

ウォーキングで 体も心も健康に



問 体と心の健康には日常的な運動が大切です。今号では、ウォーキングの効果やお薦めコースを紹介します。
健康増進課(☎025・212・8166)

目次 CONTENTS

- | 特集 |
- 1・2 **ウォーキングで体も心も健康に**
- 3 **にいがたCITY NOW**
 - 新型コロナウイルス感染症対策
- 4
 - 市職員を募集
 - 市長とすまいるトーク
 - 新潟シティライド
- 5 **連載 子育て応援通信 輝く高校生 チューリップを見に行こう**

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

💡 専門家に聞きました

ウォーキングの効果

現代人は交通機関の発達などで自ら動くことが少なくなっています。また、コロナ禍の影響で運動する機会が減った人も多いのではないのでしょうか。運動不足は生活習慣病や体調不良の原因になります。歩いて運動不足を解消し、体調を整えましょう。ウォーキングは気分のリフレッシュにもなり、ストレス解消など心の健康にも効果的です。

体への効果

- 健康的な体形の維持
- 高血圧や糖尿病など、生活習慣病の予防
- 筋力や心肺機能の向上
- 骨粗しょう症の予防
- 胃腸などの機能向上
- 腰や膝の痛みの軽減
- 肩凝りや冷え症の改善 など



心への効果

- 気分転換やストレス解消
- リラックス効果
- 食欲の増進
- 不安や抑うつへの緩和
- 認知症の予防 など



意識的に歩こう

運動と聞くとスポーツを思い浮かべる人が多いと思いますが、歩くことも立派な運動になります。ウォーキングは体への負担が少なく、普段あまり運動をしない人も取り組みやすい運動です。歩くのに適した服装と運動靴があれば、誰でも気軽に始めることができます。

運動に慣れていない人は無理のない範囲で、今よりも「少し大きな歩幅」「少し速いテンポ」「10分多く」を意識して歩くことから始めてください。

年度始めの時期は、新しい生活環境で気付かないうちにストレスを感じている人もいるかもしれません。歩く機会を増やし、心身共に健康な生活を送りましょう。



新潟大学名誉教授
くにひこ
篠田 邦彦さん

楽しく歩いて 健康的な 生活を送ろう

最初は草花や動物、景色を見ながら、道草をするつもりで気軽に歩いてみましょう。慣れてきたら少しずつ距離や速度、歩数を増やしてみてください。

ウォーキングを続けている人からは「夜ぐっすり眠れるようになった」「膝の痛みがなくなった」「血糖値が下がった」といった声が多く聞かれます。効果を実感できると、歩くことがもっと楽しくなると思います。

新潟市内には景色の良いウォーキングコースがたくさんあります。春は天気の良い日が多いので、自然を感じながら気持ち良く歩くことができますよ。



運動普及推進委員
和須津 咲子さん

お薦めウォーキングコースを紹介

うわ せき がた 上堰湯を歩こう

上堰湯公園(西蒲区松野尾)の遊歩道は、高低差が少なく初心者でも歩きやすいコースです。四季折々の花や鳥を見て、自然を感じることができます。1周約2kmで、30分程度の道のりです。

新潟市ホームページで、市内のウォーキングコースを紹介しています。

スマートフォンはこちらから

2 並木道
春には桜や菜の花が美しく咲きます。木陰もたくさんあり、暑い時期も快適に歩けます。

コース沿いにベンチやあずまやがあります。疲れたら無理せず、休憩を取りましょう。

1 休憩所
山小屋風の建物が目印。準備体操や飲み物の用意をしてから歩きましょう。

スタート & ゴール

3 ふれあい広場
子どもの遊び場があり、いつもにぎわっています。家族で来ても、みんなで楽しむことができます。

時季によってコハクチョウやアオサギなどの野鳥を見ることができます。

余裕がある人は木道を歩いてみませんか。湯の上は開放的で気持ちがいいですよ。

距離表示板
コース沿いには歩いた距離が分かる看板があります。ペースの目安にしましょう。

目標を決めて毎日歩く

犬の散歩や仕事などで、元々歩くことは多かったです。おとしの秋、職場の同志でチームを組んで4週間の歩数を記録する取り組みに参加したことをきっかけに、本格的に健康を意識してウォーキングをするようになりました。

始めた頃に「1日8千歩」という具体的な目標を決めたことで、ウォーキングを習慣にすることができたと思います。歩く習慣ができてからは手足の冷え症が改善し、胃腸の調子が良くなりました。

今は、体重計で測る「体年齢」を実年齢より若く保つことを目標に、出勤前に会社の周りを15分くらい歩いたり、休日に自宅の近くを1時間歩いたりしています。



木村 次郎 さん
(中央区在住)



▲木村さんのお気に入りスポット・栗ノ木川沿いの歩道(東区)

これからは、新しいお気に入りスポットを見つけに市内のさまざまなコースに出掛けて、楽しみながらウォーキングに取り組んでいきたいです。

安全にウォーキングを楽しむために

心拍数や体調に気を付けて、無理せず自分のペースで歩きましょう。

- 発熱時や体調が悪いときは運動を控える
- 持病がある人は、かかりつけ医に相談してから始める
- 天候に合わせた服装をする
- 準備体操やクールダウンを入念に行う
- 水分を小まめに補給する
- スマートフォンなどを操作するときは、安全な場所で立ち止まる
- 夕方から明け方に歩く場合は、反射板やライトを身に付ける
- 人との距離を十分に取る
- 運動後は手洗いや手指消毒をする

新型コロナウイルス
感染症対策も
忘れずに

新型コロナウイルス
感染症対策

No.28

新型コロナウイルス
接種を実施中

※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4月7日時点のものです

12～17歳の人
3回目の接種を開始

12～17歳の人にも3回目の接種を受けられるようになりました。ファイザー社製のワクチンに限り接種できます。

接種を希望する人は接種券が届いてから、同社製のワクチンを取り扱う医療機関または集団接種会場での接種を予約してください。接種券は、2回目の接種日から6カ月経過した人から順次発送しています。

※接種券の発送時期や接種医療機関、集団接種会場などは新潟市ホームページに掲載

▷新潟市ホームページから

コロナワクチン

検索

スマート
フォンは
こちらから

新潟市コロナワクチン専用コールセンター

集団接種の予約、ワクチンについての問い合わせ

☎025-250-1234

接種券の再発行、集団接種予約の前日・当日キャンセル

☎025-250-0080

時 8時半～18時

聴覚に障がいのある人は

FAX 025-256-8237

Eメール info@vaccine.niigata.jp

集団接種
予約専用
サイト▲スマート
フォンは
こちらから

若い世代も接種の検討を

新型コロナウイルスに新たに感染した人のうち、40代以下の人の割合が増えています。感染収束のためには、高齢者だけではなく若い世代も接種を受けることが重要です。ワクチンの効果と副反応のリスクを理解し、接種の検討をお願いします。

3回目の接種は変異株にも有効

2回目の接種後、ワクチンによる発症・重症化の予防効果は徐々に低下しますが、3回目の接種により再び効果が高まり、オミクロン株に対しても有効であると報告されています。



ワクチン接種で感染後の後遺症リスクが低下

同ウイルス感染による療養後、「嗅覚・味覚障がいが残る」「疲労感が取れない」などの後遺症に苦しんでいる人もいますが、ワクチン接種をした人は感染しても後遺症のリスクが低いといわれています。

副反応は接種後3日以内に回復

接種部位の痛みや倦怠感、頭痛や発熱などの副反応は、ほとんどの場合接種後3日以内に回復します。※詳しい内容は、厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスQ&A」に掲載

スマート
フォンは
こちらから

感染防止対策の徹底を

ワクチン接種後も、マスクの着用や手洗い、換気などの基本的な感染対策を徹底しましょう。問 保健管理課(☎025-212-8194)

感染防止対策の基本行動

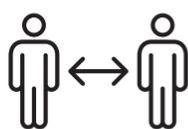
こまめな手洗い



マスクの着用



人との間隔を空ける



感染リスクが高まる「5つの場面」に注意

- 飲酒を伴う懇親会など
- 大人数や長時間の飲食
- マスクなしでの会話
- 狭い空間での共同生活
- 居場所の切り替わり(仕事から休憩時間の切り替わりなど)



■ 発熱などの症状があるときはかかりつけ医へ電話で相談する

かかりつけ医がない場合は



新潟県新型コロナ受診・相談センター

☎025-256-8275、☎025-385-7541

または☎025-385-7634(24時間対応)

聴覚に障がいのある人はFAX 025-246-5672

※保健管理課。月～金曜9時～17時

ストップ
STOP! ワクチン差別

接種をしていない人への差別的な行為はやめましょう

病気などのさまざまな事情でワクチン接種を受けることができない人や、受けることに注意が必要な人がいます。「接種を受けていないことを理由に差別的な扱いを受けた」という相談も寄せられています。

学校や職場などで、接種の強制や接種をしていない人への差別的な行為が起こらないようにしましょう。

ワクチン接種をしていない人への差別や偏見の例

うちの会社では、
ワクチンを打たない人は全員辞めてもらうよ。部署のみんながワクチンを打ってるのに、
打たないなんて協調性がないんじゃない？

人権相談窓口

人権を侵害されたと思ったら、全国共通人権相談ダイヤル「みんなの人権110番」に相談してください。

みんなの人権110番

☎0570-003-110

時 8時半～17時15分

※土・日曜、祝日、年末年始を除く

市政



市政に意見を

市長とすまいるトーク

「令和4年度の新潟市の取り組みについて～『選ばれる都市 新潟市』を目指して」をテーマに、市長が市民の皆さんの意見を聴く「市長とすまいるトーク」を開催します。

傍聴のみの参加もできます。全会場で手話通訳・要約筆記を行います。発言は開催区に居住または通勤・通学の人に限りです。

※保育が必要な場合は要問い合わせ

申 4月20日(水)から電話(☎025-243-4894)、FAX(025-244-4894)、メール(4894call@call.city.niigata.jp)のいずれかで、「すまいるトーク希望」、参加者の氏名・電話番号(またはFAX番号、メールアドレス)、希望の会場を市役所コールセンターへ

問 広聴相談課(☎025-226-2094)



昨年度の様子

区	期日	時間	会場	定員
西蒲	4/30(土)	10:00~11:20	巻文化会館	先着90人
北	5/8(日)		北地区コミュニティセンター	先着60人
江南	5/10(火)	19:00~20:20	江南区役所	先着75人
西	5/12(木)		黒崎市民会館	各先着100人
中央	5/14(土)	10:00~11:20	市民プラザ	先着50人
秋葉	5/15(日)		秋葉区役所	先着50人
南	5/19(木)	19:00~20:20	白根学習館	各先着100人
東	5/20(金)		東区プラザ	各先着100人

発熱などの症状があるときはかかりつけ医または

市政



一般行政、教員、病院など

市職員を募集

一般行政、消防士、免許資格職など

試験案内は4月25日(月)から新潟市ホームページに掲載するほか、市役所本館案内や区役所、出張所などで配布します。

●1次試験日 6月19日(日)

※獣医師は6月12日(日)。消防士は別日に体力検査あり

●試験会場 新潟会場、東京会場 ※獣医師、消防士は新潟会場のみ

申 4月25日(月)～5月13日(金)に新潟市ホームページから申し込み

問 人事委員会事務局(☎025-226-3515)

スマートフォンは
こちらから



区分	職種	受験資格	採用日
大学卒業程度	一般行政A・B	平成6年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人	令和5年4月1日
	社会福祉 ^{※1} 、土木、土木(水道)、建築、電気、電気(水道)、機械、機械(水道)、化学、化学(水道)、農業	平成4年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人	
	心理	昭和57年4月2日以降に生まれ、大学または大学院で心理学を専修する学科・課程を修めて卒業または修了した人(見込み含む)	令和5年4月1日 または 令和5年9月1日
	消防士A	平成6年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人	
資免 格 職 許	保健師	平成4年4月2日以降に生まれ、保健師免許がある人(見込み含む)	令和5年4月1日
	獣医師	昭和38年4月2日以降に生まれ、獣医師免許がある人(見込み含む)	
民間企業等職務経験者	土木(水道)	昭和38年4月2日～平成4年4月1日に生まれ、県外に本社を置く民間企業などで土木工事の設計、施工管理に関する職務経験 ^{※2} が直近7年のうち5年以上ある人	令和4年10月1日
	電気(水道)	昭和38年4月2日～平成4年4月1日に生まれ、県外に本社を置く民間企業などで電気設備の設計、施工管理に関する職務経験 ^{※2} が直近7年のうち5年以上ある人	
	機械(水道)	昭和38年4月2日～平成4年4月1日に生まれ、県外に本社を置く民間企業などで機械設備の設計、施工管理に関する職務経験 ^{※2} が直近7年のうち5年以上ある人	

※1 社会福祉主事の任用資格が必要(見込み含む)
※2 同一企業などで週29時間以上の勤務を1年以上継続して就業した期間

市立学校教員

受検案内は新潟市ホームページに掲載しているほか、学校人事課(市役所ふるまち庁舎)、教育支援センターなどで配布しています。

●職種 小・中学・高校・特別支援学校教諭、養護教諭

●受検資格 採用時59歳以下で出願する種別の教員免許がある人

●採用日 令和5年4月1日 ●1次検査日 7月3日(日)

●1次検査会場 高志中等教育学校(中央区高志1)

申 5月24日(火)12時までに新潟市ホームページから申し込み

問 同課(☎025-226-3241)

スマートフォンは
こちらから



市民病院職員

試験案内、申込書は同病院ホームページに掲載しているほか、同病院管理課(中央区鐘木)、市役所本館案内、区役所などで配布しています。

●採用日 令和5年4月1日 ※臨床検査技師Aは令和4年10月1日

●試験会場 新潟市内 ※看護師は6月5日(日)に上越市内でも実施

申 各申込期限までに所定の申込書を同病院(☎025-281-5151)へ

※同病院ホームページからも申し込み可

スマートフォンは
こちらから



職種	採用人数	受験資格	試験日	申込期限
看護師	60人程度	昭和52年4月2日以降に生まれ、看護師免許がある人(見込み含む)	5/28(土) または29(日)	5/13(金)
			6/4(土) または5(日)	5/20(金)
			6/11(土) または12(日)	5/27(金)
助産師	2人程度	昭和57年4月2日以降に生まれ、該当職種の免許がある人(見込み含む)	1次…6/12(日) 2次…7/9(土)	
薬剤師	1人程度	昭和38年4月2日以降に生まれ、臨床検査技師免許がある人(見込み含む)		
臨床検査技師A・B	2人程度	昭和38年4月2日以降に生まれ、臨床検査技師免許がある人(見込み含む)		



自転車で市内を巡ろう
新潟シティライド



2種類の参加者を募集します。新潟の景色と提供される食を楽しみながら、市内を自転車で巡りませんか。

●日時 6月19日(日)6時半～16時

●集合場所 市陸上競技場(中央区一番堀通町)

●対象 小学生以上

※小学生は18歳以上の人
が同伴。17歳以下の方は保護者の同意が必要

種目	定員	参加費 [※]
ロング(120km)	先着500人	5,500円
ショート(33km)	先着50人	3,000円

※別途要手数料

申 4月20日(水)19時からインターネット「スポーツエントリー」で申し込み ※要項を記載したチラシは市役所本館案内、区役所、市の体育施設などで配布

問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)



スマートフォンは
こちらから

運営ボランティアを募集

●定員 先着100人

申 4月20日(水)から所定の申込書を同課へ

※募集要項、申込書は新潟市ホームページに掲載

本気でやるから面白い。

輝く高校生⑨

スポーツなどに取り組む高校生を紹介します。



県立新潟東高等学校 3年生
飯島 みなみさん(弓道部)

将来の夢/心理カウンセラー
好きな科目/美術

仲間との時間を大切に、全国制覇を狙う

高校から弓道を始めたという飯島さん。「弓を射る型に正解がなく、自分の理想を追い求める面白さに引き込まれていきました」

昨年度、同校の弓道部は男子・女子ともに団体でインターハイに出場。飯島さんは新潟県選抜メンバーとして北信越国体にも出場し、団体優勝に貢献しました。「個人戦よりも団体戦の成績が良いことが多いです。仲間を信頼しているので、失敗を気にせず、自分の

動作に集中できるのかなと思います」

今年度の同校の目標は男女での全国制覇。練習の様子を動画に撮影して動作の型を確認し、細かい部分まで修正しています。「振る舞いが落ち着いている実力校が多い中、明るく和やかな雰囲気私たちの持ち味。部員のみんなと過ごす時間を大切にしながら、最後まで弓道を楽しみたいです」と話してくれました。

子育て応援通信 家族で遊ぼう 3 問 西区役所建設課 (☎025-264-7661)

新潟市内の遊び場を紹介します。



きらら西公園(西区木山)

開園期間：4～11月
遊具利用時間：9時～18時
※11月は16時まで
駐車場：266台
※6月に約230台追加整備予定

同公園は子どもから大人まで幅広い世代が楽しめる、緑に囲まれた公園です。県内では珍しいふわふわドーム(大型トランポリン)やペダルゴーカートがあるほか、大型遊具が充実しています。健康遊具も数多く設置されており、大人も運動を楽しむことができます。

天気の良い日には、家族みんなで体を動かしに出掛けてみませんか。



▲新潟市内の公園はこちらから



ルールを守って楽しく遊ぼう

ふわふわドームなどの大きな遊具は、どれも人気があります。ルールを守って、仲良く安全に遊びましょう。いろいろな遊具に挑戦することで、さまざまな体の動かし方が身に付きますよ。

にいがたの春を彩る チューリップを見に行こう

新潟市内では、4月下旬から5月上旬にかけてチューリップの見頃を迎えます。春を彩る花を見に、外へ出掛けてみませんか。



萬代橋チューリップフェスティバル

市民が育てたチューリップ約2万5千本が、萬代橋の歩道を彩ります。
日 5月1日(日)まで ※開花状況により期間を変更する場合あり
問 みどりの政策課 (☎025-226-3065)



新潟駅南口中央広場にいがた花絵プロジェクト

市民ボランティアが制作したチューリップの花絵の展示を行います。
日 4月29日(祝)～5月2日(月)
問 食と花の推進課 (☎025-226-1844)



信濃川やすらぎ堤緑地

千歳大橋～萬代橋の両岸に、チューリップが咲き誇ります。
問 中央区役所建設課 (☎025-223-7403)



いくとぴあ食花(中央区清五郎)キラキラガーデン

今年の庭園のテーマは「SKY」です。全31種類、約2万6千本の色とりどりのチューリップなどが楽しめます。
時 9時～17時
¥ 入場無料
問 同施設 (☎025-282-4181)

チューリップの品種の一例



たくさんの種類があるよ。色や形の違いを見つけて花を楽しもう!

はなのこまち 花野も町





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4月7日時点のものです

お知らせ

固定資産税・都市計画税(第1期)納期限は5/2

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。問 納税課(☎025-226-2294)

国民年金 学生納付特例制度の手続きはお早めに

学生で所得がない、または少ないため保険料の納付が困難な人は、学生納付特例制度を利用できます。今年度中に申請すると、申請日の2年1カ月前から来年3月分まで審査を受けられます。

申請・問い合わせ 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) ※申請は出張所でも可。審査については新潟東年金事務所(☎025-283-1013)、新潟西年金事務所(☎025-225-3008)に問い合わせ

国民健康保険高額療養費支給申請 6月から領収書添付を省略

申請時に申出兼同意書を提出することで、領収書の添付を省略できます。 ※申出兼同意書は申請先で配布。特定医療費(指定難病)や自立支援医療費などの助成を受けている人は添付が必要な場合あり

申請・問い合わせ 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

交通遺児への支援

中学生以下の交通遺児の健全な育成を図るため、入学・卒業祝い金、激励金の贈呈などの支援を行っています。支援を希望する人は申請が必要です。

同支援は市民の皆さんの寄付で

行っています。協力をお願いします。

※詳しくは市HPに掲載
問 市交通対策協議会事務局(市民生活課内)☎025-226-1113)

☺長崎へ平和取材 親子記者を募集

平和祈念式典などへの参加、「おやこ新聞」の作成、ほか

日 8月8日(月)~11日(祝) ※3泊4日 対 小学4~6年生と保護者

定 9組(2人1組) 申 5月18日(水)までに所定の申込書を日本非核宣言自治体協議会事務局へ ※実施要領、申込書は同協議会HPに掲載
問 総務課(☎025-226-2409)

ファミリー・サポート・センター 子育てを応援したい人を募集

同センターに登録し、子どもの預かりや送迎などで子育てを応援したい人を対象に、活動に必要な知識を学ぶ研修会を開催します。 ※詳しくは市社会福祉協議会HPに掲載

日 5月17日(火)~19日(木) ※全3回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着20人 ¥2,000円
申 4月20日(水)9時から電話で同センター(☎025-248-7178)

用水路・排水路やため池に近づかないで

本格的な農繁期を迎え、用水路・排水路やため池が増水し大変危険です。転落事故を防ぐため、子どもが近寄らないように注意し、危ないと感じたら積極的な声掛けをお願いします。

問 農村整備・水産振興課(☎025-226-1832)

冬眠から目覚めたクマに注意

春を迎え、ツキノワグマが餌を求

めて活発に活動します。山に入るときは十分に注意してください。

注意

- 1 県HPで地域のクマ情報を確認し、出没している所には近寄らない
 - 2 早朝、夕方は入山しない
 - 3 ラジオや鈴など音が鳴るものを身に付け、単独行動はしない
- 問 環境政策課(☎025-226-1359)

飼い主のいない猫の 不妊・去勢手術費用を助成

日 来年1月31日(火)まで 対 新潟市に生息する飼い主のいない猫
助成額(1匹) 雌猫1万円、雄猫5千円
※詳しくは市内の動物病院に設置する要項に掲載
問 動物愛護センター(☎025-288-0017)

春から夏は注意 光化学スモッグ

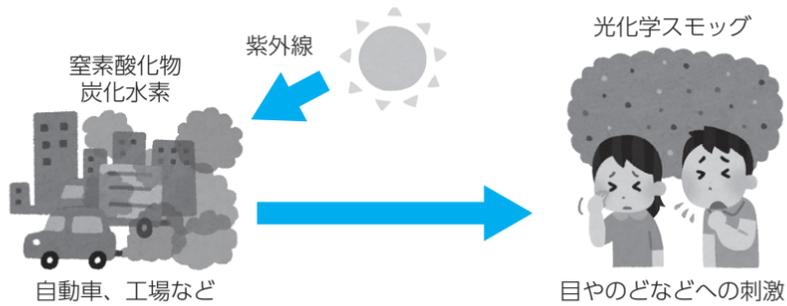
光化学スモッグは春から夏にかけて、風が弱く気温の高い晴れた日に発生しやすくなります。目やのどに刺激や痛みを感じた場合は洗顔やうがいをし、室内で安静にしてください。

光化学スモッグ注意報などが発令された場合は、テレホンサービス、市HP、にいがた防災メールなどでお知らせします。屋外での活動はできるだけ避けてください。

問 環境対策課(☎025-226-1367)

■光化学スモッグとは

強力な酸化作用を持ち、健康被害を引き起こす大気汚染物質です。自動車や工場から出る排気ガスなどに含まれる物質が日光の紫外線を受けて光化学反応を起こすことで発生します。大気中にとどまり、白くもやがかかったようになります。



■発令情報をテレホンサービスや市HPでお知らせ

テレホンサービス☎025-283-7418

市HPトップページ「緊急・災害」内に掲載

※にいがた防災メールは同ページ内「新潟市 災害時の情報発信」から登録できます



スマートフォンからこちらから

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
BSN 土曜ランチTVなじラテ。 4/23(土)12:10~
NST 八千代コースター 4/30(土)10:25~
UX 知ット!新潟 毎週土曜 11:58~
TeNY いきいき新潟 毎月第1・3土曜 9:25~
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 7:50~ 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

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより34



睡眠で心と体を健康に

睡眠には心身の疲労を回復する大切な働きがあります。睡眠不足は日中の活動に支障をもたらします。快適な睡眠のために、規則正しい生活を心掛けましょう。

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

■快適な睡眠のポイント

適切な睡眠時間には個人差があります。日中に眠気で困らないことが大切です。

- ・毎朝同じ時間に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする
・適度な運動を習慣にする
・就寝前はテレビやスマートフォンなどの明るい光を避け、カフェインを含む飲み物やお酒は控える

防犯ボランティアネットワーク 登録団体を募集・支援



団体の登録時に防犯グッズを貸し出します。また、犯罪の傾向などを掲載したチラシで、定期的に情報を提供します。

対 地域で防犯活動に取り組む団体・企業 申 所定の申込書を区役所防犯担当課へ ※申込書は同課で配布

文化芸術に取り組む団体に助成

問 アーツカウンシル新潟(中央区西堀前通6 ☎025-378-4690)

■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

■ステップアップ助成 対 調査、研修、講演、ワークショップなど、団体の課題解決に必要な取り組み

助成額 上限20万円

▶ 申 所定の申請書をアーツカウンシル新潟へ ※①は5月23日(月)まで受け付け、②は予算がなくなり次第終了。申請書など詳しくは同団体HP

に掲載。同団体でも配布 ◀

■個別相談会を開催

日 5月7日(土)10時、13時、11日(水)18時 ※各2時間。オンライン参加可 定 各回先着3団体(1団体30分) 申 4月20日(水)9時から電話でアーツカウンシル新潟

マリニピア日本海(中央区西船見町) 施設ボランティアを募集

対 メール連絡ができる高校生以上で、6月18日、7月2日・16日(土曜全3回)13時半~16時半に行う研修に参加できる人

申 6月8日(水)までにメール(esd@marinepia.or.jp)で基本事項、年齢を同施設(☎025-222-7500)へ ※6月10日までに案内を送信

白山公園空中庭園フェア フリーマーケット出店者募集

日 5月15日(日)9時~12時 定 先着30区画

出店料 1区画1,000円

※飲食物、動植物の販売不可 申 4月20日(水)から同公園駐車場HPで申し込み

問 同駐車場(☎025-225-3021)

文化についての 市民アンケートに協力を

市民の皆さんが行う文化活動の状況や要望を把握し、今後の文化施策に役立てるための調査を行います。

住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の4,000人へ、4月26日から調査票を発送します。協力をお願いします。

問 文化政策課(☎025-226-2565)

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

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

■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

不安や悩み、依存症など 心の健康メール相談

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 問 こころの健康センター(☎025-232-5560)

ほんぽーと中央図書館 ビジネス融資相談会

日 第4木曜(来年2月は第3木曜)15時~17時 対 新潟市在住・在勤・在学の人 定 各日先着2組(1組1時間) 申 電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

里親に関心がある人向け 5月の制度説明会

申 4月28日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 6日(金)14時~15時半

■中地区公民館(東区古川町)

日 10日(火)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 5月10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 4月20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) 犬の飼育相談会

日 5月11日(水)14時~15時 定 先着3組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 申 4月20日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

趣味・講座

こども創作活動館(東区牡丹山1) シーグラスでランプ作り

日 5月8日(日)10時~12時 対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 先着10人 ¥300円 申 4月20日(水)9時から電話で同館(☎025-279-2113)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) 5月の講座

問 同館(☎025-381-1222)

①赤ちゃん体操 日 10日~31日(火曜全4回)13時半~14時15分 対 生後3~6カ月の子と保護者 定 15組 ¥3,100円

②ベビーダンス 日 16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①は4月30日(土)までに、②は20日(水)14時から電話で同館 ◀

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 5月10日~6月28日(火曜全6回)9時45分~10時半 対 0歳児と母親 定 先着15組 ¥3,300円

申 4月20日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) クロール教室

日 5月10日~6月28日(火・金曜全15回)17時半~18時半

対 小学3・4年生 定 先着16人

受け忘れに注意 予防接種は計画的に

予防接種は事前に市内の委託医療機関に予約して接種してください。委託医療機関の名簿は市HPに掲載しているほか、区役所健康福祉課、地域保健福祉センターでも配布しています。 問 保健管理課(☎025-212-8123)



☺子どもの予防接種

定期予防接種は対象年齢が定められています。対象年齢での接種は無料です。 ※詳しくは「予防接種予診票つづり」、冊子「予防接種と子どもの健康」、母子健康手帳、市HPなどに掲載



☺高齢者用肺炎球菌予防接種

対象者には5月下旬に案内を発送します。来年3月31日までに接種してください。

対 次のいずれかに該当する人

① 来年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる

② 接種日に60~64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

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外

自己負担額4,700円(生活保護世帯は無料)

☺ヒトパピローマウイルス予防接種

対象者には5月以降に案内を送付します。接種は無料です。

対 次のいずれかに該当する女性

① 平成18年4月2日~23年4月1日に生まれた

② 平成9年4月2日~18年4月1日に生まれ、同ウイルスワクチンの3回の接種が完了していない

※詳しくは市HPに掲載



■風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査と予防接種を無料で実施しています。今月発送したクーポン券を特定健診や事業所健診に持参し、来年3月31日までに受診してください。

また、妊娠を希望する女性など要件を満たす人に抗体検査費用の一部を補助しています。

※詳しくは市HPに掲載



区役所の窓口で交付申請ができます。 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

¥5,000円(別途要入館料)
申 4月20日(水)14時半から電話で
同館(☎025-241-4600)

骨盤調整エクササイズ
日 5月11日・18日・25日
(水)10時~11時 場 白山
公園空中庭園(中央区一番
堀通町) 定 各日先着40人



¥500円 申 4月20日(水)から同公
園駐車場HPで申し込み
問 同駐車場(☎025-225-3021)

**黒埼地区総合体育館(西区金巻)
キッズ体操**

日 5月11日~6月15日(水曜全6
回)19時半~20時半
対 小学3~6年生 定 先着10人
¥2,000円 申 4月20日(水)9時か
ら電話で同館(☎025-377-5211)

リサイクルについて学ぶ講座
場 田舟の里(江南区亀田) 対 18歳
以上 申 4月20日(水)9時から電話
でエコプラザ(☎025-270-3009)

**段ボールコンポストで堆肥作りと
炭の活用** 日 5月14日(土)10時~
12時 定 先着10人 ¥無料

端切れ布で動物クリップ作り
日 5月26日(木)13時~14時半
定 先着6人 ¥300円

ゆいぽーとの講座(中央区二葉町2)
申 各申込期限までに電話で同施設
(☎025-201-7530)

体験活動指導者養成 日 5月14
日(土)・15日、8月7日(日)9時~17

時 ※全3回 対 18歳以上 定 10人
¥15,000円 申込期限 5月2日(月)
☺ **藍染め体験** 日 6月4日(土)10時
~12時 対 小・中学生と保護者
定 8組 ¥500円
申込期限 5月9日(月)

**市庭球場(東区江口)
親子テニス体験**

日 5月21日(土)10時、11時15分
※各1時間 対 4歳~小学3年生と
保護者 定 各回先着8組 ¥1,500
円 申 4月20日(水)11時から電話
で同施設(☎025-276-8900)

**マリンピア日本海(中央区西船見町)
イルカの生態講座**

日 5月28日(土)
9時半~12時
対 小学4年生以上
定 20人 ¥500円



申 5月17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5月19日までに案内を
発送

**食品加工支援センター
(南区東笠巻新田) 6月の講座**

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

米粉のシフォンケーキ作り
日 4日(土) 定 8人 ¥2,500円

ジンジャーシロップ作り

暮らしの豆知識 新生活を狙った訪問販売に注意

4月は引っ越しの手続きなどで忙しく、新しい生活に慣れない時期でもあり、冷静な判断ができなくなりがちです。訪問販売などのトラブルに注意してください。

問 消費生活センター(☎025-228-8100)

■相談事例

突然来た業者に「電気料金が安くなる。検針票を見せてほしい」と言われた。よく理解しないまま検針票を見せたら、電力の契約先を勝手に変更された。

■トラブルに遭わないためのポイント

- ・検針票の記載情報を安易に教えないようにしましょう。
- ・勧誘されてもその場ですぐに契約せず、内容をよく検討しましょう。
- ・訪問販売は原則としてクーリングオフができます。困ったときは同センターに相談してください。



日 11日(土) 定 8人 ¥2,500円

生産者向け食品衛生講座

日 16日(木) 定 12人 ¥500円

焼肉のたれ作り

日 24日(金) 定 8人 ¥2,000円

同行援護従事者養成研修

視覚障がい者の移動の支援に必要な知識と技術を学ぶ 日 6月9日(木)~29日(水) ※全5回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対 新潟市在住・在勤で障がい者の生活支援に従事している人(予定を含む) 定 24人 ¥24,640円 申 4月28日(木)までに所定の申込用紙を市社会

福祉協議会介護サービス課(☎025-248-6282)へ ※申込用紙は同協議会HPに掲載。同館でも配布

にいがた市民大学公開講座

心安らぐ眠りについて学ぶ 日 6月9日(木)19時~21時 場 市民プラザ(NEXT21・6階) 対 新潟市在住・在勤・在学の人 定 100人 ¥1,000円(高校生以下無料) 申 5月19日(木)までに電話(☎025-243-4894)またはFAX(025-244-4894)で基本事項を市役所コールセンターへ ※手話通訳・要約筆記あり 問 クロスパルにいがた(☎025-224-2088)

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

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜は中学生以下無料。火曜(5月3日除く)休館

- 蔵出し鉄道パネル展 日 5月16日(月)まで9時半~16時半
- 鉄道模型走行会 日 4月23日(土)・24日(日)・29日(祝)~5月1日(日)10時~16時

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

時 9時~17時 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円

- タナゴ展 日 6月12日(日)まで
- ペンギンの日 パネル展示、特別解説、ほか 日 4月23日(土)・24日(日) ※詳しくは同施設HPに掲載

マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

●黒執事展 Rich Black 日 5月8日(日)まで11時~19時 ※土・日曜、祝日10時から ¥一般1,300円、中学・高校生900円、小学生500円 ※土・日曜、祝日は保護者同伴の小・中学生無料

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
- カプラ®ブロック 日 5月1日(日)13時~14時
- 折り紙 日 5月14日(土)14時~15時
- 読み聞かせ 日 5月15日(日)11時~同40分

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

- ポニー乗馬体験 日 定 4月22日(金)、5月16日(月)14時半~15時半...各日先着60人▷5月7日(土)14時半~16時...先着100人 対 3歳~小学生 ¥無料
- キーホルダー・缶バッジ作り 日 4月29日~5月5日(祝)9時半~16時半 ¥300~500円(種類により異なる)

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

- 日 4月29日~5月29日の土・日曜、祝日 ※小学生以下は保護者同伴
- 調理体験 時 石窯ピザ、ナン...10時半~13時▷アイスクリーム、スムージー...14時半~15時半 ¥500~1,500円(種類により異なる)
- 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
- 周年祭 和太鼓演奏、ウオークラリー、フリーマーケット ※時間、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

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 5月12日・26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

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

- 親子いす座禅会 日 5月8日(日)14時、同40分 ※各30分 対 5歳~小学生と保護者 定 各回先着10組 ¥無料

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

- こいのぼりイラスト塗り絵体験 日 4月23日~5月1日(土・日曜、5月5日(祝)14時~15時半 ¥無料

アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

- ¥入館料 ※5月5日(祝)は小学生以下無料
- おもちゃ病院 日 4月24日(日)10時~14時 ※精密電子機器は不可。要部品代実費
- かしわ餅プレゼント 日 5月3日・4日(祝)10時~15時 対 小学生以下 定 先着100人
- しょうぶ湯 日 5月5日(祝)10時~21時半
- ガラポン大会 日 5月8日(日)11時~15時 対 小学生以下の子を連れた女性 定 先着50人 ※10時から参加券を配布

蔵の宿「菱風荘」

北区前新田 ☎025-388-5314

- 春のKURA展 特別支援学校の生徒の作品展示、商品販売 日 4月29日~5月5日(祝)10時~15時 ¥入場無料

巻郷土資料館

西蒲区巻甲 ☎0256-72-6757

- 斉藤文夫コレクション展 日 5月1日~29日(日)9時~16時半 ※月曜、6日(金)休館。3日(祝)13時半に展示解説を実施 ¥無料

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

- にいがた花絵プロジェクト30周年記念展 日 5月29日(日)まで9時~21時半 ※4月25日(月)休館 ¥無料
- 花絵作り 日 4月24日(日)14時~16時 ¥無料

そのほかの催し

- 白山公園空中庭園フェア フリーマーケット、ゲームコーナー、寄せ植え、ほか 日 5月15日(日)9時~12時 ※雨天中止 場 同庭園(中央区一番堀通町) ¥入場無料 問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

6・7月開催 ゆりかご学級

乳児期の子育てについて学ぶ



※全4回 時10時~12時 場クロスパルにいがた(☎025-224-2088)、白根地区公民館(☎025-372-5533)、中地区公民館(☎025-250-2910)、坂井輪地区公民館(☎025-269-2043)、亀田地区公民館(☎025-382-3703)、豊栄地区公民館(☎025-387-2014) 対令和4年1~3月生まれの子の保護者 ¥無料 申5月25日(水)までに市HPから申し込み ※保育あり。日程、定員など詳しくは市HPに掲載 問各会場

催し物

エコプラザ(東区下木戸3) 5月の催し

問同施設(☎025-270-3009)

■リサイクル品展示提供 日7日(土)~19日(木)9時~17時 ※月曜を除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時22日(日)14時から

■おもちゃ病院 日21日(土)13時半~15時半 ¥無料

■5月の講座

①☺包み紙で花作り 日1日(日)10時~11時

②布草履作り 日5日(祝)・6日(金)13時~16時 ※全2回

③包丁研ぎ 日7日(土)9時半~11時半(30分ごとに実施)

④☺ペットボトルキャップではんこ作り 日15日(日)9時半~11時半

⑤古布と和紙で壁飾り作り 日20日(金)13時~16時

⑥☺間伐材で万華鏡作り 日21日(土)10時~11時半

⑦段ボールコンポストで堆肥と野菜作り 日29日(日)10時~12時

▶対18歳以上(①5歳以上の親子④小学生以上と保護者) 定各回6人(①先着5組③各回先着6人④先着6組⑥先着8組⑦先着15人) ※①④⑥は2人1組 ¥各300円(②⑥各500円③100円⑦無料)

申4月20日(水)9時から(②⑤)は24日日曜までに電話で同施設

☺市児童センター 5月の催し

¥無料 問同センター(中央区東万代町☎025-246-7715)

①ミニ花束作り 日4日(祝)13時半~14時半 定先着20人

②運動遊び 日11日(水)10時半~11時20分 定先着10組

③ママのための体メンテナンス 日13日(金)10時半~11時 定先着5組

④幼児遊び 日18日(水)10時半~11時20分 定先着10組

⑤将棋教室 日21日(土)13時半~15時 定10人

⑥リズム遊び 日25日(水)10時半~11時20分 定先着10組

⑦英語遊び 日26日(木)11時~同30分 定先着6組

⑧囲碁教室 日28日(土)10時20分~11時50分 定先着6人

▶対①5歳~小学生(就学前児は保護者同伴)②1歳半までの子と保護者③就学前児と母親④⑥1歳半~3歳の子と保護者⑤⑧小学生⑦3歳以下の子と保護者 申4月21日(木)13時から(⑤)は5月8日日曜までに電話で同センター

☺子育て応援ひろば(中央区西堀通6) 5月の催し

対小学3年生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料 申4月20日(水)から電話で同施設(☎025-226-7730)

①親子ダンス 日5日(祝)

②親子バレエ 日8日(日)

③ふれあい遊び 日10日(火)

④英語リズム遊び 日19日(木)

⑤紙芝居 日22日(日)

⑥歌遊び 日24日(火) ▶時10時半(②⑤)14時 ※各30分 定各6組(②5組⑤8組) ※各先着

天寿園(中央区清五郎) 定期コンサート

日5月5日(祝)13時半~15時 出演熱帯エレキ楽団 定先着70人 ¥無料 申4月20日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

中央区 まち歩き「えんでこ」

新潟シティガイドの解説を聞きながら歩く コース・期日①信濃川3橋とやすらぎ展望散策②花街を支えた女たち男たち…5月21日(土)▶③豪商の館と古町花街巡り…5月26日(木)▶④沼垂発酵食巡り…5月28日(土)▶⑤新潟町と新潟医学のルーツを巡る…6月2日(木)▶⑥「にいがた2km」とその周辺を巡る⑦北前船文化を巡る…6月4日(土)▶⑧西大畑の建物巡り⑨繁華街万代の今と昔…6月18日(土) 時10時~12時 申開催日の10日前(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の電話番号、コース番号(1日1コースまで)を記載し、〒951-8553(住所不要)、中央区役所地域課(☎025-223-7041)へ ※開催日の9日前までに抽選結果を発送 ▶定各20人(④15人) ¥各500円(③900円⑦660円) ◀

事業者向け

江南区文化会館(江南区茅野山3) 主催事業業務受託者を募集

委託期間6月10日~来年3月31日 申5月11日(水)までに所定の申請書を同館(☎025-383-1001)へ ※応募要項、申請書は市HPに掲載。同館でも配布

男女共同参画社会を目指す 事業実施団体を募集

対新潟市を拠点に男女共同参画を推進する活動を1年以上行っている5人以上の団体 対象事業新潟市と協働で開催し、1回につき15人以上の参加が見込める講義、ワークショップなど 助成額上限114,000円(開催回数により異なる) 申5月27日(金)までに所定の申込書をアルザにいがた(中央区東万代町☎025-246-7713)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載。同施設でも配布

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

スマートフォンはこちら



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。

農業委員会定例総会 日4月28日(木)

問農業委員会事務局(☎025-382-4964)



スマートフォンはこちら

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



スマートフォンはこちら

総合計画審議会委員 問政策調整課(☎025-226-2066)

スポーツ推進審議会委員 問スポーツ振興課(☎025-226-2591)

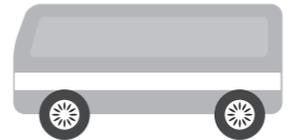
動く市政教室「ともに学ぶ福祉 江南区編」

さまざまな障がい福祉サービス事業所を見学し、障がいの程度に合わせた活動内容を学びます。

日5月26日(木)13時半~16時

集解新潟駅南口 コースわかばの家、メイプル・かめだ、ちいさなほし 定18人 ¥無料

申4月25日月曜(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、参加者全員(2人まで)の住所・年齢・電話番号を同課(☎025-226-2094)へ ※応募は1組1通。見学後レポートを提出。当日はマスクの着用と筆記用具、内履きが必要



スマートフォンはこちら

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。今後の募集予定は市HPに掲載しています。

市HPから



スマートフォンはこちら

①都市計画マスタープラン(案)

日4月21日(木)まで 問都市計画課(☎025-226-2679)

②犯罪被害者等支援条例(素案) 日4月26日(火)まで

問議会事務局調査法制課(☎025-226-3385)

③信濃川水系河川整備計画(変更原案) 日5月9日(月)まで

問土木総務課(☎025-226-3025)

2月20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、より良い紙面作りに努めます。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2月20日~3月4日 回答数343人

回答(抜粋)①2月20日号の内容はどうか…越後姫の特徴や効果を知ることができて食べたいと思った、知りたかったコロナワクチン3回目接種について分かった、目的の催し物が見つけにくい、ほか

②必要な市政情報は得られているか…ワクチンや食品ロスなど自分の知りたい情報が載っている、必要な情報はネットなどで自ら収集している、季節に合った新しい情報が欲しい、ほか

③自由記載…季節感のある表紙をきっかけに読んでみようという気持ちになった、広告欄が意外に役立っている、コロナ禍でも楽しい話題を載せてほしい、ほか