



利用方法は
2面を見て
ください!

使ってみませんか?

にいがた市 電子図書館

スマートフォンやタブレットなどを使って図書館の本が読める「電子図書館」。今号では電子図書館の使い方や機能を紹介し、
問中央図書館(☎025-246-7700)

【冒険者たち】斎藤 惇夫 作/藪内 正幸 画 岩波書店=左=
【銀河鉄道の夜】宮沢 賢治 著 青空文庫=右=

目次 CONTENTS

| 特集 |

- 2 使ってみませんか?
にいがた市電子図書館
- 3 にいがたCITY NOW
 - 新型コロナウイルス感染症対策
 - 健康づくりに取り組む事業所を募集
 - 動物は責任を持って飼いましょう
 - 子どもの人権110番に相談を
- 5 連載 家族で遊ぼう
未来への扉
子どもに家庭のぬくもりを

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

電子図書館って何?

インターネットで
市立図書館の
電子書籍を読める

蔵書数は
3,600冊以上

※今年7月1日時点

利用料は
無料

※別途要通信料



電子図書館を使ってみよう

3ステップ

電子図書館の使い方

ステップ1/

登録

新潟市立図書館の貸出カード・パスワードを用意する。貸出カード・パスワードを持っていない場合は、近くの図書館で登録する。



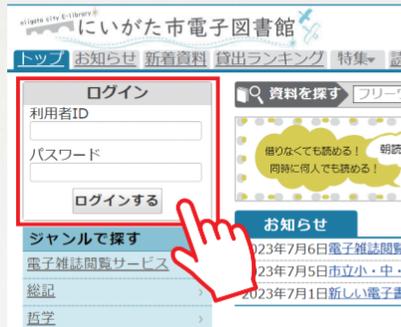
ステップ2/

ログイン

自分のスマートフォンやタブレットで、にいがた市電子図書館 (<https://web.d-library.jp/niigatalib/>) にアクセス・ログインする。



スマートフォンはこちらから



ステップ3/

借りる

読みたい本を探し、「借りる」ボタンを押す。



試し読みができる本もあります。

ここがスゴい

電子図書館でできること

本を読みたいけど、図書館に行く時間がないなあ。



電子図書館なら

- ・スマートフォンなどで、いつでも・どこでも操作可能
- ・返却は自動なので、返し忘れがない

読みたい本を探すのが面倒だな。



電子図書館なら

- ・サイト内のワード検索やジャンル検索から候補を絞りながら探せる
- ・ボタン1つですぐに読める

司書に聞きました



ほんぼーと中央図書館 司書 田中

時間や場所に縛られずに読書を楽しめるのが電子図書館の特長です。電子書籍は実際にページをめくるように読み進められるので、普段、紙で読んでいる人でもすぐ操作に慣れると思います。

電子図書館のサイト内には、司書お薦めの本特集があります。ぜひチェックしてみてください。

利用者に聞きました



片山 美津枝さん (中央区在住)

1年前から電子図書館を使っています。電子図書館にある昆虫や魚、花など自然科学の本は、写真が動くものもあるので見ていてとても楽しいです。また、文字を拡大したり、読む方向を縦から横に変えたり、自分が読みやすい表示にして読むことができ、とても便利です。操作も簡単なので、皆さんも使ってみてください。

まだまだ進化中/新しいサービス

趣味やファッションなど170種類以上の雑誌が読めるようになったほか、市立小・中学・高等学校に通う学生に配布しているタブレットから電子図書館が利用できるようになりました。



学生司書お薦め

電子図書館のいいところ

本の読み上げ機能を使うと、別のことをしながらでも本を読めて便利です。

給食前などのちょっとした空き時間に、電子図書館でいろいろな本を読んでいます。

用事があって図書館に行けない日でも、好きな本を探して読めるのがうれしいです。

学生司書 ののか 山下 乃々夏さん



同司書 長尾 美咲さん



同司書 ねね 小林 寧々さん



学生司書とは ほんぼーと中央図書館で、本のポップの作成や本棚の整理などの活動をする10代のボランティア

新型コロナウイルス
感染症対策

No.46

新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種

スマートフォンは
こちらから



国の方針により、日程などが変更になる場合があります。掲載情報は8月4日時点のものです。

▷最新情報は新潟市ホームページから

令和5年秋開始接種

検索

令和5年秋開始接種の対象者は？

新型コロナワクチンの接種を2回以上受け、追加接種を希望する5歳以上の人です。

同接種は9月20日から実施する予定です。



ワクチンを2回以上受けた5歳以上の人は、無料で追加接種を受けることができます。



接種は1人1回です。これまで接種を受けなかった回数分を繰り越して、この時期に2回以上接種を受けることはできません。



使用するワクチンは？

現在の流行の主流であるオミクロン株XBB.1.5対応の新しいワクチンとなる予定です。

ファイザー社やモデルナ社などのワクチンが使われます。



接種券は送られてくるの？

9月中旬から、令和5年春開始接種の接種券を申請していない5～64歳の人に接種券を発送します。

その後、春開始接種を完了した人に順次発送します。

未使用の接種券がある人には、新しい接種券は発送されません。未使用の接種券は秋開始接種で使用できます。接種券を紛失した場合は、専用コールセンターに再発行を申請してください。



▲封筒(表)

令和5年春開始接種を集団接種で受けた65歳以上の人は、集団接種の日時・会場を指定します。接種券に記載していますので、確認をお願いします。



新潟市コロナワクチン専用コールセンター

時 8時半～18時(土・日曜、祝日も受け付け)

ワクチン接種の問い合わせ ☎025-250-1234

接種券の再発行 ☎025-250-0080

※聴覚に障がいのある人は、FAX 025-256-8237

メール info@vaccine.niigata.jp

暑い時季でも！

場面・状況に応じた感染対策を

スマートフォンは
こちらから



問 保健管理課(☎025-212-8194)

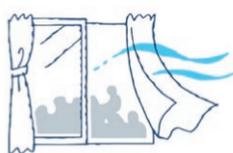
基本的な感染対策

体調不良時は外出を控えましょう。

手洗い・手指消毒

小まめな換気

場面に応じたマスクの着用*



※医療機関や高齢者施設に行くとき、混雑した電車やバスに乗車するときなど

体調が悪いときは電話で相談を

かかりつけ医または県新型コロナ健康相談センターに相談してください。

体外診断用医薬品または第1類医薬品の抗原定性検査キットで陽性の場合、発症日の翌日から5日間の自宅療養を推奨します。また、症状が軽快してから24時間を経過するまでは、外出を控えるようにしましょう。



体調不良時の備えを

家に常備しておきましょう。

- 抗原定性検査キット
- 解熱鎮痛薬
- 1週間分の食料や日用品
- 経口補水液

体調不良時は、脱水に注意が必要です。小まめに水分を補給しましょう。



新潟県新型コロナ健康相談センター

☎025-385-7634、☎025-385-7541、

☎025-256-8275(24時間対応)

※聴覚に障がいのある人は、FAX 025-246-5672(9時～17時)

くらし



1人で悩まないで 「こどもの人権110番」に相談を

8月23日(水)～29日(火)は「こどもの人権相談」強化週間です。期間中は受付時間を延長し、土・日曜にも電話相談に応じます。

学校でのいじめや体罰、不登校、家庭での虐待など、学校生活や日常生活で悩みがある人は、1人で悩まず相談してください。秘密は固く守ります。

保護者などからの相談も受け付けています。

問 広聴相談課(☎025-226-1025)

こどもの人権110番	フリーダイヤル	0120-007-110
	時	8時半～17時15分 ※土・日曜、祝日を除く

■同強化週間中の電話相談の受付時間

8月23日(水)～25日(金)・28日(月)・29日(火)…8時半～19時▷
26日(土)・27日(日)…10時～17時

例えばこんな悩みはありませんか？

1人で抱え込まずに相談してください。

学校でいじめに遭っている

部活動の練習中に暴力を受けている

SNSに悪口を書き込まれた

家族から嫌なことをされる

相談できる人が周りにいない

先生や親には話しにくいからどうすればいいかわからない



メール相談「こどもの人権SOS eメール」

パソコンやスマートフォンなどのメールでも同様の相談を受け付けています。

二次元コード=右=から申し込みます。

※相談への返信には数日かかります



法務省 こどもの人権SOS eメール

トピック 子どもの変化に気付きましょう

＼こんな変化があったらSOSかも？／ ※一例です

- 朝、起きられなくなる
- 朝、頭やお腹が痛くなる
- 夜、眠れなくなる
- 口数が少なくなる
- 食欲がなくなる
- スマホの着信音におびえる

■大人から声掛けを

悩みがあっても保護者にうまく伝えられる子どもは少ないです。

大人は、子どものちょっとした変化に気付き、「何か心配事があるの？」など、声を掛けてみましょう。



健康・医療



健康経営認定制度 健康づくりに取り組む事業所を募集

従業員の健康管理を経営課題の1つとして捉え、健康づくりに取り組む事業所を市が認定します。認定されると同認定ロゴマーク=右=をホームページなどで使用できるほか、市の建設工事入札参加資格審査の加点対象になるなどの利点があります。

※認定基準や応募方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載。「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

●応募期限 10月13日(金)

問 健康増進課(☎025-212-8154)



新潟市健康経営認定制度

スマートフォンはこちら



ウォーキングチャレンジ参加事業所を募集

運動習慣の定着を目的とした同チャレンジに参加する事業所を募集します。

※参加コースなど詳しくは新潟市ホームページに掲載

●実施期間 10月11日(水)～31日(火)

申 各コースの応募締め切り日までに同ホームページから申し込み

問 同課

スマートフォンはこちら



くらし



人と動物が共生するまちへ 動物は責任を持って飼いましょう

動物は、命の大切さや飼い主としての責任、最期まで面倒を見ることができるかをよく考えて飼い始めましょう。

また、鳴き声やふんの後始末などで周囲に迷惑を掛けないようにしつけをし、ルールやマナーを守りましょう。

問 動物愛護センター(☎025-288-0017)



犬の飼い方	猫の飼い方
<ul style="list-style-type: none"> ・市への登録と年1回の狂犬病予防注射を必ず行う ・首輪に鑑札と注射済票、迷子札を付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・室内飼いや、不妊去勢手術をして繁殖防止に努める ・首輪に迷子札を付ける

■犬の飼い方相談会

日 9月6日(水)13時～15時 場 同センター(中央区清五郎)
定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 料 無料
申 8月23日(水)10時から電話で同センター

ふれあい活動ボランティア育成講座 参加者募集

福祉施設などへ動物と訪問するボランティア活動の基礎を学ぶ
日 9月13日(水)13時半～15時 場 同センター 定 先着20人
料 無料 申 8月24日(木)10時から電話で同センター
※訪問を希望する福祉施設も募集

9/23祝 動物愛護フェスティバルを開催

盲導犬の体験歩行、犬猫なんでも相談、音楽ライブ、物販、ほか

時 13時～15時 場 同センター
料 入場無料

■獣医師仕事体験 参加者募集

時 13時半、14時15分 ※各回30分
定 各回先着6人

対 小学生
料 無料

申 8月24日(木)13時から電話で同センター



熱中症に注意

新連載

未来への扉①



図書館司書がおすすめする、子ども・子育て世代向けの本を紹介します。
問 ほんぽーと中央図書館 (☎025-246-7700)

おでかけのまえに



『おでかけのまえに』 作：筒井頼子 絵：林明子
 出版社：福音館書店
 発行年：1981年
 市内図書館所蔵数：31冊



あらすじ

今日は日曜日。あやこが家族とピクニックに行く日です。朝ご飯を食べながら、あやこはいいことを思いつきました。お母さんの代わりにお弁当を詰めてあげたり、お父さんが用意したバッグのチャックを閉めてあげようとしたりします。ところが、なかなかうまくいきません。着せてもらった1番好きな服も、待ちきれずに外へ飛び出して転び、汚してしまいます。あやこたちは無事に支度を、出発できるのでしょうか。

おすすめポイント

あやこがピクニックを待ちきれず、ワクワクしている気持ちが伝わってきます。いろいろやってみようとして、うまくいかないところが子どもらしく、愛らしいです。子どもを見守る両親の姿も雰囲気を温かくしています。最後に裏表紙をめくれば、3人がピクニックを楽しむ様子を見ることができます。お出かけの前に自分も何かしたいと一生懸命なあやこを応援したくなる、親子で一緒に楽しめる絵本です。

子育て応援通信 家族で遊ぼう10 南区建設課 (☎025-372-6460)
 新潟市内の遊び場を紹介します。



旧月潟駅

駅舎・車両の外観はいつでも見学できます。
料金：無料
場所：南区月潟(駐車場15台)
 ※駅舎・車両の解放日は「かぼちゃ電車保存会」ホームページに掲載。12月～翌3月は駅舎のみ見学可

同駅は昭和8(1933)年に新潟市と燕市を結ぶ新潟交通電車線の開業に合わせて開設され、平成11(1999)年の廃線後に公園として整備されました。木造の駅舎やホームのほか、「かぼちゃ電車」の愛称で親しまれる車両を含めた3両などを保存しています。また、駅周辺は公園や遊歩道として整備され、四季折々の花が来訪者を迎えています。「かぼちゃ電車保存会」が車両と駅施設の維持管理を行っています。また、地域の行事に合わせて車両や駅舎の開放などのイベントも開催しています。



▲同保存会ホームページはこちら



いつでも遊びに来てください

同駅は今年で開業から90年になります。懐かしさを感じる駅舎と電車、その脇を流れる川のロケーションは、まるで映画の中のワンシーンのようです。9月24日(日)にイベントを開催しますので、ぜひ遊びに来てください。

子どもに家庭のぬくもりを

子どもが健やかに成長していくには温かい家庭が必要です。里親制度について考えてみませんか。

問 児童相談所(☎025-230-7777)



里親制度とは

親の病気や離婚、虐待などのさまざまな事情で親元で暮らすことのできない子どもを自分の家庭に迎え入れ、家族の一員として子育てを行う制度です。長期のほか、数日から数カ月の短期間子どもを預かり、養育する場合があります。



里親には、子どもにかかる生活費や教育費、医療費などの費用や、里親手当などが支払われます。

里親の種類

子どもの養育期間や内容によって4つの種類に分けられます。

養育里親	何らかの事情により家庭で育てることができなくなった子どもを保護者が引き取れるようになるまで、または子どもが18歳になるまで養育するもの
養子縁組里親	養子縁組によって養親になることを希望するもの
専門里親	児童虐待などで心身が傷ついた子どもや障がいを持った子どもを、2年以内の期間養育するもの
親族里親	両親が死亡、行方不明、疾病による入院など、やむを得ない事情がある場合に、子どもの扶養義務者である祖父母などの親族やその配偶者が里親として養育するもの

里親になるまでの流れ

- ①相談・申し込み 里親制度の詳しい説明を聞き、申し込み
- ②研修・実習 里親として必要な知識や技術を身に付けるための研修や実習を受ける
- ③調査 児童相談所の職員による家庭状況の調査を受ける
- ④認定・登録 社会福祉審議会の審査後、市長の認定により登録
- ⑤委託 家庭の状況や希望などを考慮し、児童相談所が養育を依頼

制度説明会・発表会に参加してみませんか？

■里親制度説明会

¥ 無料 申 8月29日(火)までに電話で児童相談所
横越地区公民館(江南区いぶき野) 日 9月5日(火)14時～15時半
西川地区公民館(西蒲区曾根) 日 9月14日(木)14時～15時半

■里親体験発表会

里親家庭の生活や子どもたちの成長の様子などの話を聞けます。
 日 10月14日(土)14時～16時 場 新潟テルサ(中央区鐘木)
 定 先着50人 ¥ 無料
 申 8月23日(水)から電話で児童相談所

市ホームページバナー広告 掲載事業者を募集

1カ月間だけの掲載でもOK



¥ 月額30,555円
問 広報課(☎025-226-2111)



広告掲載の申し込みは(株)ウィット(☎072-668-3275)へ、1枠(7.3cm×12.1cm)163,000円(税込、制作料別途)。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ

小まめな水分補給を

消防局救急課(☎025・288・3260)



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

市・県民税(第2期)納期限は8/31

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)

全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達試験

緊急情報が正常に伝達されるかを確認するため、防災行政無線の屋外スピーカーや防災メール(登録制)、X(旧Twitter)、LINEのテスト配信を行います。※緊急告知FMラジオ、緊急速報メールは対象外

日 8月23日(水) 11時ごろ

問 危機対策課(☎025-226-1146)

衆議院議員選挙 選挙区の変更

衆議院議員選挙の小選挙区が改定され、次の同選挙は新しい選挙区で行われます。

変更がある区北、江南、秋葉、南、西区 ※詳しくは市HPに掲載 問 選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)

行政への苦情 審査会が調査

行政苦情審査会は、市の業務や職員の行為による苦情を受け付け、公正中立の立場で調査・検討を行う機関です。弁護士など識者3人で構成し、必要に応じて市に対して是正意見を述べ、制度改善の提言を行います。※詳しくは市HPや市役所、区役所などで配布するパンフレットに掲載

問 広聴相談課(☎025-226-2098)

来春小学校入学の子ども就学時の健康診断

来年4月に小学校に入学する子どもを対象に、就学時の健康診断を行います。日程など詳しくは市HPに掲載しています。※対象者には10月上旬から通知書を順次発送。新潟市に避難している子どもの受診は要連絡

問 保健給食課(☎025-226-3206)

屋外広告物現況調査に協力を

屋外広告物の設置には条例に基づき許可が必要です。適正な設置と良好な景観の形成を進めるため、主要幹線道路沿線などで現況調査を行います。※設置のルールや調査内容など詳しくは市HPに掲載

問 都市計画課(☎025-226-2825)

新田清掃センター(西区笠木)リサイクル品展示提供

日 あす21日~9月1日(金) 9時~17時 対 小学生以上 ※1人1点。当選者のみ9月6日14時以降に連絡

問 同センター(☎025-263-1416)

国道403号新津バイパス車線減少・歩道通行止め

新潟中央環状線の準備工事のため、江南区割野地内で中央区方向の車線と歩道の通行規制を行います。

日 あす21日~11月30日(木) 9時~16時半 ※歩道は終日。詳しくは現地の通行規制看板で案内 問 東部地域土木事務所(☎025-382-4953)

9/3 新潟ヒルクライム開催 西蒲区で交通規制

県道55号(新潟五泉間瀬線)・同561号(弥彦岩室線)の一部で交通規制を行います。

※詳しくは市HPに掲載

時 5時~12時 問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

障がい者の雇用促進へ面接会を開催

日 9月21日(木) 13時~16時 場 朱鷺メッセ(中央区万代島)

対 求職中の障がい者 申 8月31日(木)までに電話またはFAXでハローワーク新潟(☎025-280-8609、部門コード43#、FAX025-288-3594)

問 障がい福祉課(☎025-226-1249)

文化芸術に取り組む団体に助成

申 10月2日(月)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

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

問 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 9月3日(日) 10時~15時 ※1時間ごとに実施。オンライン参加可 定 各回先着2団体 申 8月23日(水) 9時から電話で同団体

南区 風と大地のめぐみフリーマーケット出店者募集

日 10月1日(日) 9時半~15時 場 白根総合公園(南区上下諏訪木) 定 40区画

画 ¥1区画(3m×2m) 2,000円 申 8月31日木曜(必着)までに往復はがきに基本事項、区画数(1人2区画まで)、出店内容を記載し、〒950-1292(住所不要)、同イベント実行委員会事務局(南区役所産業振興課

内☎025-372-6505)へ

※9月15日までに抽選結果を発送

空き家・空き地の調査に協力を

市内で空き家・空き地を所有している人を対象に、空き家の解体や空き地の有効利用についての調査を行います。9月3日(日)に新聞折り込みまたはポスティングで詳しい内容を記載したチラシを配布します。協力をお願いします。

問 一般社団法人全国空き家相談士協会新潟支部(☎025-245-6771)、住環境政策課(☎025-226-2813)

相談

新潟水俣病についての相談

申請や相談、問い合わせを随時受け付けています。

相談窓口 区役所健康福祉課、保健衛生総務課(中央区紫竹山3) 問 保健衛生総務課(☎025-212-8016)

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

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 9/2(土)10:25~
UX 知トク!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 13:53~
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

広報ラジオ
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 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47

生活習慣病や高血圧の予防に効果的 毎日野菜を食べましょう



野菜から摂取できるビタミンやミネラル、食物繊維は、身体機能を維持・調整し、生活習慣病を予防してくれます。また、野菜に多く含まれるカリウムは、血中の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑制する効果があります。

ホウレン草のおひたしや野菜炒めなど、野菜料理の小鉢を1日5皿以上食べましょう。 健康増進課(☎025-212-8166)

■野菜の摂取目標量は1日350g以上

玉ネギ1個…約150g▷トマト1個…約150g▷キュウリ1本…約100g▷キャベツ4分の1個…約250g▷ナス1個…約90g

■野菜を多く食べる工夫

- ・毎食、野菜料理をプラス1皿食べる
・野菜を加熱し、かさを減らして食べる
・汁物やスープには、野菜をたくさん入れる
・外食時は野菜が多いメニューを選ぶ



☎不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日9月2日(土)9時~16時 場江南区教育相談室(江南区亀田向陽2) 対新潟市在住・在学の小学生~19歳の子と保護者 定先着8組(1組50分) 申8月23日(水)から電話で教育相談センター(☎025-222-8600)

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9月12日(火)9時半~12時 場建築行政課(市役所ふるまぢ庁舎) 定先着5組(1組30分) 申8月23日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



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9月29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

趣味・講座

点訳ボランティア養成講習会

日9月3日~12月17日(日曜全12回)13時~16時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着20人 ※学生不可 ¥3,500円 申8月23日(水)17時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齋藤(☎025-387-6580) 問障がい福祉課(☎025-226-1237)

☎黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操

日9月6日~10月11日(水曜全6回)19時半~20時半 対小学3~6年生 定先着10人 ¥2,100円 申8月23日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

☎市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日9月9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10組 ¥1,500円 申8月23日(水)11時から電話で同施設(☎025-276-8900)



新潟まつり大民謡流し 地方養成講座

日9月9日~来年3月23日(第2・4土曜全12回)13時~15時 ※9月23日、11月11日除く 場東地区公民館(中央区蒲原町7)、東区プラザ(東区下木戸1) コース歌い手、三味線、笛 ※修了後の認定会で合格した人は、来年の新潟まつりに地方として参加可 対高校生以上 定各先着10人 ¥1,200円 申8月24日(木)からメール(n-minyourenmei@blue.plala.or.jp)で基本事項、コース名、年齢を市民謡連盟へ 問観光政策課(☎025-226-2608)

包丁研ぎ講座

日9月13日(水)10時半、11時 ※各30分 場田舟の里(江南区亀田) 対18歳以上 定各回先着4人 ¥100円 申8月23日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

ランナー向け けが予防トレーニング

日9月18日(祝)13時半~14時半 場市陸上競技場(中央区一番堀通町) 対中学生を除く15歳以上 定先着15人 ¥500円 申8月23日(水)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)



ブックスタートボランティア養成講座

絵本の読み聞かせと配布をするボランティアを募集 対受講後に希望する活動場所(1歳誕生歯科健診の会場)で活動できる人 活動場所①豊栄健康センター②

石山地域保健福祉センター、木戸健康センター③東地域保健福祉センター、南地域保健福祉センター、中央健康センター④亀田健康センター⑤新津健康センター⑥白根健康福祉センター⑦坂井輪健康センター、黒埼健康センター⑧巻地域保健福祉センター ¥無料 申8月24日(木)11時から電話で各申込先 ▶日1回目…9月20日(水)10時半▷2回目…①10月12日(木)10時②10月4日(水)9時半③10月2日(月)9時半④10月11日(水)13時⑤10月12日(木)9時半⑥⑧11月16日(木)13時半⑦10月24日(火)9時15分 ※全2回。1回目…1時間半▷2回目…1時間半~2時間 場1回目…ほんぼーと中央図書館(⑥⑧巻図書館)▷2回目…①豊栄図書館④⑤活動場所と同じ②東区プラザ③ほんぼーと中央図書館⑥⑧巻図書館⑦坂井輪地区公民館 定①④各4人②8人③9人⑤⑦⑧各5人⑥2人 ※各先着 申込先①豊栄図書館(☎025-387-1123)②③ほんぼーと中央図書館(☎025-246-7700)④亀田図書館(☎025-382-4696)⑤新津図書館(☎0250-22-0097)⑥白根図書館(☎025-372-5510)⑦坂井輪図書館(☎025-260-3242)⑧西川図書館(☎0256-88-0001)◀

新潟テルサ(中央区鐘木) 社会人向けビジネスマナー研修

日9月21日(木)9時半~17時 定先着40人 ¥4,000円 申8月23日(水)9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

認知症サポーター養成講座

症状の特徴や患者との接し方などを学ぶ 日9月21日(木)10時~11時半 場ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定先着30人 ¥無料 申8月23日(水)10時から電話で地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

自然毒による食中毒予防講習会

有毒植物や毒キノコによる食中毒の予防について学ぶ 日9月22日(金)14時~16時 場総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定先着90人 ¥無料 申8月28日(月)9時から電話で食の安全推進課(☎025-212-8226) ※オンライン受講可(定先着95人)、市HPで申し込み

リサイクルについての講座

日9月23日(祝) 場亀田駅前地域交流センター(江南区東船場1) 対18歳以上 定各6人 申8月23日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009) 手拭いで帽子作り 時10時~11時半 ¥200円 余り布でつまみ細工作り 時13時半~15時半 ¥300円

野外体験教室 潟の生き物観察会

日9月24日(日)9時半~12時 場上堰潟公園(西蒲区松野尾) 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9月12日(火)17時までメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢をマリネピア日本海(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ9月14日に案内を発送

☎亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日9月25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 ¥1,200円 申8月23日(水)9時から電話で同館(☎025-381-1222)



身体障がい者のための スマートフォン教室

日9月26日、10月3日・17日・26日(火・木曜全4回)10時~12時 場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住で身体障害者手帳を持っている人(視覚・聴覚障がい者を除く) 定10人 ¥1,320円 申9月5日(火)までに電話で市身体障害者福祉協会連合会(☎025-246-1333) 問障がい福祉課(☎025-226-1237)



食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 10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ウスターソース作り 日2日(月) ②イチジクのペースト加工 日10日(火) ③干し柿作り 日16日(月) ④リンゴの洋菓子作り 日21日(土) ⑤和梨のタルトタタン作り 日28日(土) ▶¥各2,000円(④2,500円)◀

マリネピア日本海(中央区西船見町) 舟で水草刈りと泥上げ体験

日10月7日(土)9時~12時15分 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9月26日(火)17時までメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を同館へ ※当選者のみ9月28日に案内を発送 問同館(☎025-222-7500)

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 10~12月のスクール

申8月23日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間 ①フィットネスヨガ 日月曜13時15分 ②ジャイロキネシス 日月曜20時15分 ③初めてのハタヨガ 日火曜14時半 ④☎赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日水曜10時45分 ⑤☎体幹とコーディネーショントレーニング 日水曜17時45分 ⑥初めてのスタビライゼーション 日水曜19時 ⑦スタビライゼーション 日水曜20時15分 ⑧ストレッチヨガ 日木曜9時半 ⑨初心者卓球 日木曜13時15分 ⑩バランスエクササイズとエアロ 日木曜19時 ⑪体リセット体操 日木曜20時15分

④足腰元気体操 日 金曜13時15分
 ▶ 対中学生を除く15歳以上(④生後3~12カ月の子と母親⑤小学3年~中学生⑥65歳以上) 定各30人(②23人③25人④20組⑤12人⑥15人) ※各先着 ¥各1回600円(⑨初回は1,800円) ◀

催し物

エコプラザ(東区下木戸3)
9月の催し



問 同施設(☎025-270-3009)
リサイクル品展示提供 日 2日(土)~14日(木) 9時~17時 ※月曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 抽選日時17日(日)14時から
フリーマーケット出店者募集 日 10日(日)10時~13時 対18歳以上 定15区画 ¥1区画500円 申8月27日(日)17時までに電話で同施設
おもちゃ病院 日 16日(土)13時半~15時半 ¥無料
 ■9月の講座

対18歳以上 申8月23日(水)9時から電話で同施設

- ①包丁研ぎ 日 2日(土)9時半~11時半(30分ごとに実施)
- ②余り布でフクロウ作り 日 6日(水)9時半、13時 ※各1時間半
- ③端切れで和人形作り 日 22日(金)13時~16時
- ④布草履作り 日 26日(火)・27日(水)13時~16時
- ⑤余り布で壁掛け小物入れ作り 日 29日(金)9時半、13時 ※各2時間
 ▶ 定①各回先着7人②⑤各回先着8人③④各日先着8人 ¥各300円(①100円④500円) ◀

中之口先人館(西蒲区中之口)
クレイクラフト体験教室

日 9月9日(土)10時、13時 ※各1時間
 定各回先着5人
 ¥無料
 申8月23日(水)9時から電話で同施設(☎025-375-1112)



市児童センター(中央区東万代町)
9月の催し

- 申8月24日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)
- ①運動会ごっこ 日 6日(水)10時半~11時20分 定先着12組
- ②ママのための体メンテナンス

暮らしの豆知識 住宅修理の訪問販売トラブルに注意

「『雪害による家屋の被害調査をしている』と電話があり、自宅への来訪や点検を許可した。点検後に屋根の破損写真を見せられ、火災保険や自治体の補助制度を使えば自己負担なく修理できると説明されて保険金の申請代行契約をしたが、よく確認すると手数料が高額だった」「契約を解除したが、違約金を請求された」などの相談が多く寄せられています。契約するときは十分注意してください。 問消費生活センター(☎025-228-8100)



■保険金について

- ・保険金の請求は、加入者自身が手数料不要で行える
- ・経年変化が原因の損害は、保険金給付の対象外

■トラブルに遭わないためのポイント

- ・契約を迫られてもすぐに契約せず、家族などに相談したり、時間を置いて冷静に判断する
- ・不安な場合やトラブルに遭った場合は、すぐに同センターに相談する

- 日 8日(金)10時半~11時 定先着6組
- ③親子でリズム遊び 日 13日(水)10時半~11時20分 定先着10組
- ④ベビータッチング 日 14日(木)10時半~12時 定先着7組
- ⑤牛乳パックでこま作り 日 18日(祝)13時半~15時 定先着10人
- ⑥遊びの広場 日 20日(水)10時半~11時20分 定先着12組
- ⑦ギター教室 日 23日(祝)10時半~12時 定先着6人
- ⑧遊びフェスティバル 日 24日(日)13時半~16時 定先着120人
 ▶ 対①⑥3歳までの子と保護者②就学前児と女性保護者③1歳半までの子と保護者④生後3~5カ月の子と女性保護者⑤⑧3歳~小学生(就学前児は保護者同伴)⑦小学生 ¥無料(④300円) ◀

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。開催時間や休館日は9月30日(土)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

鳥屋野交通公園

中央区女池南3 ☎025-283-9433

●ゴーカート 日 8月31日(木)まで9時~17時
 ¥1人乗り100円(対小・中学生)、2人乗り150円(対小学4年生以下と保護者)

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

●企画展「仮想みずとつちの芸術祭」
 日 9月24日(日)まで9時~21時半
 ※8月28日(月)休館 ¥無料

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

●企画展「魚の色」
 日 来年2月25日(日)まで9時~17時
 ¥一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円



マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

時 14時~15時半
 ¥無料
 ●デジタルイラスト体験 日 9月3日(日)
 ●キャラクター作り教室 日 9月10日(日)



市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

●読み聞かせ 日 9月17日(日)11時~同40分
 対3歳~小学生(就学前児は保護者同伴) ¥無料

マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

●絵師100人展 新潟篇 12

日 8月24日(木)~10月1日(日)11時~19時 ※土・日曜は10時から ¥一般900円、小・中学生400円 ※土・日曜は中学生以下無料

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

●わらで鍋敷き作り 日 8月26日(土)10時、13時 ※各2時間 対小学3年生以上 ¥100円

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

※小学生以下は保護者同伴

●ヤギ・羊の餌やり体験

日 9月1日(金)~30日(土)10時~12時50分、14時半~15時50分

¥牧草100円

●調理体験

日 9月の土・日曜 時 石窯ピザ、ナン...10時半~13時▷アイスクリーム、いちごジュース...14時半~15時半 ※ナンは日曜のみ ¥500~1,600円(種類により異なる)

●コメの食べ比べ・重さ当て 日 9月16日(土)・17日(日)10時~12時、13時~15時 ¥100円



中之口先人館

西蒲区中之口 ☎025-375-1112

●クレイクラフト作品展

日 9月2日(土)~24日(日)9時~16時半
 ※4日・11日(月)・19日(火)休館 ¥無料

アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

●ガラポン大会

日 9月18日(祝)11時~15時(10時から抽選券を配布) 対65歳以上 定先着50人 ¥入館料



こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

●いす座禅会

日 9月10日(日)14時、同40分 ※各30分

対5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

定各回先着10組 ¥無料

●オリジナルミニノート作り

日 9月17日(日)13時半~15時半

対4~18歳と保護者 ¥500円



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 9月14日・28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

●キーホルダー・缶バッジ作り

日 9月16日(土)~18日(祝)9時半~16時半

¥300円~500円(種類により異なる)



その他の催し

●夏飾り「涼の回廊」

日 8月31日(木)まで9時~17時 ※月曜、15日(火)休館 場重要文化財旧笹川家住宅(南区味方)

¥一般500円、小・中学生300円

問南区役所地域総務課(☎025-372-6621)

●量り売りマーケット 農産物、総菜、菓子の販売

日 9月3日(日)13時~18時

場MOYORE:(新潟駅CoCoLo南館内)

¥入場無料

問市食文化創造都市推進会議(☎025-226-1802)

アルビレックス新潟レディース AC長野戦親子観戦招待

日 9月9日(土) 17時
場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)
対新潟市在住・在学の小・中学生の親子
無料 ※定員、申し込み方法など詳しくは専用サイト=右上=に掲載
問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)



子育て応援ひろば (中央区西堀前通6) 9月の催し

- 定各日8組 ※各先着 無料
申 8月23日(水) 9時から電話で同施設(☎025-226-7730)
1 ハーモニカ演奏 日 10日(日)
2 ふれあい遊び 日 12日・26日(火)
3 バレエでエクササイズ 日 21日(木)
4 ベビーマッサージ 日 24日(日)
▶時 10時半~11時(1) 14時~同30分(4) 14時~同45分) 対小学3年生以下(3) 1歳以下(4) 生後2~12カ月
※就学前児は保護者同伴

西蒲区升湯 収穫農園 イチジク「越の雫」

日 9月16日(土) 9時、10時半 ※各1時間 定各回40人
¥ 1kg1,000円
申 8月28日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ
※8月31日までに抽選結果を発送



ゆいぽーと(中央区二葉町2) 9月の催し

- 1 海釣り体験 日 17日(日) 14時~16時半 定6組
2 竹内式部像作者・武石弘三郎講座 日 30日(土) 14時~15時半 定先着35人
3 天体望遠鏡で星空観察 日 30日(土) 18時半~20時半 定10組
▶対 1 小学1年~中学生と保護者 2 小学3年~中学生と保護者
¥ 500円(3) 300円) 申 1 は8月28日(月)までに、2 は8月23日(水)から、3 は9月4日(月)までに電話で同施設(☎025-201-7530)

音楽文化会館の催し (中央区一番堀通町)

日 9月18日(祝) 無料
問 同館(☎025-224-5811)
ステージ演奏体験 時 10時、13時半
※各2時間 定先着22人 申 8月27日(日) 10時から電話で同館
音楽仲間募集デモ演奏・ブース出展 時 10時~12時
チェンバロ演奏体験 時 11時半、15時 ※各30分

西区赤塚 メロン収穫体験

日 9月23日(祝) 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5人まで)
定各回15組 ¥ 1玉1,000円
申 9月6日(水)までに市HPから申し込み
問 西区役所農政商工課(☎025-264-7623)



西区 黒崎南地区の史跡巡りと工場見学バスツアー

日 9月29日(金) 9時半~16時10分
集 解文化財センター(西区木場)
定20人 ¥ 5,000円(昼食付き)
申 9月12日火曜(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・年齢・電話番号を記載し、〒950-2111、西区大学南2-8-24、(株)コスモツーリストへ
※当選者のみ9月14日までに案内を発送
問 西区役所農政商工課(☎025-264-7630)

西区 大野町まち歩きと芸妓の舞鑑賞

日 9月30日(土) 10時半~14時
集 解黒崎出張所(西区大野町)
定20人 ¥ 3,000円(昼食付き)
申 9月12日火曜(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9月14日までに案内を発送

東区 工場夜景バスツアー

日時・テーマ 10月13日(金) 14時~20時10分...車体工場と消防署見学・こうじ水作り体験▷10月16日(月) 14時~20時...消防防災航空隊と印刷工場見学
集 解新潟駅南口または東区役所 定各40人 ※17歳以下は保護者同伴
¥ 各5,000円(夕食付き)
申 9月8日(金) 17時までにメール(yakei@niigata-kotsu.co.jp)で基本事項、年齢を新潟交通(株)くれよん万代へ
※当選者のみ9月13日に連絡
問 東区役所地域課(☎025-250-2170)

特急で行く日帰りの旅

申 8月29日(火) 13時から
電話で(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス(☎03-3841-0130)
※行程など詳しくは上越・北陸新幹線直行特急実現期成同盟会HP=右上=に掲載
問 政策調整課(☎025-226-2057)



金沢歴史を感じる町巡り

日 10月28日(土) 集 解新潟駅または新津駅
定先着70人 ¥ 一般23,000円、小学生11,000円
阿賀野川ライン舟下りとホテルディナー 日 11月11日(土) 集 解新津駅
定先着30人 ¥ 一般13,000円、小学生11,000円

事業者向け 指定管理者を募集

令和6年4月1日から市の施設の管理運営を行う指定管理者を募集します。応募には説明会への参加が必要です。
※説明会の時間、申し込み方法など詳しくは市HPに掲載する募集要項に記載

募集施設・説明会 白根健康福祉センター

日 9月6日(水) 問 南区役所健康福祉課(☎025-372-6302)
新津駐車場 日 9月5日(火) 問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

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から

- 清掃審議会 日 8月24日(木) 問 循環社会推進課(☎025-226-1391)
社会福祉審議会 日 8月30日(水) 問 福祉総務課(☎025-226-1173)
認知症対策地域連携推進会議 日 9月4日(月)
問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)
景観審議会 日 9月6日(水) 問 まちづくり推進課(☎025-226-2707)

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 日 8月23日(水) 問 教育総務課(☎025-226-3149)
2 農業委員会定例総会 日 8月31日(木) 問 農業委員会事務局(☎025-382-4964)
3 選挙管理委員会 日 9月1日(金) 問 選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)

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 委員の公募 検索

スマートフォンはこちらから

動く市政教室「楽しく学ぶ歴史と文化」

地域に根付く史跡や文化・歴史資料を見学し、貴重な公文書などの保存について学ぶ 日 9月27日(水)、10月13日(金) 9時~16時

コース 弥生の丘展示館、新津鉄道資料館、市文書館 定各日18人
申 8月31日木曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550)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(2人まで)の住所・年齢・電話番号を広聴相談課(☎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。昼食、筆記用具が必要

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から

6月4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 6月4日~6月16日

回答数 262人

回答(抜粋) 1 6月4日号の内容はどうか...歯だけでなく口の中の健康がいかに大事がよく分かった、年代別の歯のセルフケアがとても分かりやすかった、ほか

2 自由記載...まだ知らなかった新潟市のことをいろいろ知ることができて毎回読むのを楽しみにしている、行ったことのないお出かけスポットを知ることができ助かっている、文字の大きさやレイアウトが良い、ほか

