーツカウンシル新潟(中央区西堀前通 ☎025-378-4690)へ ※申請書など詳しくは同団体HPに掲載

新プロジェクトチャレンジ助成 対 新たに取り組むプロジェクト、初めて文化芸術活動に取り組む団体 助成額上限20万円

テーマ別プロジェクト助成 対 地域文化の魅力の創造・発信、文化芸術による子ども・青少年の育成、文化芸術と他分野の連携 助成額上限50万円

団体助成 対 団体の新設、課題解決に必要な取り組み 助成額上限20万円

個別相談会を開催 日 7月6日(土)・7日(日)・20日(土)・21日(日)10時、11時15分、13時、14時15分 ※各45分 定 各回先着2団体 申 6月19日(水)9時から電話で同団体

### 韓国・ウルサン市との青年交流 参加者を募集

日 事前研修会…8月23日(金)、9月5日(木)・13日(金)13時半~17時

▷交流会…9月17日(火)10時~20時・18日(水)14時~21時・19日(木)10時~20時▷報告会…10月26日(土)14時~17時 対 新潟市在住・在学の大学・専門学生で、全日程参加できる人 定 3組(2人1組) ¥無料 申 7月16日(火)までに市HPから申し込み ※会場など詳しくは市HPに掲載

問 国際課(☎025-226-1674)

### 新潟東港地域水道用水供給 企業団 水道技術職員を募集

採用予定日 令和7年4月1日 申 7月25日(木)までに所定の申込書を同企業団事務局(北区笹山 ☎025-386-9111)へ ※申込書、試験案内など詳しくは同企業団HPに掲載。同企業団事務局でも配布

### 南区 魅力フォト・動画コンテスト

問 南区役所地域総務課(☎025-372-6621)

#### 写真部門

テーマ① 夙合戦

② 南区の魅力が伝わる写真 ※夙合戦を除く

③ 動画部門 南区の魅力が伝わる25秒以内の動画

※詳しくは市HPに掲載

▶ 申 ①は7月31日(水)、②③は12月31日(火)までに専用フォーム=右上=から申し込み ◀



### 固定資産税・都市計画税 7/5に納税通知書を発送

令和6年能登半島地震の影響により発送延期となった、令和6年度の同通知書を7月5日(金)に発送します。

※7月16日(火)までに届かない場合は要問い合わせ。課税件数が多い場合は、課税明細書を別途発送。納期限など詳しくは市HPに掲載

問 資産税課(☎025-226-2266)

スマートフォンは  
こちらから



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 7/13(土) 10:25~  
BSN 市報にいがた de なじラテ。 7/20(土) 13:53~  
UX 知ットク!新潟 毎週土曜 11:58~  
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  
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

減塩でおいしい

# ちよいしおしんぴ



食推さんおすすめ

## 7 豚肉巻きトマトステーキ

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 194kcal 食塩相当量: 0.5g

カリカリの香ばしい豚肉と、うまみたっぷりの旬のトマトで薄味でもおいしい一品です。

### ■作り方

①トマトはヘタをとり、1cm幅の輪切りにする。

②①に豚バラ肉を巻き、塩・黒こしょうで下味を付ける。

③フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、中火で②を焼く。

④豚バラ肉の両面にこんがり焼き目が付いたら弱火にし、トマトがしんなりするまで焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)



### \*材料(2人分)\*

- トマト..... 1個
- 豚バラ肉..... 4枚(12cm)
- 塩..... 少量
- 黒こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ1/2

## 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 日月～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 日月水曜 14時～16時

※初めて参加する人は要予約

### 里親に関心がある人向け 7月の制度説明会

申 7月2日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

黒埼地区公民館(西区鳥原)

日月 9日(火) 時 14時～15時半

豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日月 11日(木) 時 14時～15時半

### 動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日月 7月3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



申 6月19日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

### 新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日月 7月9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 6月19日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



### 行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日月 7月17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 6月19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)

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

### 専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利関係などについての相談に対応

日月 8月3日(土) 9時半～16時 場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎025-226-2813)へ ※申込書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

## 講座

### NPO法人設立セミナー

日月 6月19日(水)

テーマ・時間 設立...13時半▷労務...14時半 ※各1時間

場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6) ¥無料

※同センター(☎025-224-5075)へ事前に電話連絡が必要

問 市民協働課(☎025-226-1102)

### 亀田総合体育館の講座(江南区茅野山3)

問 同館(☎025-381-1222)

### ズンバ

日月 6月24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

### ベビーヨガ

日月 7月23日(火) 13時半～14時15分

対 生後3～12カ月の子と保護者 定 15組

¥800円 申 7月19日(金) 17時



でに電話で同館

### 豊栄総合体育館(北区嘉山) 7月のテニス教室

対 中学生以上 申 6月19日(水) 9時から電話で同館(☎025-386-7511)



初級 日月 ①2日～30日(火曜全5回) ②4日～25日(木曜全4回) ③5日～26日(金曜全4回)

定 各先着10人

中級 日月 ④3日～31日(水曜全5回)

⑤6日～27日(土曜全3回) ⑥7日～21日(日曜全3回)

定 各先着9人

▶時 19時(⑤10時) ※各2時間

¥ ①④6,000円 ②③4,800円 ⑤⑥3,600円 ※別途要年会費、保険料

### 白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日月 7月の木曜 7時～

同45分

¥500円

問 同公園駐車場(☎025-225-3021)



### マリニピア日本海の講座(中央区西船見町)

問 同施設(☎025-222-7500)

### ①野外体験教室「スナガニ観察会」

日月 7月6日(土) 9時～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

### ②講演会「深海底の調査と深海生物」

日月 7月27日(土) 13時～16時

対 小学生以上

定 40人 ¥無料

▶申 ①は6月25日(火)、②は7月16日(火) 17時までに同施設HPから申し込み ※①は6月27日、②は7月18日に抽選結果を発送

### 歴史博物館みなとびあ 親子自然体験

日月 7月7日(日) 10時半～12時

対 2歳～就学前児と保護者

定 先着15組

¥無料

申 6月19日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項と子どもの年齢を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

### 初心者向け スマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ 日月 7月11日(木) 14時～16時



場 市役所ふるまち庁舎

定 20人 ¥無料

申 6月24日(月) 17時までに電話で同教室コールセンター(☎025-267-6925) 問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

### 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) ワード・エクセル初級講座

日月 7月13日～8月3日(土曜全4回)

13時半～16時

定 15人 ¥1,500円

申 7月5日(金) 17時までに電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)

問 同館(☎025-269-2043)



### クロスパルにいがた 講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人

¥無料 ※材料費など要実費

申 7月1日(月)までに市HPから申し込み

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

### にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

## 7/3から受け付け開始 健幸すまいるリフォーム助成

スマートフォンは はこちらから



子どもを安心して生み育てられ、高齢者が健康で幸せに暮らせる住環境を整えるため、既存住宅のバリアフリー化・省エネ化・子育て対応リフォーム工事に助成します。

※補助金交付決定前に着手した工事は対象外。要件など詳しくは市HPに掲載。住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)、市役所本館案内、区役所などで配布するチラシにも記載

対 平成18年4月2日以降生まれの人または65歳以上の人がいる世帯

補助上限額10万円

申 7月3日(水)から所定の申請書類を同課(☎025-226-2815)へ

区分	対象工事
バリアフリー化	手すりの設置、段差の解消・スロープの設置、転倒事故防止、通路幅・開口幅の拡幅、浴室全体改修、浴室・脱衣室への暖房設置、洋便器化、エレベーター・階段昇降機の設置
省エネ化	窓・外壁・屋根・天井・床の断熱改修、高効率給湯器の設置
子育て対応	子ども部屋の増築・改修、子どもの事故防止工事、子どもを見守りやすい間取りへの改修、家事負担軽減のための設備設置

### 説明会を開催

日月 6月26日(水) 14時～15時 場 市役所ふるまち庁舎

偽・誤情報に注意してください。



¥2,000円 ※2・3回目は別途要調理実習材料費。詳しくは市HPに掲載 申7月1日(月)までに市HPから申し込み 問生涯学習センター(☎025-224-2088)

講演「聴くことの大切さ」 日7月20日(土)14時半～16時 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 講師石本勝見(新潟いのちの電話・前理事長)

定先着100人 ¥無料 申6月21日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問こころの健康センター(☎025-232-5580)

うららこすど(秋葉区小須戸) 夏野菜漬物教室 日7月21日(日)10時～12時 定先着12人 ¥1,300円 申6月19日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 相撲体験 日7月27日(土)10時～11時 対4歳～小学2年生 定先着10人 ¥300円 申6月19日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

文書館(北区太田) 歴史を学ぶ講座 日7月27日(土)10時～11時 対小・中学生 定先着15人 ¥無料 申6月19日(水)9時から電話で同館(☎025-278-3260)

食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 8月の講座

時13時～16時 申開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

1村上郷土料理「大海」作り 日3日(土)

2ハーブティーバッグ作り 日8日(木)

3プロに学ぶパン作り 日20日(火)

4鶏肉フリッタークレープ作り 日25日(日)

5焼き肉のたれ作り 日31日(土) 定各8人 ¥各2,500円(25各2,000円) ◀

動く親子水道教室

水質管理センター、信濃川浄水場の見学 日8月4日(日)8時半～16時 集解新潟駅南口 対小学3～6年生と保護者 定40人 ¥無料

申7月5日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員(4人まで)の年齢を記載し、〒950-0914、中央区紫竹山1-5-10、公益財団法人新潟水道サービス総務・情報管理グループ(☎025-241-1221)へ ※応募は1組1通まで。7月11日までに抽選結果を発送

高齢者福祉大学

歴史や健康、医療制度などを学ぶ 日8月6日～12月24日(火) ※全18回 場総合福祉会館(中央区八千代1)、ほか 対新潟市在住で60歳以

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより54

気をつけたい「お口ぼかん」

子どもの約3割に「お口をぼかん」と開けている状態がみられるといわれています。

口が開いたままだと、さまざまな問題が起こりやすくなります。子どもだけでなく、アレルギー性鼻炎をもつ大人も、口を開けていることが多くなりがちです。口を閉じることを意識して、口の健康を保ちましょう。

問健康増進課(☎025-212-8157)

「お口ぼかん」の原因

- ・口の周りの筋肉が弱い
・舌が常に下がった位置にある(低位舌)
・鼻が詰まっていて鼻呼吸できず、口呼吸をしている



「お口ぼかん」が引き起こす悪影響

- ・口の中が乾燥することで、細菌が増殖しやすくなり、歯肉炎や虫歯になる可能性が高まる
・口臭がひどくなる
・唇を閉じる力が弱くなることで、歯並びの異常につながる

口の筋力を鍛える訓練方法

- ・「あー」、「いー」、「うー」と言いながら唇を動かし、最後に「べー」と舌を突き出し、唇と舌を鍛える
・舌の先に力を入れて、口の中で上あご(口蓋)につけることで舌を鍛える



上の人 定50人 ¥4,000円 申7月12日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、新潟市総合福祉会館(☎025-248-7161)へ ※応募は1人1通。応募多数の場合初めての人を優先。詳しくは同館HPに掲載

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7月31日(水)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があります。詳しくは施設へ要問い合わせ

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

岸本真之作品展 「ByeByeつぎつぎきんつき」

日6月23日(日)まで9時～21時半 ※23日は15時まで ¥無料



マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

赤坂アカの世界展

日6月30日(日)まで11時～19時 ※土・日曜は10時から ¥一般900円、中学生700円、小学生500円 ※グッズ付き券(¥1,600円)あり。土・日曜は保護者同伴の中学生以下無料



旧小澤家住宅

中央区上大川前通12 ☎025-222-0300

企画展「民藝」

日7月7日(日)まで9時～17時 ※月曜休館 ¥一般200円、小・中学生100円 ※土・日曜は中学生以下無料



岩室観光施設いわむろや

西蒲区岩室温泉 ☎0256-82-1066

軽トラ市 野菜や果物、加工品などの販売 日6月23日(日)9時～14時 ¥入場無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

時14時～15時半

¥無料

塗り絵でアンブレラスカイ作り

日6月22日・29日(土)

デジタルイラスト体験会

日6月30日、7月7日(日)



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7月11日・25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



動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

子ども縁日

日7月27日(土)・28日(日)

9時半～16時半

¥500円



アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

ヤギ・羊の餌やり体験

日7月31日(水)まで10時～12時50分、14時半～15時50分 ¥牧草100円、野菜200円(土・日曜、祝日のみ)

トートバッグ作り

日7月27日(土)～31日(水)9時半～11時、13時半～15時

¥500円



蔵の宿「菱風荘」

北区前新田 ☎025-388-5314

掘り出し物市 日6月24日(月)～30日(日)10時～15時 ¥入場無料

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

対1歳～小学生と保護者 定各回20組 ¥100円

身近な素材で七夕飾り作り

日7月6日(土)14時～15時半

弁当工作

日7月20日(土)10時、14時 ※各1時間半



市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

対3歳～小学生(就学前児は保護者同伴) ¥無料

カプラ®ブロック 日7月7日(日)13時～14時

絵本読み聞かせ 日7月21日(日)14時～15時

けん玉 日7月28日(日)10時半～11時50分



そのほかの催し

笹川邸ホテル観賞会

日6月22日(土)・30日(日)19時半～21時

場旧笹川家住宅(南区味方) ¥無料 ※6月22日(土)～7月8日(月)20時～21時は曾我・平澤記念館駐車場(南区味方)で自由に観賞可

問曾我・平澤記念館(☎025-373-6600)

市民呈茶席 新潟裏千家 男子の会

日7月7日(日)10時～15時 場市民茶亭遊神(中央区一番堀通町) ¥一般500円、小学生以下300円

問文化政策課(☎025-226-2631)

### 市報にいがた 読者アンケートとプレゼント



「市報にいがた」にご意見を寄せてください。回答者の中から抽選で5人に「くろさき茶豆」をプレゼントします。



●**応募方法** 6月28日金曜(必着)までに、はがきに記載事項=下囲み=を記載し、〒951-8550、広報課(☎025-226-2089)へ ※応募は1人1通。市HPからも応募可。当選者の発表は商品の発送をもって代えます。個人情報商品の発送と読者層の分析のみに利用します

■**記載事項** ①今号の内容はどうか(大変良い、どちらかと言えば良い、どちらかと言えば悪い、大変悪い)②良かった記事・悪かった記事③記事の内容が良かった・悪かった理由④市報にいがたを何で受け取りましたか(新聞折り込み、個別配送、市LINE公式アカウント、市HP、マイ広報紙、点字・声の広報、その他)⑤市報にいがたを読む頻度(ほぼ毎号、月に1回程度、2~3カ月に1回程度、気になる記事があったとき)⑥よく読む記事⑦意見・感想⑧住所⑨氏名⑩年齢⑪電話番号

### 催し物

#### 蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 6月のコンサート

定各先着25人 ¥300円(飲み物付き) 申6月19日(水)9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

- 三味線 日25日(火) 10時半~11時半
- オカリナ 日30日(日) 10時半~11時半



#### 子育て応援ひろば (中央区西堀前通6) 7月の催し

¥無料 申6月19日(水)から電話で同施設(☎025-226-7730)

- ①親子でダンス 日4日(木)
- ②ふれあい遊び 日9日・23日(火)
- ③リトミック 日18日(木)
- ④ベビーマッサージ 日28日(日) ▶時10時半~11時(④14時~同45分) 対小学3年生以下(③2歳以下④生後2~12カ月) ※就学前児は保護者同伴 定各日8組(③10組) ※各先着◀

#### 市児童センター(中央区東万代町) 7月の催し

¥無料 同センター(☎025-246-7715)

- ①七夕祭り 日5日(金)10時半~11時20分
- ②ふれあい遊び 日10日(水)10時半~11時20分
- ③ママのための体メンテナンス 日12日(金)10時半~11時
- ④万華鏡作り 日14日(日)13時半~15時
- ⑤リズム遊び 日17日(水)10時半~11時20分
- ⑥将棋教室 日20日(土)13時半~15時
- ⑦囲碁教室 日27日(土)10時20分~11時50分 ▶対①⑤1歳半~3歳の子と保護者②1歳半までの子と保護者③就学前児と女性保護者④5歳~小学生(就学前児は保護者同伴)⑥⑦小学生 定①⑤各12組②10組③6組④10人⑥14人⑦6人 ※各先着 申6月20日(木)13時から電話で同センター◀

#### 西区赤塚 ニンジン収穫体験

日7月13日(土)8時半、9時半、10時半、11時半 ※各1時間 対新潟市在住の小学生以下と保護者(1組4人まで) 定各回20組 ¥1袋500円 申6月30日(日)までに市HPから申し込み 同西区役所農政商工課(☎025-264-7623)



#### アグリパーク(南区東笠巻新田) スパイスカレー作り

日7月14日(日)10時半~13時半 対6歳以上 定先着9組 ¥3,000円 申6月19日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)



#### 中央卸売市場(江南区茗荷谷) 親子せり見学会

日7月27日(土)・30日(火)、8月3日(土)4時半~8時半 対小学2年~中学生と保護者(2人1組) 定各日15組 ¥無料 申7月4日(木)までにメール(ichiba@city.niigata.lg.jp)で基本事項(希望日は第3希望まで)、子の学年を同施設(☎025-257-6767)へ ※1通につき1組まで。7月11日までに抽選結果をメールで連絡

#### 阿賀野川流域体験ツアー

新潟水俣病の現地見学・座学、地場産業体験、ほか 日7月28日(日)8時15分~17時 集解新潟駅南口 対小学5・6年生の親子(2人1組) 定40組 ¥3,000円 申6月30日(日)までに市HPから申し込み 同保健衛生総務課(☎025-212-8016)

#### しろね大凧と歴史の館(南区上下諏訪木) 大凧作りとたこ揚げ体験

日7月31日(水)、8月7日(水)、8月20日(火)、10月6日(日) ※全4回 場同館、白根総合公園(南区上下諏訪木) 対小学4年~高校生 定20人 ¥無料 申6月28日(金)までに電話で南区役所地域総務課(☎025-372-6621) ※時間、場所など詳しくは市HPに掲載。7月16日までに抽選結果を発送

### 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。



スマートフォンはこちらから

市HPから

廃止石油坑井封鎖検討委員会 日6月25日(火)

同秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

男女共同参画推進センター運営委員会 日6月27日(木)

同同センター(☎025-246-7713)

農業振興地域整備審議会 日7月8日(月)

同農林政策課(☎025-226-1764)

交通安全対策会議 日7月10日(水) 同市民生活課(☎025-226-1113)

#### 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 スマートフォンはこちらから

①教育委員会定例会 日6月26日(水)

同教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会 日6月28日(金)

同農業委員会事務局(☎025-382-4964)



2 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

スマートフォンはこちらから



#### 動く市政教室「飲み水ができるまで」

暮らしを支える大切な水道水を供給している信濃川浄水場を訪ね、飲み水が家庭に届く仕組みを学ぶ 日7月29日(月)9時~11時半 対小学生と保護者 定15組(2人1組) ¥無料 申6月28日金曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550、広聴相談課)またはメール(kocho@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望集合場所(市役所本館または新潟駅南口)、参加者全員の住所・年齢(学年)・電話番号を同課(☎025-226-2094)へ ※応募は1組1通。市HPからも申し込み可。見学後レポートを提出。筆記用具が必要



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)

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。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

市HPから

移動等円滑化促進方針(案) 日あす17日~7月16日(火)

同都市交通政策課(☎025-226-2723)

### 個性と能力を最大限に発揮できる社会の実現へ 6/23~29 男女共同参画週間

今年のキャッチフレーズは「だれもがどれも選べる社会に」です。性別にかかわらず多様な生き方を選択することができ、選んだ生き方を互いに尊重し合える社会の実現について、この機会に考えてみませんか。

同男女共同参画課(☎025-226-1061)

#### 男女共同参画関連図書を展示

日7月2日(火)まで10時~19時

※日曜17時まで。金曜休館

場豊栄・亀田・新津・白根・坂井輪・西川図書館

#### 男女共同参画についての展示

日6月21日(金)~7月1日(月)

場NEXT21・1階アトリウム

