



片足立ちテスト



かむちのチェック



高齢者の皆さん

フレイル チェックを

してみませんか？

フレイル(虚弱)を予防することで、要介護状態になる時期を遅らせることができますといわれています。
今号では、新潟市のフレイル予防事業について取り上げます。

問 地域包括ケア推進課
(☎025-226-1281)



指輪っかテスト



滑舌の測定



目次 CONTENTS

| 特集 |

1~3 **高齢者の皆さん
フレイルチェックを
してみませんか？**

4 **にいがたCITY NOW**

- G7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議 交通規制などを実施
- 新型コロナウイルス感染症対策
- 松くい虫被害の予防対策

5 ● SDGs未来都市 ロゴマーク決定
● 5/12は民生委員・児童委員の日
● 5月は消費者月間

連載 **心温まる1冊**

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

市長より

新潟市では、誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、市民の皆さまの健康寿命延伸に向けた取り組みを進めています。

加齢が原因で心身の働きや社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。多くの人が、健康な状態からこのフレイルを経て、要介護状態になるといわれています。高齢者がフレイルの兆候に早めに気づき、予防や改善ができるよう、今年度から全区で「フレイルチェック」を実施します。

各会場では、65歳以上の運営ボランティア「フレイルサポーター」と参加者が一緒になって身体機能の測定や健康状態の確認をしており、健康づくりの場としてはもちろん、高齢者同士の交流の場にもなっています。

今後も、市民の皆さまがいつまでも元気でいきいきと暮らせるよう、一人一人の健康づくりを推進し、「誰もが個性と能力を発揮しながら、心豊かに暮らせる社会」を目指してまいります。



新潟市長 **中原 八一**

フレイルチェック 参加者の声

4回
参加



石垣 喜好さん
好きな食べ物 どり焼き
趣味 プールで泳ぐこと

自分の体がどれだけ衰えているのかを知りたくて、これまで4回、妻と一緒にフレイルチェックに参加しています。最初の検査で、自分は口の機能が弱いと分かりました。それを知った妻から口の体操をするよう促され、普段から家で実践したところ、4回目の検査では良い結果を出せました。今後も妻に感謝しながら、口の体操を続けていこうと思います。また、昨年水泳指導員の資格を取ったので、水泳もこれまで以上に頑張っ、体力の衰えに少しでもブレーキをかけていきたいです。

2回
参加



久住 登美子さん
好きな食べ物 エビバーガー
趣味 裁縫、習字、散歩

同じ町内の人に誘われて、昨年の夏に初めてフレイルチェックに参加しました。自分の健康度合いが分かるのはもちろん、介護予防に詳しい人の話を聞いて、とてもためになりました。また、最近は感染症の影響でなかなか人と会話ができなかったため、フレイルサポーターさんやほかの参加者とお話してきたことがとても楽しかったです。近所の田んぼ道をよく散歩していることもあって、現在はほとんどの項目で健康な状態です。今後も散歩を続けながら、フレイルチェックにも定期的に参加していきたいです。

暮らすために いきいきと いつまでも元気で

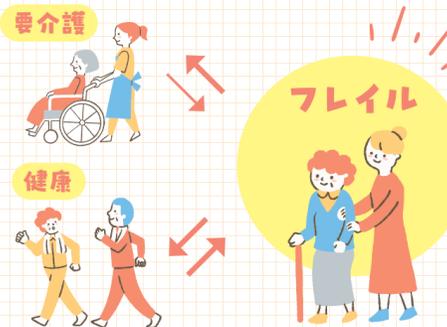
フレイル
になって
いませんか？



フレイルサポーター
栗原 睦夫さん
好きな食べ物 銀ダラ、チョコレート
趣味 野球観戦

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



フレイル予防のポイント

大きく分けて「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。

栄養 筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取りましょう。また、よくかむことを意識しましょう。 栗原さん 塩分の取り過ぎに注意です。刺身は、しょうゆではなく、ポン酢で食べるのがお勧めですよ！	運動 普段より10分多く体を動かすように心掛けましょう。 栗原さん これまであまり体を動かしていなかった人は、けがをしないように簡単な運動から始めましょう。まずは歯磨きをしながら、かかとを上げ下げしてみてもいいでしょうか？	社会参加 社会とのつながりを失うことが、フレイルのきっかけになることも。家族や友人と食事をしたり、地域の活動に参加したりしましょう。 栗原さん 何事も「楽しい」に勝るものはありません。自分が楽しめる趣味や活動を見つけてみましょう！
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

フレイルチェックに参加してみませんか？

フレイルサポーターと一緒に、フレイルの兆候を確認しませんか。日程や会場、申し込み方法などは、住んでいる区の区役所健康福祉課に確認してください。

※日程と会場は新潟市ホームページにも掲載

北区 ☎025-387-1340	秋葉区 ☎0250-25-5686
東区 ☎025-250-2350	南区 ☎025-372-6385
中央区 ☎025-223-7246	西区 ☎025-264-7433
江南区 ☎025-382-4316	西蒲区 ☎0256-72-8380

各区で実施しているフレイルチェックに参加すると、自身の健康状態などを詳しく把握することができますよ！



スマートフォンはこちら

家で体を動かしてみませんか？

まずは、**やってみよう 体しゃっきり体操**

もっとできるなら、**挑戦しよう 総おどり体操**



余裕があれば 頭を上げておへそをのぞきます



床編



椅子編



スマートフォンはこちら

体力に自信のない人でも取り組みやすい体操です。ストレッチや筋力トレーニングが組み込まれていて、腰痛やひざ痛の改善などに効果があります。動画配信サイト「YouTube」内の「新潟シティチャンネル」で公開しているほか、市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)でDVDを貸し出しています。

こん整形外科クリニック(中央区紫竹山2)院長 近良明さん監修の下、振付師のパパイヤ鈴木さんが振り付けた、踊りのような健康体操です。 問 高齢者支援課(☎025-226-1290) ※別冊情報ひろば3面に関連記事を掲載

いざ、フレイルチェック！

回答欄の右側に該当すると要注意！

	「イレブン・チェック」	回答欄
栄養 食・口腔	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気付いた食事を心掛けていますか	はい いいえ
	Q 2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
	Q 3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい いいえ
	Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ はい
運動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
社会 参加	Q 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ はい
	Q 9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
	Q 10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい いいえ
	Q 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ はい

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で、ふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック！



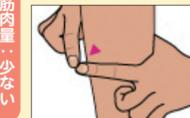
筋肉量・多い

囲めない



筋肉量・少ない

ちょうど囲める



隙間ができる

低
転倒・骨折のリスク
高

市政



G7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議 一部区間で交通規制などを実施

5月11日(木)~13日(土)に朱鷺メッセ(中央区万代島)でG7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議が開催されます。会議期間中は、会場周辺の警備が強化されます。ご理解とご協力をお願いします。

交通渋滞緩和に協力を

周辺の道路では、検問を行うなど車両の通行を制限します=図=。混雑が予想されるため、周辺を通行する際は自動車の乗り入れを控え、公共交通機関を利用してください。

会場周辺の水域では航行の自粛を

航行自粛水域=図=では、船舶への安全確認などの質問や立ち入り検査を行います。また、不審な船舶や事象を見た場合は連絡してください。

同会議について…2023年G7サミット推進課(☎025-226-2156)
交通規制について…新潟県警察サミット対策課(☎025-285-0110)
航行自粛水域について…第九管区海上保安本部(☎025-285-0118)



市報・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。

暮らし



松くい虫被害の予防対策 公園や保安林に薬剤を散布



スマートフォンは
こちらから

新潟市では、海岸保安林や公園などの松に薬剤散布を行っています。当日は散布区域に立ち入らないでください。

農林政策課(☎025-226-1641)

散布方法	場所	日時	問い合わせ
地上散布	小金公園、河渡中央公園、花海道東公園	5/23(火) 5:00~9:00	東区役所建設課 (☎025-250-2621)
	寺尾中央公園	6/8(木)、7/6(木) 5:00~9:00	西区役所建設課 (☎025-264-7680)
無人へり散布	◇中央区西船見町~関屋	5/27(土) 4:00~12:00	中央区役所建設課 (☎025-223-7420)
	◆西区青山	5/27(土)、5/29(月) 4:30~12:00	西区役所農政商工課 (☎025-264-7610)
	◆西区五十嵐1~四ツ郷屋	5/29(月)、5/30(火) 4:30~12:00	
	◆西蒲区越前浜~角田浜	5/30(火)、5/31(水) 4:30~12:00	西蒲区役所産業観光課 (☎0256-72-8431)
	北区太夫浜~太郎代	5/31(水) 4:30~12:00	北区役所産業振興課 (☎025-387-1385)

※悪天候の場合延期、日程は新潟市ホームページに掲載=右上=。
作業中、◇は市道(海岸道路)を、◆は国道402号を規制

個人所有の松にも日頃から対策を

松くい虫はカミキリムシを媒介しながら松枯れ被害を拡散させます。被害に遭うと夏ごろから葉が赤く変色し、枯死します。

松くい虫による松枯れは治療方法がないため、予防が大切です。カミキリムシが羽化する6月初旬の薬剤散布や、11~3月ごろに行う樹幹注入などが効果的です。所有する松が枯死した場合は造園業者などに相談し、5月末までに処分して被害が拡散しないようにしてください。



みどりの政策課(☎025-226-3061)

新型コロナウイルス感染症対策 No.43

あす8日から5類へ移行 新型コロナウイルス感染症Q&A

あすから感染法上の取り扱いが変わります。手洗いなどの基本的な感染予防対策は、今後も継続しましょう。

保健管理課(☎025-212-8194)

Q. 感染したら、どのくらい外出を控えればいいですか?

A. 法律に基づく外出自粛は求められなくなりますが、他人に感染させるリスクの高い発症後5日間は、外出を控えることを推奨します。5日目に症状が続く場合は、症状が軽快してから24時間経過するまで外出を控えましょう。発症後10日間はマスクを着用し、重症化リスクの高い人との接触は避けてください。また今後は、濃厚接触者の特定はなくなります。

Q. 感染が疑われる場合、どこに相談したら良いですか?

A. かかりつけ医もしくは県新型コロナ健康相談センター(☎025-385-7634、025-385-7541、025-256-8275)に相談してください。

オミクロン株対応ワクチンの2回目接種 対象者へ接種券を発送

同ワクチン接種済の65歳以上の人へ、接種券を発送します=下表=。

前回接種日	令和4年9~11月	令和4年12月	令和5年1~2月
接種券発送日	5/11(木)	5/18(木)	5/25(木)

5~64歳で基礎疾患のある人や医療機関・高齢者施設などの従事者で、接種券を申請した人には5月11日以降、申請順に接種券を発送します。

●使用ワクチン 集団接種…モデルナ社製▷個別接種…ファイザー社製からモデルナ社製に順次切り替え

問 新潟市コロナワクチン専用コールセンター(ワクチンの問い合わせ、接種券の申請…☎025-250-1234▷接種券の再発行…☎025-250-0080) ※聴覚に障がいのある人は、FAX025-256-8237

info@vaccine.niigata.jp

連載

心温まる 1冊⑦

図書館司書がおすすめする本を紹介しします。
問 亀田図書館
(☎025-382-4696)



ツバキ文具店 著者：小川糸
発行元：幻冬舎
発行年：2016年(文庫は2018年刊)
市内図書館所蔵数：単行本24冊、文庫本2冊

あらすじ

ツバキ文具店は、手紙を代筆する「代書屋」の仕事も請け負っています。鳩子は代々続くこの家業を祖母から受け継ぎました。昔は殿様の手紙の代筆もしていたそうですが、今の主な仕事は宛名書き。それでも「手紙で気持ちを伝えたい」という依頼はぼつぼつと来ます。家族を失った友人へのお悔やみ状、借金を断る謝絶状、愛する人への最後の手紙…。鳩子は依頼者と受け取る人の気持ちに寄り添い、手紙を書き上げます。

おすすめポイント

- 子どもの頃から祖母に文字の書き方を教え込まれた鳩子は、依頼者や依頼内容に応じて文字を書き分けます。さらに、墨やインクの濃さ、ペンの種類、紙の材質、切手の絵柄、封の閉じ方にまで気を配り、依頼者の「伝えたいこと」を表現します。手紙1通を書くのに、こんなに種類や方法があるのかと驚かされます。
- メールとは違う手紙の魅力を感ずることができ、道具を探しに文具店へ足を運びたいくなります。



市の図書館で所蔵している資料は、ウェブ予約=右=で希望する館に取り寄せて借りることができます。
※図書館の窓口で事前登録が必要



市政



SDGs未来都市新潟市 オリジナルロゴマークを決定

SDGs未来都市として、これまで以上にSDGsの達成に向けた取り組みを盛り上げるため、ロゴマークを作成しました=右=。今後、新潟市内での持続可能な取り組みのシンボルとして活用していきます。ロゴマークは企業や団体、個人も使用できます。

※使用には届け出が必要。詳しくは新潟市ホームページに掲載

問 政策調整課(☎025-226-2066)



SDGs 未来都市 新潟市

スマートフォンは
こちらから



SDGs未来都市とは

SDGsの達成に向けて優れた取り組みを提案する都市として、国が選定するものです。

新潟市は、市の強みである「食」と「農」の分野の持続可能性を高める取り組みを提案し、昨年5月に選定されました。



▲小学生が自動抑草ロボットを見学する様子

暮らし

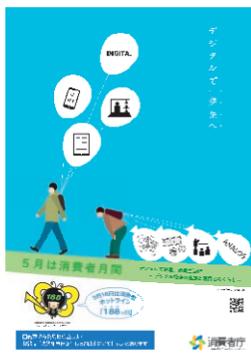


5月は消費者月間 デジタル化に伴う消費者トラブルに注意

5月は消費者月間です。今年の全国統一テーマは「デジタルで快適、消費生活術～デジタル社会の進展と消費者の暮らし」です。

社会のデジタル化が進むことで、私たちの生活は便利になりました。一方で、デジタル化に伴う消費者トラブルも発生しています。自分の生活に必要なデジタル技術のノウハウを蓄え活用することで、トラブルを避けながらデジタル社会の恩恵を受け、より豊かな消費生活を安心・安全に営みましょう。

問 消費生活センター(☎025-228-8102)



ポスターを展示

- **会場・日時** クロスパルにいがた(中央区礎町通3)…6月6日(火)まで10時～20時▷ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)…5月13日(土)～6月6日(火)10時～20時
- ※日曜は17時まで。クロスパルにいがたは月曜休館

消費者トラブルなどは同センターへ相談を

- **相談専用電話** ☎025-228-8100
- **所在地** 中央区西堀前通6(西堀ローサ内)
- **受付時間** 9時～16時半 ※来所相談は要予約。多重債務相談は月～金曜、第2・4日曜9時～16時に受け付け
- **休館日** 土曜、祝日、西堀ローサ休館日、年末年始

福祉



5/12は民生委員・児童委員の日 見守りと相談で地域をサポート

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。また、12日～18日は委員の活動を多くの皆さんに知ってもらうための「活動強化週間」です。

民生委員は児童委員を兼ね、法により厚生労働大臣から職務を委嘱された無報酬のボランティアです。

新潟市では、76地区で約1,400人の委員が主に一人暮らしの高齢者や子育て世帯などへの訪問を行う「見守り」と、困り事を抱える人への助言・支援活動を行っています。

そのほか、子育てサロンや高齢者などの「地域の茶の間」を開催するなど、委員による独自の取り組みを行っている地域もあります。

また、委員の活動を補佐する協力員制度があり、一部の地域では委員とともに地域の福祉を支えています。

心配事や困り事は気軽に相談を

民生委員は地域の身近な相談相手であり支援者です。活動には守秘義務があり、相談・支援内容や個人情報情報は固く守られます。

地域の民生委員を知りたい場合は、区役所健康福祉課にお問い合わせください。

問 福祉総務課(☎025-226-1173)



スマートフォンなどで二次元コードを読み取ってください





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

お知らせ



令和5年度軽自動車税納税通知書5/9に発送

軽自動車税は4月1日時点でバイクや軽自動車などを所有する人に課税します。5月31日(水)までに納めてください。

問 市民税課 (☎025-226-2251)

■減免申請は5月31日まで受け付け

身体障害者手帳や療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級を持つ人、または障がい者と生計を同一にする人が障がい者本人のために運転する車両など、一定の要件に該当する場合は軽自動車税が減免となる場合があります。

令和5年度市・県民税課税証明書6/15から発行

給与所得者で市・県民税の全額を毎月の給与から差し引かれる人の証明書は、5月15日(月)から市の窓口で発行します。6月15日(木)からはコンビニエンスストアでも発行できます。

問 市民税課 (☎025-226-2243)

国民健康保険料納付方法の切り替わりに注意

令和4年度と同保険料を年金天引きで納付し、令和5年度中に75歳になる同保険加入者がいる世帯は、今年度から納付方法が口座振替または納付書払いに切り替わります。対象者には7月中旬に納付書などを発送します。忘れずに納付してください。

問 区役所区民生活課 (中央区は窓口サービス課)

日本赤十字社 活動資金を募集

自治会などを通じて協力を呼びかけるほか、区役所健康福祉課でも寄付を受け付けています。寄せられた活動資金は災害救護や支援活動に充

てられます。問 同社新潟市地区本部 (福祉総務課内 ☎025-226-1169)、区役所健康福祉課

■赤十字活動パネル展

日 5月13日(土)～6月6日(火)…ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)▷5月15日(月)～26日(金)…市役所本館

西堀通5番町地区都市計画素案を縦覧

日 5月15日～29日(月) 8時半～17時半 ※土・日曜除く。期間中は意見書の提出可

場 まちづくり推進課(市役所ふるまじろ舎) ※市HPにも掲載

問 同課 (☎025-226-2697)

アメシロ防除機具を貸し出し

民有地の樹木を害虫・アメリカシロヒトリから守るため、防除機具(手押型動力噴霧機、小型電動噴霧機、高枝切りばさみ、背負型動力噴霧機)を貸し出します。希望する人は事前に各貸出場所へ電話で申し込んでください。 ※貸し出し可能な機具は貸出場所により異なる

貸出期間 5月15日(月)～10月20日(金) 貸出場所 北区役所区民生活課 (☎025-387-1295)、北出張所 (☎025-387-1725)、東区役所建設課 (☎025-250-2621)、石山出張所 (☎025-250-2820)、大形連絡所 (☎025-273-5684)、東出張所 (☎025-223-7502)、南出張所 (☎025-223-7552)、入舟連絡所 (☎025-222-6746)、関屋行政サービスコーナー (☎025-266-4938)、アメシロ防除事務所 (☎025-290-1111)、江南区役所建設課 (☎025-382-4762)、曾野木連絡所 (☎025-280-6001)、秋葉区役所建設課 (☎0250-25-5690)、南区役所建設課 (☎025-372-6460)、西区役所区民生活課 (☎025-264-

7261)、西出張所 (☎025-264-7705)、黒崎出張所 (☎025-264-7760)、西蒲区役所建設課 (☎0256-72-8513)、岩室出張所 (☎0256-72-8814)

共生社会の実現に向けて障がい者の表現活動を調査

絵画や造形など、市内で表現活動を行っている障がい者の作品を紹介してください。

対 障がい者が制作した絵画、イラスト、書、写真、彫刻、陶芸、工芸などの作品 申 5月31日(水)までにメール (bunka@city.niigata.lg.jp) で所定の調査票を文化政策課 (☎025-226-2623) へ

※調査票は市HPに掲載。作品は市美術館などに展示(選考あり)

10/31までクールビズを実施中

市では地球温暖化対策の取り組み「COOL CHOICE」の一環として、10月31日まで「クールビズ」を実施しています。職員はノー上着・ノーネクタイやポロシャツなどの軽装で業務を行います。市の公共施設の室温は28度を目安とします。市民の皆さんも軽装で来庁してくだ



さい。問 環境政策課 (025-226-1365)

元気力アップ・サポーター5月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対 新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

- 1 豊栄地区公民館 日 11日(木)
 - 2 石山地区公民館 日 24日(水)
 - 3 総合福祉会館 日 25日(木)
 - 4 江南区福祉センター 日 11日(木)
 - 5 秋葉区社会福祉協議会 日 17日(水)
 - 6 南区社会福祉協議会 日 11日(木)
 - 7 黒崎市民会館 日 31日(水)
 - 8 巻ふれあい福祉センター 日 30日(火)
- ▶ 時 13時半 (7 10時) 申込先 1 2 東区社会福祉協議会 (☎025-272-7721) 3 4 中央区社会福祉協議会 (☎025-210-8720) 5 6 秋葉区社会福祉協議会 (☎0250-24-8376) 7 8 西区社会福祉協議会 (☎025-211-1630) ◀

歩道除雪実施団体を募集

大雪時に子どもの安心・安全な通学路を確保するため、地域の歩道を除雪する団体を募集します。参加団体には活動実績に応じて奨励金を支払うほか、歩道除雪機械の貸与や購入費の補助を行います。詳しくは、区役所の建設課に問い合わせてください。

申込期限 機械貸与…5月31日(水)▷購入補助…7月31日(月)

※団体登録は随時受付

問 区役所建設課

▷市HPから

歩道除雪

検索



スマートフォン
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 5/27(土)10:25～
UX 知ッつく!新潟 毎週土曜 11:58～
BSN 市報にいがた de なじラテ。 毎月第3土曜 13:51～
TeNY 夕方ワイド新潟一番1部 毎月第4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

主食・主菜・副菜を揃えて食べよう

フレイル予防 応援レシピ



食推さんおすすめ



②豆苗とキノコの豆乳スープ 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー：76kcal たんぱく質5.6g
食塩相当量：0.7g

良質なたんぱく質を多く含んだ豆乳の色鮮やかなスープです。

■作り方

- ①シメジは石づきを取ってほぐす。豆苗は豆の部分を切り落として、食べやすい大きさに切る。ニンジンと水で戻した乾燥キクラゲを細切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、シメジ、ニンジン、キクラゲをさっと炒める。
- ③Aを加え、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ④豆苗、豆乳、みそを加えて3分ほど煮る。
- ⑤こしょうを加え、器に盛りつける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

シメジ	50g
豆苗	40g
ニンジン	25g
乾燥キクラゲ	2.5g
豆乳	1カップ
油	小さじ1/2
A	
水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ3/4
みそ	小さじ1/2
こしょう	少々

障がい者働きたいフェア新潟

就労移行支援事業所の紹介、利用相談、ほか

日 6月14日(水) 13時半～15時40分
場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 6月8日(木)までにFAX(025-223-1500)で基本事項を障がい福祉課(☎025-226-1249)へ

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21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 5月10日(水)
10時から同公園駐車場HPで申し込み
問 同駐車場(☎025-225-3021)

秋葉区 フリーマーケット 出店者を募集

日 6月4日(日) 10時～14時
場 新津おおぞら市場(新津本町通り)
定 先着180区画(1人2区画まで)
¥1区画1,000円
申 5月10日(水)9時半から電話で同
市場実行委員会(新津商工会議所内
☎0250-21-1039)

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 6月7日(水)～9日(金) ※全3回
場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着20人
申 5月10日(水)9時から電話で同センター(☎025-248-7178)

ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

問 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-248-7167)

支援員 採用日7月1日 受験資格 保育士など所定の免許・資格がある 定 8人程度 申 5月16日(火)までに 所定の申込書を同課へ ※試験案内、 申込書は同協議会HPに掲載。同協議

会(中央区八千代1)でも配布
補助員 定 15人程度 申 電話で同課

新潟まつりを応援 市民参画プロジェクトを募集

新潟まつりを盛り上げるために市民団体が実施するイベントなどの開催経費を補助します。

対 市民や市内の事業者などで構成する団体 対象事業 7月21日～8月7日に新潟市内で行われるイベント、ほか 補助率 2分の1(上限150万円) 応募期限 5月25日(木) ※要件や応募方法など詳しくは新潟商工会議所HPに掲載

文化芸術に取り組む団体に助成

申 5月31日(水)までに所定の申請書をアーツカウンシル新潟(☎025-378-4690)へ ※申請書など詳しくは同団体HPに掲載。同団体(中央区西堀前通6)でも配布

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10万円

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 5月20日(土)10時～15時 ※30分ごとに実施。オンライン参加可 定 各回先着3団体 申 5月10日(水)9時から電話で同団体

にいがた総おどり祭 運営ボランティアを募集

日 9月16日(土)～18日(祝) 8時～21時 申 5月31日(水)までに同祭り公式HPから申し込み
問 観光政策課(☎025-226-2608)

にいがた市民文学 作品募集

優秀な作品は作品集に掲載されます。 部門 小説、詩・歌詞、短歌、俳句、川

柳、児童文学、随筆・評論、コント
申 各応募期限までに所定の応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2631)へ ※応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館や区役所、出張所、図書館、公民館などでも配布

一般の部 対新潟市在住・在勤・在学または出身で19歳以上の人

応募期限 7月20日(木)

青春の部 対新潟市在住・在勤・在学で18歳以下の人

応募期限 9月4日(月)

6/18にしかんパレード シャトルバス利用は申し込みを

西蒲区の伝統芸能披露や東京ディズニーリゾート®40周年スペシャルパレードが行われます。会場周辺に駐車場はありません。公共交通機関やシャトルバスを利用してください。

※シャトルバスの利用は5月24日(水)までに要申し込み。詳しくは市HPに掲載 問 西蒲区役所地域総務課(☎0256-72-8143)

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

アルザにいがた相談室 (中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713)

こころの相談

電話相談 ☎025-245-0545 日 水・日曜10時～15時半、金曜14時～19時半 面接相談 日 火・水・木・土曜10時～17時 ※電話相談で要予約

女性のこころとからだ専門電話相談

日 奇数月第2水曜14時～17時 対 女性 定 各日先着3人 申 開催日前日までに電話で同施設

男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800 日 第4火曜18時半～21時 対 男性
LGBTQ+電話相談
☎025-241-8510 日 第1月曜17時半～20時

配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 日 月・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時
相談専用電話 ☎025-226-1065

5月は自転車月間 交通ルールを守って安全に運転しよう

道路交通法が改正し、4月1日から全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されました。万が一に備え、運転するときはヘルメットを着用しましょう。

自転車は自動車と同じく、車両の仲間です。「自転車安全利用五則」などの交通ルールを守り、安全な運転を心掛けましょう。

問 市民生活課(☎025-226-1113)

自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日 5月19日(金) 17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 5月18日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

骨盤調整エクササイズ

日 5月10日～31日の水曜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

同公園駐車場(☎025-225-3021)

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 5月の講座



同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新藤兼人のコラムと新潟」

日 13日(土) 13時半～15時 定 先着20人 ¥500円

読書会

日 17日(水) 10時半～12時

テーマ「さよならドビュッシー」中山七里著 ¥無料

読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り合う 日 5月13日(土) 14時～16時

場 西川学習館(西蒲区曾根) 定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

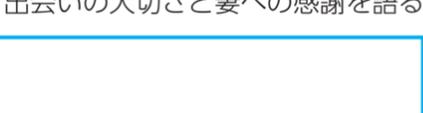
東総合スポーツセンター (東区はなみずき3) 産後ママヨガ

日 5月17日～6月21日(水曜全5回) 13時～13時45分 対 0歳児と母親 定 先着8組 ¥3,300円

申 5月10日(水)10時から電話で同センター(☎025-272-5150)

クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク

会社経営者の田村征司さんが人との出会いの大切さと妻への感謝を語る



日 5月19日(金) 13時半～15時20分
定 先着70人 ¥無料
問 同施設(☎025-224-2088)

市陸上競技場(中央区一番堀通町)
産後ママヨガ

日 5月19日～6月16日(金曜全4回) 14時半～15時15分 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可)
定 先着10人 ¥2,400円
問 5月10日(水) 13時半から電話で同館(☎025-266-8111)

亀田総合体育館
ズンバ

日 5月22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80人 ¥500円 問 同館(江南区茅野山3 ☎025-381-1222)

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ
日 5月24日(水) 14時～16時 場 市役所ふるまち庁舎 定 先着20人 ¥無料



申 5月10日(水) 10時から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)

下山スポーツセンター(東区下山)
産後ママのエクササイズ

日 5月26日(金) 13時半～14時20分 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定 先着12人 ¥550円(別途要入館料)
申 5月10日(水) 9時から電話で同施設(☎025-272-7677)

旧齋藤家別邸 講座「佐藤厚志著『荒地の家族』を読む」

日 5月27日(土) 10時半～11時半 定 先着10人 ¥200円(別途要入館料) 申 5月10日(水) 9時半から電話で同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350)

歴史博物館みなとぴあ 講座「近世新潟町の住民」

日 5月28日(日) 10時～11時半 定 先着60人 ¥無料 申 5月10日(水) からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

合併症や歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る
日 5月28日(日) 13時半～15時15分 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 5月10日(水) から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

楽しく健康づくり・介護予防 6月の総おどり体操

- ¥無料 申 5月12日(金) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)
- 1 巻ふれあい福祉センター 日 2日(金)
- 2 クロスパルにいがた 日 6日(火)
- 3 豊栄地区公民館 日 8日(木)
- 4 東総合スポーツセンター 日 8日・22日(木)
- 5 市体育館 日 9日・23日(金)
- 6 総合福祉会館 日 15日(木)
- 7 新津健康センター 日 20日(火)
- 8 白根健康福祉センター 日 20日(火)
- 9 内野まちづくりセンター

日 27日(火)
10 亀田市民会館 日 30日(金)
▶ 時 10時(4・8・13時半) ※各1時間半 定 1・8各15人 2・7各25人 3・9各20人 4・6各40人 5各日50人 10 30人 ※各先着 ◀

北区郷土博物館(北区嘉山)
講座「じっくり見たい北区の碑」

日 6月4日・11日(日曜全2回) 13時半～15時 定 30人 ¥無料
申 5月25日(木) までに電話で同館(☎025-386-1081)

こども創造センター(中央区清五郎) 6月の催し

赤ちゃんや産後ママのエクササイズ(日 5日月曜)、親子チアダンス教室(日 10日土曜)などの催しを行います。 ※各定員あり
申 5月17日(水) 17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は5月21日(日) 9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載



発熱などの症状があるときはかかりつけ医または

申し込み不要

おでかけ

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

旧齋藤家別邸
中央区西大畑町 ☎025-210-8350

● 五月人形展 日 5月14日(日)まで9時半～18時 ※14日は15時まで。月曜、5月9日(火)休館
¥一般300円、小・中学生100円 ※土・日曜は中学生以下無料

会津八一記念館
新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612

● 企画展「八一を知る 八一がわかる 短歌編」 日 6月25日(日)まで10時～18時 ※月曜休館
¥一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料

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、祝日は中学生以下無料
● 蔵出し鉄道パネル 日 5月15日(月)まで9時半～17時 ※火曜休館
● 実物車両公開 日 5月28日(日) 10時～12時、13時～15時半



新潟市美術館
中央区西大畑町 ☎025-223-1622

日 5月28日(日)まで9時半～18時 ※月曜休館
● コレクション展1 ¥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料。企画展観覧券で観覧可。27日(土) 14時に展示解説を実施
● 企画展「美術館に行こう！」 ミッフィーの絵本をガイドに所蔵品を巡る ¥一般1,200円、高校・大学生1,000円



歴史博物館みなとぴあ
中央区柳島町2 ☎025-225-6111

● 企画展「長井雲坪 沼垂の画家うんぺいさんの里帰り」 日 5月28日(日)まで9時半～18時 ※月曜、5月9日(火)休館
¥一般500円、高校・大学生300円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料。5月28日13時半に展示解説を実施(定 先着16人)



猿(写真提供: 新潟県)

砂丘館
中央区西大畑町 ☎025-222-2676

● 中井菜央写真展「雪の刻」 日 6月18日(日)まで9時～21時 ※月曜、5月9日(火)休館 ¥無料

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館
秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

1 企画展「古津八幡山遺跡発掘調査速報展」 日 9月3日(日)まで10時～17時 ¥無料
2 石斧体験 日 5月10日～31日(水) 10時～11時40分 ¥無料
3 銅鏡・銅鐸作り 日 5月10日～31日(水) 13時～15時 ¥銅鏡800円、銅鐸1,400円
4 古代のキーホルダー作り、弓矢体験 日 6月4日(日) 10時～16時 ¥無料
▶ 対 2・3 小学生以上(小学生は保護者同伴) ◀



古津八幡山遺跡出土の弥生土器

文化財センター
西区木場 ☎025-378-0480

※月曜、5月9日(火)休館
1 企画展「縄文時代の平遺跡と古代の岡崎・道正遺跡」 日 9月3日(日)まで9時～17時 ※土・日曜、祝日は10時～16時。5月20日(土) 13時半に関連講座・展示解説を実施(定 先着40人) ¥無料
2 勾玉作り 日 土・日曜、祝日10時～11時、13時～14時半 ¥200円
3 土器パズル 日 土・日曜、祝日10時～11時、13時～14時半 ¥無料
▶ 対 2・3 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ◀

新津美術館
秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

● 佐川美術館コレクション「平山郁夫が描く世界遺産展」 日 6月18日(日)まで10時～17時 ¥一般1,000円、高校・大学生800円 ※5月27日(土) 14時に展示解説を実施(定 先着30人)
● 講座「世界遺産登録を目指す佐渡島の金山」 日 5月13日(土) 14時～同30分 定 先着50人 ¥無料



道遊の割戸(写真提供: 新潟県)

佐潟水鳥・湿地センター
西区赤塚 ☎025-264-3050

● 佐潟自然散歩 日 5月13日・27日(土) 9時半～11時 ¥無料



ほんぽーと中央図書館
中央区明石2 ☎025-246-7700

● にいがたマンガ大賞入賞作品展 日 5月13日(土)～6月6日(火) 10時～20時 ※日曜は17時まで ¥無料

天寿園
中央区清五郎 ☎025-286-1717

● のみの市 日 5月14日(日) 8時～12時 ¥無料

そのほかの催し

● チューリップの球根掘り 日 5月20日(土) 10時～11時 場 信濃川やすらぎ堤緑地左岸・八千代橋上流側 定 先着100人 ¥無料 ※球根は持ち帰り可。開催の有無は当日特設ナビダイヤル(☎0570-02-4894)で確認可。園芸用スコップと軍手、球根持ち帰り用の袋が必要 問 みどりの政策課(☎025-226-3065)
● 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、クイズラリー、ほか 日 5月21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)

いくとびあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 6月の講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載



料理教室

申5月20日(土)までに電話で同センター ※各2時間半~3時間半

- 1発酵料理 日6日(火)10時半 ¥2,500円
2羊毛工作とソーセージ作り 日10日(土)9時半 ¥2,000円
3老舗料理長の夏野菜料理 日12日(月)10時半 ¥2,000円
4食品ロスが少ないレシピ 日20日(火)10時半 ¥2,100円
5手ごねショコラパン 日22日(木)12時 ¥3,000円
6笹寿司 日24日(土)10時半 ¥1,800円

居酒屋の魚のさばき方

日26日(月)10時 ¥1,800円

夏の懐石料理

日29日(木)13時 ¥2,000円

園芸講座

申5月25日(木)までに電話で同センター ※各1時間10分~2時間

バラの花後の手入れ

日6日(火)10時、13時半 ¥500円

初心者向け夏の畑管理とサツマ芋の育て方

日7日(水)14時半 ¥500円

樹木医が教える初夏の庭木管理

日12日(月)10時、13時半 ¥500円

アロマテラピー

日25日(日)10時 ¥1,500円

植物を増やす

日26日(月)11時 ¥1,000円

6月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか

対10歳以上

¥無料 申5月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問消防局救急課(☎025-288-3260)

救命入門(各1時間半)

1秋葉消防署 日7日(水)10時

2南消防署 日14日(水)9時半

3北消防署 日21日(水)10時

普通救命(各3時間)

4西消防署 日10日(土)9時

5西蒲消防署 日14日(水)9時

6中央消防署 日17日(土)9時

7江南消防署 日18日(日)9時

8東区プラザ(東区下木戸1) 日21日(水)9時半

9南消防署 日21日(水)9時

乳幼児救命

日14日・21日(水)9時~12時

場救急ステーション(中央区鐘木)

▶定各15人(259各20人623人710人10各日9人) ※各先着

国際友好会館(中央区礎町通3) アメリカ文化理解講座

アメリカの菓子ライスクリスピートリートを作る 日6月17日(土)10時半~11時半 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着30人

¥500円 申5月10日(水)9時から

電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

豊栄総合体育館 テニス教室

対中学生以上 申5月14日(日)12時から所定の申込書を同館(北区嘉山☎025-386-7511)へ

※申込書は同館HPに掲載

初級

日16月20日~8月22日(火曜全9回) 26月16日~8月18日(金曜全9回) 36月22日~8月24日(木曜全10回) 定各先着10人

中級

日46月17日~8月12日(土曜全5回) 56月18日~8月20日(日曜全9回) 66月21日~8月23日(水曜全9回) 定各先着9人

▶時19時(410時) ※各2時間

¥各10,350円(311,500円45,750円) ◀

史跡古津八幡山弥生の丘展示館 土器作り

日6月24日(土)9時半~12時

対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人 ¥400円 申6月9日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、小学生は学年を記載し、〒956-0846、秋葉区蒲ヶ沢264、同館(☎0250-21-4133)へ ※6月16日までに抽選結果を発送

7月の認知症サポーター養成講座

症状の特徴や患者への接し方などを学ぶ ※各1時間半

¥無料 申5月10日(水)10時から電話で各申込先 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

1みどり病院 日5日(水)10時 申込先同病院(☎080-7993-8044)

2ウエルシア薬局新潟関新1丁目店 日11日(火)10時 申込先関屋・白新支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)

3ウエルシア薬局荻川店 日15日(土)13時半 申込先看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)

4ウエルシア薬局中山店 日20日(木)14時 申込先ツクイ新潟新石山(☎025-278-4735)

5メッツ古町薬局 日27日(木)14時 申込先同薬局(☎070-2830-3434) ▶定各先着5人(1先着10人) ◀

催し物

天寿園の催し(中央区清五郎)

申5月10日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

1産後ママヨガ 日5月18日(木)10時半~11時半

2ピアノコンサート 日5月18日(木)13時半~15時 出演青木裕子

3定期コンサート 日5月21日(日)13時半~15時 出演日垣勉道(ピアノ)

4抱っこでダンス 日5月30日(火)10時半~11時半

5落語祭り 日6月3日(土)・4日

(日)13時半~16時半

出演水都家艶笑、ほか

▶対14生後4カ月~2歳の子と母親 定各先着150人(14各先着25組) ¥各500円(3無料5各日1,000円) ◀

堀割再生シンポジウム

古町の道路や広場について話し合う

日5月20日(土)14時~16時

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着100人 ¥無料

申5月10日(水)から堀割再生まちづくりにいがたHPで申し込み ※ウェブ配信あり 問中央区役所建設課(☎025-223-7410)

ダンスチームCHIBI UNITY 世界大会優勝凱旋公演

日5月20日(土)18時~20時 場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)

定先着868人 ¥2,000円

申同イベントHPから申し込み ※ウェブ配信あり 問観光政策課(☎025-226-2608)

西蒲区 まち歩き「福井集落里山さんぽと苔むす石仏群」

日5月28日(日)9時半~12時

集解ほたるの里公園(西蒲区福井)

定先着25人 ¥500円 ※中学生以下無料 申5月10日9時から電話で岩室観光施設いわむらや(☎0256-82-1066) 問西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8454)

みず探訪バスツアー

信濃川浄水場、ビュー福島潟周辺の散策 日6月10日(土)・16日(金)8時半~16時 集解新潟駅南口

定各日40人 ¥無料

申5月16日火曜(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広報口座係(☎025-241-1221)へ

※応募は1組1通まで。5月26日までに抽選結果を発送

DVD上映会 「ヒキタさん!ご懐妊ですよ」

不妊治療を通じて育んだ夫婦愛を描いた映画 日6月10日(土)14時~16時 場万代市民会館(中央区東万

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

会議の開催予定

検索

スマートフォンはこちら



景観審議会 日5月25日(木) 問まちづくり推進課(☎025-226-2700)

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

委員の公募

検索

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。今後の募集予定は市HPに掲載しています。

市HPから

パブリックコメント

検索

スマートフォンはこちら



代町) 対小学生以上 定200人

¥無料 申5月23日(火)までに電話

で市役所コールセンター(☎025-243-4894) ※保育あり(生後6カ

月~就学前児8人、要申し込み)

問アルザにいがた(☎025-246-7713)

西区 文芸の故郷まち歩き「海紀行」

日6月17日(土)9時半~11時半

集解内野駅南口

定10人 ¥500円

申5月26日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の郵便番号・住所・電話番号・年齢を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7630)へ

※当選者のみ6月2日までに案内を発送

春季市民総合体育祭

種目ターゲット・バードゴルフ、太極拳、ボウリング、トリックボール、バドミントン、テコンドー、ホッケー、ほか

※日時、会場、参加費、申し込み方法など詳しくは市スポーツ協会HPに掲載

問同協会(☎025-266-8250)

事業者向け

令和5年度特別徴収税額決定通知書 5/15に発送

給与所得についての市・県民税特別徴収税額決定通知書を各事業所宛てに発送します。個人宛ての同通知書は、5月31日までに従業員へ配布してください。

※詳しくは市HPに掲載

問市民税課(☎025-226-2253)

創業予定者向け 店舗賃借料を助成

補助率3分の1~2分の1(上限60万円) 期間1年間

申6月5日(月)までに所定の申請書を区役所産業振興担当課へ ※募集要項、申請書は市HPに掲載

申込先、成長産業・イノベーション推進課(市役所ふるまち庁舎)でも配布

問成長産業・イノベーション推進課(☎025-226-1694)