



読書の楽しみをみんなに

知っていますか？

## 読書バリアフリー

今号は、誰でも読書に親しめるようにするための取り組み「読書バリアフリー」を紹介します。  
問 ほんぽーと中央図書館(☎025-246-7700、FAX 025-246-7722)

1～2 特集 知っていますか？  
読書バリアフリー

- 3 ● 今年1年を振り返って
- 4 ● 市政に貢献 功労者を表彰
- 年末年始も感染対策を
- 1/11㊤二十歳のつどい
- 5 連載 いきいきシニア  
未来への扉
- 年末大掃除のごみ出し方を再確認しよう

他3ページは区役所だより「情報ひろば」は別冊で発行しています

文字を読むのが苦手  
だけど物語の世界を  
楽しみたい

本を読む体勢がづらい  
何かいい方法はないかな

小さい字が  
読みにくい…  
文字が大きい本は  
ないかな

歩くのが難しくて  
図書館に行けないけど、  
本が読みたい

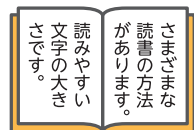


さまざまな読書の方法

見る



大きい文字、分かりやすい言葉で読める



### 大活字本

文字の大きさや行間などを調整し、大きな活字にした本



### LLブック

絵文字や写真、図を多く使って易しい言葉で書かれた本

読書バリアフリーって何？

読書バリアフリーとは、障がいの有無などにかかわらず、全ての人が読書を楽しめる環境をつくることです。



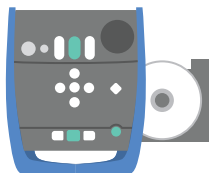
聴く



本の内容を音声で聴ける

### 音声デジター

視覚障がい者や活字を読むのが困難な人のために作られたデジタル録音図書。音声デジターのほかに、音声と一緒に文字や画像を表示するマルチメディアデジターもある



### 音声読み上げ対応の電子書籍

本の内容をコンピューター音声で聴ける

### オーディオブック

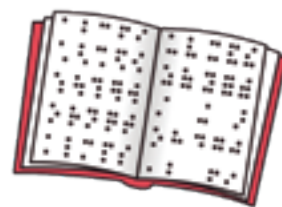
本を朗読した音声を録音したもの。聴く本とも呼ばれている



触る



点字や絵に凹凸を付けることで指で触って読める



### 点字図書



### 布の絵本

布で作られていて、触ると絵の形が分かる



# 図書館の読書バリアフリー

市立図書館のさまざまな読書バリアフリーの取り組みを紹介します。

## みんなに読書を 読書バリアフリーサービス

利用には登録が必要です。対象や利用方法など、詳しくはほんぽーと中央図書館へ問い合わせてください。



詳しくはこちら

### 図書貸出配送サービス

障がいなどで図書館に行くのが困難な人に、図書館の本を無料で自宅などに届けます。



▲宅配用バッグ



### 活字読書支援サービス

活字による読書が困難な人も本が読めるサービスです。

同協力者に聞きました

#### 稲垣 静子さん



目が不自由な方などに、詩集や市民文学など、希望の本を朗読しています。機械による読み上げと違い、コミュニケーションを取れることが対面朗読の魅力です。朗読中に「もう1回読んで」と言えたり、好みのペースで聞いたりできます。サービスを使ったことがない方も気軽に利用してみてください。私たちはサービスを必要としている皆さんを、両手を広げて待っています。

### 録音図書の貸し出し

音声デジターなどの録音図書を貸し出しています。※利用に必要な専用の再生機器も貸し出し可

▶希望の録音図書が図書館にないときは、製作します。



### 対面朗読サービス

希望の図書や雑誌を「対面朗読等協力者」が音読します。※オンラインも可



## もっと快適に 読書をサポートする道具

図書館で、より快適に読書をするための補助用具を利用できます。※利用できる用具は、図書館によって異なる



#### 拡大読書器

文字や図を拡大表示したり、文字を白黒反転したりできる



#### 書見台

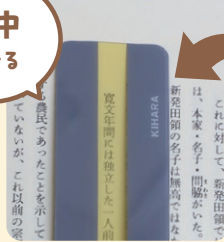
無理な姿勢をとらずに活字に近づいて読むことができる



#### ルーペ

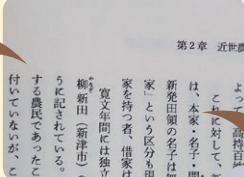
文字を拡大できる

集中できる



#### リーディングトラッカー

読みたい行の両隣の行を隠すことで、集中して本を読み進めることができる



#### リーディングルーペ

リーディングトラッカーに拡大機能がついたもの

文字が2倍の大きさに!



### いつでもどこでも 電子図書館



詳しくはこちら

スマートフォンやタブレットなどで約3,200冊の図書館の本が読めます。※詳しくは新潟市ホームページに掲載

### 誰もが楽しめる りんごの棚

スウェーデンの図書館から始まった、全てのこどもに読書の喜びを体験してもらうためのコーナーです。大きい文字で書かれた物語や点字が付いた絵本、布の絵本などがあり、誰もが本を楽しむことができます。



▲ほんぽーと中央図書館のりんごの棚

布の絵本▶  
(ふきのとう文庫 作製)





# 今年1年を振り返って



令和7年も残りわずかとなりました。  
さまざまな出来事があった新潟市の1年を写真  
と共に振り返ります。

- 1月 ● 能登半島地震から1年が経過。安心・安全に暮らせる災害に強いまちづくりを進める
- ガルベストン市と姉妹都市提携60周年(1)
- マンガ・アニメ情報発信サイト「ガタマニア」開設
- 2月 ● 食の新しい価値や可能性を生み出す取り組み「おいしさDX」が始動(2)
- 3月 ● 市内で20年ぶりの新駅、越後線「上所駅」が開業(3)
- 新潟空港でトキエアによる「新潟―神戸線」「フジドリームエアラインズ」による「新潟―札幌(新千歳)線」の定期便が就航
- 4月 ● アクアパークにいがたが環境に優しく快適な施設としてリニューアルオープン(4)
- 5月 ● 新潟水俣病公式確認60年「新潟水俣病の歴史と教訓を伝えるつどい」を開催
- 6月 ● 大阪・関西万博で「国際湿地都市NIIGATA」をテーマに米菓・ウイスキー(7月は亀田繙・白根大風)など市の特産品を紹介(5)
- 7月 ● 新潟市×佐渡市周遊デジタルスタンプラリーを開催(6)
- 婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」の入会登録料の助成を開始
- 不妊治療費用の助成を開始
- 8月 ● 戦後80年・新潟市非核平和都市宣言20周年(7)
- スクールランチ方式だった一部の中学校を食缶方式の給食に切り替え、全員給食を実現(8)
- 改修工事を終えた新潟市美術館がリフレッシュオープン
- 9月 ● 潟の魅力を発信する「TEAM潟のミカタ」結成(9)
- 10月 ● 発酵文化イベント「オーライ!発酵街道開」を開催(10)
- 旧新潟市と近隣13市町村の広域合併から20年
- 11月 ● 温泉総選挙「おもてなし部門」で岩室温泉が連覇達成(11)
- 12月 ● 市内各所でイルミネーションを開催(12)





## 新たな門出を祝い 1/11日 朱鷺メッセで二十歳のつどい

対象は平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた人です。進学や就職で新潟市を離れている人や、案内はがきが届かない人も参加できます。

対象の人は事前に参加確認登録をお願いします。

※登録の方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載

●会場 朱鷺メッセ展示ホール(中央区万代島)

●時間 13時半～14時15分 ※11時半開場。会場内イベント・協賛ブースなどは13時半まで

問 生涯学習推進課(☎025-226-3218)



▲昨年度の様子



詳しくはこちら

楽しめるイベントを企画しています。  
たくさんの参加をお待ちしています。



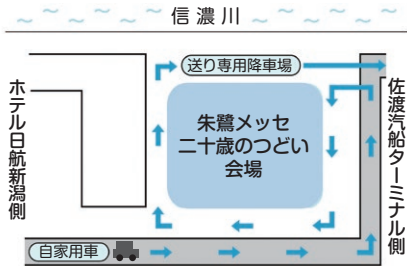
三十歳のつどい実行委員の皆さん

### 会場周辺の道路 混雑緩和に協力を

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

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

降車場は13時半に閉鎖します。周辺駐車場などを利用してください。



### マリニピア日本海 無料招待

●期間 1月2日(金)～18日(日)

●対象 二十歳のつどい対象者と同行者1人  
※右の二次元コード読み取り先のクーポン券と、生年月日の分かる本人確認書類の提示が必要

問 同施設(中央区西船見町 ☎025-222-7500)



▲企画展「SADO 世界に誇る自然と文化」

同施設  
ホーム  
ページ



## 長きにわたり市政に貢献 功労者52人を表彰

11月22日に新潟市表彰式を行い、市政の発展に大きな功績のあった功労者52人を表彰しました。保健衛生の向上に尽力された鳴海久代さん=写真=は、「日々の地道な活動の積み重ねに評価を頂き、誠にうれしく思います」と語りました。

問 秘書課(☎025-226-2043)

●被表彰者(敬称略)

市議会議員 荒井宏幸(東区)、細野弘康(東区)、伊藤健太郎(中央区)、内山航(中央区)、美のよしゆき(中央区)、山際務(中央区)、宇野耕哉(江南区)、倉茂政樹(秋葉区)、佐藤正人(西区)、石附幸子(西区)

選挙管理委員会委員 石塚清(東区)、橋本京子(東区)、福岡博子(江南区)、大貫正樹(秋葉区)、細山正道(西蒲区)

芸術文化の振興 本間ケイ(西区)、小林久美子(西区)

産業の振興 小池静夫(北区)、本田行宏(中央区)、友坂弘之(江南区)、五十嵐公嘉(西区)

保健衛生の向上 北村信隆(北区)、常木哲哉(北区)、富田晃(北区)、富山道夫(北区)、鳴海久代(東区)、佐野康子(東区)、滝沢慎一郎(東区)、岡田潔(中央区)、岡田匠(中央区)、岡本茂(中央区)、勝井豊(中央区)、川野修司(中央区)、齋藤栄智翁(中央区)、佐藤弥生(中央区)、高木顯(中央区)、田澤義人(中央区)、田代正孝(中央区)、中山徹(中央区)、澤田進一(秋葉区)、國井洋子(西区)、五十嵐勤(西区)、成田昌紀(西区)、橋本謹也(西区)

社会福祉の増進 大澤順子(東区)、石黒倫子(東区)、高橋雅子(中央区)、河田珪子(中央区)、島田イチ子(西区)

地域社会の振興 嶋田正章(東区)、高橋進(中央区)、豊岡克(江南区)



### 健康・医療

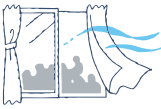


## 新年を元気に迎えるために 年末年始も感染対策をしましょう

帰省などで高齢者と会ったり、大人数で集まったりする場合は感染予防を心掛け、体調を整えるようにしましょう。

問 保健管理課(☎025-212-8123)

小まめな  
換気



医療機関・高齢者施設  
などに行くとき



マスクの  
着用

手洗い・  
手指消毒



混雑した電車・バスに  
乗車するとき

### 年末年始に受診可能な医療機関をホームページで公開

年末年始に急患診療センター(中央区紫竹山3)以外で受診できる医療機関や、インフルエンザ・新型コロナウイルス抗原検査キットを販売している薬局を新潟市ホームページから確認できます。 ※医療機関によっては、事前の予約が必要な場合あり

発熱時には、抗原検査キットを使って医療機関の受診が必要か、自宅で様子を見るかを判断するなど、適正な受診に協力をお願いします。

問 地域医療推進課(☎025-212-8018)



詳しくは  
こちら



連載



## 未来への扉<sup>22</sup>

こども・子育て世代向けのお薦めの本を、図書館司書が紹介します。

問 ほんぽーと中央図書館  
(☎025-246-7700)



にいがた市  
電子図書館



### 『モチモチの木』

作：斎藤 隆介 絵：滝平 二郎  
出版社：岩崎書店 発行年：1971年  
市内図書館所蔵数：25冊

#### 概要

豆太はおじいさんと山で暮らすちょっと怖がりな男の子です。夜のトイレへ1人で行けないほど臆病な豆太でしたが、ある晩、病氣のおじいさんを助けるため、勇気を出して夜道を駆け下り、医者を呼びに行きます。帰り道、豆太は勇気のあるこどもだけが見られるという、モチモチの木が光る光景を見たのでした。



紹介した本の  
詳細はこちら

#### おすすめポイント

出版から半世紀にわたり世代を超えて愛され続けている本です。甘えと自立を繰り返しながら、成長するこどもの姿が描かれ、温かく見守る大切さを教えられます。切り絵風の挿絵が美しく、モチモチの木が輝く場面では、豆太の心の変化が印象的に表現されています。

電子書籍版では、パソコンやスマートフォンから気軽に読むことができます。親子で感想を話し合ってみてはいかがでしょうか。

連載

## いきいきシニア<sup>6</sup>



地域とつながり、生き生きと活動するシニアを紹介します。

今回は、秋葉区金津地区で防災士として活躍する齊藤憲作さん(75歳)です。



▶防災士のほか、地域教育コーディネーターとしても活動する齊藤さん。  
「こどもたちとの交流が、私の元気の源です」

#### 心の声に背中を押されて

長年地域の安全や暮らしを支える仕事をしてきた齊藤さん。2011年の定年退職後、東日本大震災の様子をテレビで見て「自分にできることはないか」と考え、地元の秋葉区金津地区で地域の安心・安全を守る活動を始めました。2018年には防災士の資格を取得し、防災訓練や出前講座に積極的に取り組んでいます。



#### 自分を大切に、日々精進

「人の命に関わることから、いいかげんなことは言えない」と日々学び、家の中の危険や日常の備えの大切さを地域住民に伝え続ける齊藤さん。毎年開催する防災訓練は約200人も地域の人が参加しています。顔の見える関係が協力意識を高め、地域の安心につながっていると感じています。

齊藤さんは「自分が健康でいることが活動の基本。無理なく続けられる範囲で、できることを精一杯地域のためにやっていきたい」と笑顔で語ってくれました。

◀災害時に必要な簡易トイレの組み立てを実演する齊藤さん

### 「ごみ関連チャットボット」の活用を

ごみの分別方法や収集日、粗大ごみの処理手数料などの問い合わせにAI(人工知能)が自動で回答します。パソコンやスマートフォンから24時間利用することができます。



LINE版は  
こちら



WEB版は  
こちら

# 年末大掃除のごみ 出し方を再確認しよう



新潟市ごみ減量  
推進キャラクター  
「サイチョ」

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

問 廃棄物対策課(☎025-226-1407)



POINT 1

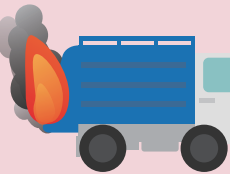
### 特定5品目(乾電池類、蛍光管、水銀体温計、ライター、スプレー缶類)

- 指定の日に、中身の見える透明か半透明の袋に入れて出す
- ライターとスプレー缶類は必ず使い切る

#### ⚠ 電池やバッテリーを取り外せない製品は「特定5品目」へ

電子たばこやモバイルバッテリーなどの充電式の家電製品を、燃やさないごみで出したことが原因の発火事故が発生しています。収集員や周囲の安全のため、必ず分別をしてください。

電池類を取り外せないときは、無理に分解せず、製品本体ごと「特定5品目」として出してください。



POINT 2

### プラマーク容器包装

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



▲プラマーク



POINT 3

### 粗大ごみ

- 粗大ごみ受付センターにインターネットか電話で収集を申し込む
- 粗大ごみ処理券を購入する(市内スーパーマーケット、ドラッグストア、コンビニエンスストアなどの小売店や区役所、出張所で販売)
- 処理券を見える所に貼り、収集日の8時までに指定の場所に出す

#### 粗大ごみ受付センター

☎025-290-5353 FAX 025-290-5371(聴覚障がい者など専用)

受付時間 9時～17時 ※日曜、祝・休日、12月29日～1月3日除く。インターネットでの申し込みは24時間受け付け。年末年始の電話受け付けは大変混みます。日にちをずらして連絡するか、インターネット受け付けを利用してください



詳しくは  
こちら



POINT 4

### 古紙類

- 品目ごと(新聞・雑誌・雑がみ、段ボール、紙パック)に分けて出す

新聞：四つ折りにし、まとめてひもで十文字にしぼる

※折り込みチラシも可

雑誌・雑がみ：まとめてひもでしぼる、または、中身の見える透明・半透明の袋に入れて出す

段ボール：折り畳み、まとめてひもで十文字にしぼる

紙パック：水洗いして切り開き、乾燥させる

大きさをそろえて、ひもで十文字にしぼる

- 汚れた紙、防水などの加工された紙、臭いのついた紙は「燃やすごみ」へ出す







### 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)  
☺＝こども、親子向け情報 ☺＝高齢者向け情報

### 申し込みのときは「基本事項」の記載を

はがき・往復はがき・FAX・メールでの申し込みの場合は、右の「基本事項」を記載してください。それ以外の事項を記載する場合は、個別の記事ごとに示しています。  
※送り先が「〒951-8550」の場合は住所の記載不要

基本事項

はがきの場合(裏面)

- 「催し名」または「講座名」
- 希望の回(複数回実施する場合のみ)
- 参加者全員の氏名・ふりがな  
※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

※往復はがきは返信先も明記

## お知らせ



### 固定資産税・都市計画税(第3期)納期限は1/5

市税の納付にはインターネットでも手続きできる口座振替が便利で確実です。コンビニエンスストアやスマートフォン決済でも納付できます。「地方税お支払サイト」=右上=からクレジットカード決済でも支払えます。  
問 納税課(☎025-226-2294)



### ☺私立高校の学費を助成

対 次のいずれかに該当する世帯  
①生活保護世帯を除く令和7年度の市民税非課税世帯  
②保護者の死亡や災害などにより、年度途中で①と同程度の状況になった世帯  
※県の学費軽減制度で全額補助の対象となる世帯を除く  
支給上限額 1人につき年間23,300円  
申 所定の申請書を在学する高校へ  
※詳しい内容を記載したお知らせ、申請書は各高校で配布  
問 在学する高校、こども政策課(☎025-226-1197)

### ☺児童手当10・11月分を支給

12月15日に振り込みました。預金通帳などで確認してください。  
問 区役所健康福祉課

### スポーツと音楽都市 功労者へ感謝状を贈呈

11月21日に「スポーツと音楽都市」宣言記念の感謝状贈呈式を開催しました。受賞者の氏名は市HPに掲載しています。 問 スポーツ振興課

(☎025-226-2591)

### 講師・特別支援教育支援員・教員業務支援員募集説明会

講師や教員免許を持っていない人向けの説明会、個別相談  
日 1月31日(土)10時～11時半  
場 市役所ふるまち庁舎 ¥無料  
申 1月25日(日)までに市HPから申し込み  
問 学校人事課(☎025-226-3241)

### ジュニアスポーツクラブ 市HPへの掲載希望団体を募集

対 市内の高校生以下を対象に活動しているスポーツクラブ・団体 ※学校単位の部活動・クラブ活動、営利目的の団体を除く  
掲載期間 3月中旬～令和9年2月  
申 2月10日(火)までに所定の申込書をスポーツ振興課(☎025-226-2595)へ ※申込書は市HPに掲載。同課(市役所ふるまち庁舎)、区役所地域総務課(北・江南区は産業振興課、東・中央・西区は地域課)、市内公共スポーツ施設でも配布



### 巻・岩室温泉郷 観光写真コンテスト作品を募集

応募資格 アマチュア  
募集作品 今年2月1日～来年1月31日に西蒲区内で撮影した未発表作品 申 1月5日(月)～2月2日(月)に作品と所定の応募票を巻観光協会または岩室温泉観光協会へ ※応募票は両協会HPに掲載。西蒲区役所でも配布



問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

### 会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

職員採用

検索

## 相談



### こころの健康センター 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  
問 同センター(中央区川岸町1 ☎025-232-5560)

### ひきこもり相談支援センター (中央区東万代町)

相談・予約 ☎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

### 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・イベントを紹介  
相談・予約 ☎025-247-6777

日 月～金曜 9時～17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15～39歳のひととその家族 ※要予約

### 里親に関心がある人向け 1月の制度説明会

申 12月25日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

### ■石山地区公民館(東区石山1)

日 6日(火)14時～15時半

### ■西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 13日(火)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 1月13日(火)13時～15時 定先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載  
申 12月24日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

## 性の多様性への理解を深める講演会 「輝き方は十人十色」を開催

詳しくはこちら



人権擁護委員による活動内容や相談窓口の紹介のほか、誰もが自分らしく生きられる社会についてトークセッションで学びます。

- 日時 1月25日(日)13時半～15時半
- 場所 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
- 講師 さとちん(ラジオパーソナリティ) あやか(LGBTQこころテにいがた)

- 定員 60人
  - 料金 無料
  - 申し込み 1月7日(水)までに市HPから申し込み
- 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)



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 2/7(土) 10:25～  
BSN 市報にいがた de なじラテ 1/17(土) 13:53～  
UX 知ッつく!新潟 1/10(土) 11:58～  
TeNY タ方ワイド新潟一番1部 1/6(火) 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 毎週土曜 7:54～ 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・火・木・金曜 8:26～ 76.5MHz  
エフエム新潟 クリック!秋葉区 毎週月～金曜 10:00～ 76.1MHz ※12/31～1/2は放送なし  
FM角田山 西蒲ぼかぼか情報 毎週月・水・木曜 12:00～ 84.9MHz ※12/31、1/1は放送なし

ウェブ

市報にいがた  
区役所だより  
市長記者会見

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

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

新潟市ホームページ

<https://www.city.niigata.lg.jp/>



新潟市 LINE 公式アカウント





健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより65

にいがた  
STOP高血圧  
プロジェクトHP

血圧を知ることが病気予防の第一歩

高血圧は自覚症状がないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが高まります。血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき詰まったり破れやすくなったりするため、早めの対策が大切です。

日頃から食事や運動などにより高血圧の予防を心掛けるだけでなく、自分の普段の血圧を知り、変化に気付けるようにしましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

■血圧を正しく管理するポイント

①定期的な測定と結果の記録

血圧は日によって変動するため、定期的に測定し記録しましょう。

②朝一番に自宅で測定

朝は血圧が高くなりやすく、循環器系の病気の発症が多い時間です。朝の血圧を適切に把握しておくことが病気を未然に防ぐことにつながります。

測定のタイミング

起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前、座って安静にして1～2分後

③早めの受診

家庭で7日間測定した上の血圧の平均が130mmHg以上の場合は高血圧です。内科を受診しましょう。

にいがた  
STOP高血圧  
プロジェクト

行政苦情審査会委員による  
市政に関する苦情の相談

日 1月20日(火)13時～15時半  
場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人(1人1時間) 申 12月24日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

講座

動画を配信  
親子で学ぶ就活応援講座

就職活動の実態・方法を知り、こどもへのサポートについて考える

配信期間 1月30日(金)17時まで

ユューチューブ  
※動画配信サイトYouTube=左下=で配信 対 学生とその家族 無料

雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

老人憩の家ひばり荘  
1～3月の体操教室

日 第1・3火曜9時15分、10時45分  
※各1時間 対 60歳以上  
定 各回10人 料 200円 申 開催日2日前の12時までに電話で同施設(中央区窪田町4 ☎025-228-3256)

食品加工支援センター  
(南区東笠巻新田) 1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

## 心もぽかぽか☺ 温浴施設でイベント開催

アクアパークにいがた(西区笠木) 季節の催し

無料 ※別途要入館料

同施設(☎025-264-6400)

冬至ヒバ玉風呂 日 12月22日(月)10時～21時半

甘酒振る舞い 日 1月3日(土)11時～17時 ※なくなり次第終了

じょんのび館(西蒲区福井) 新春イベント

同館(☎0256-72-4126)

①甘酒振る舞い

日 1月1日(祝)・2日(金)10時～22時 定 各日100杯 ※なくなり次第終了

②神楽練り歩き 日 1月2日(金)13時～同15分

③ビンゴ大会

日 1月2日(金)15時半～16時半 ※景品がなくなり次第終了

▶ 無料(③100円) ※別途要入館料◀

花の湯館(秋葉区天ヶ沢) 合格祈願「いよかん風呂」

「いよかん」と「いい予感」をかけて、お風呂に「いよかん」を浮かべます。

日 1月17日(土)・18日(日)10時～21時

料 一般600円、小学生250円

同館(☎0250-38-5800)

寒い季節に心も体も温まる温浴施設で開催されるイベントを紹介します。

老人憩の家など スタンプラリー「お風呂大好き選手権」

対象施設でお風呂に入ると利用証明スタンプがもらえます。スタンプをたくさん集めた上位の人に景品をプレゼントします。

期間 2月26日(木)まで

無料 ※別途要入浴料

関越サービス(☎0256-72-8430)

施設

入浴料

小須戸老人福祉センター(秋葉区小須戸)	市内在住の60歳以上…120円 市外在住の60歳以上…540円 一般…300円 小・中学生…140円
白寿荘(南区白根)	
月寿荘(南区月潟)	
楽友荘(南区味方)	
黒埼荘(西区黒埼)	
西川荘(西蒲区川崎)	
得雲荘(西蒲区仁箇)	
蛭雪荘(西蒲区巻甲)	
潟東ゆう学館(西蒲区三方)	

申し込みのときに記載する基本事項 「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

積極的な献血に協力をお願いします。



**②ビーバーのうんちペーパー作り**  
日 2月14日(土) 9時半～12時  
¥300円  
▶**申①**は1月13日(火)、**②**は1月27日(火) 17時まで に同施設HPから申し込み ※当選者のみ 1月15日(**②** 1月29日)に連絡◀

**女性のための  
キャリアデザイン講座・相談会**

場 万代市民会館(中央区東万代町)  
対 女性 ¥無料 申 1月19日(月) までに市HPから申し込み 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

**①講座** 日 2月1日(日) 14時～16時  
**②個別相談会** 日 2月3日(火)・5日(木)・7日(土) 9時半、11時、13時、14時半 ※各1時間

▶**定①**20人**②**各回1人 ※保育あり(生後6カ月～未就学児**①**7人**②**各回4人、要申し込み)◀

**介護サービス担い手養成研修**

介護の基本を学ぶ  
日 2月3日(火)・4日(水) 9時～17時 ※全2回 場 新潟テルサ(中央区鐘木) **定**50人 ¥無料

申 1月20日(火) までに電話でケアアンドケーハートスクール(☎0120-810-597) 問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

**「角兵衛獅子の舞」囃子方体験会**



日 2月7日～3月7日(土曜全5回) 18時半～19時半 場 月潟農村環境改善センター(南区西萱場)

コース 締太鼓・<sup>こうじょう</sup>口上、篠笛 ※対象  
など詳しくは市HPに掲載  
**定**各先着4人 ¥無料  
申 12月24日(水) から電話で月潟地区公民館(☎025-375-1050)

**ブランクダイバー向け  
スキューバダイビング講習**

日 2月15日(日) 17時～19時半  
場 西海岸公園市営プール(中央区関屋) 対 ダイビングのライセンスがある人 **定**20人 ¥4,000円(別途要入場料、ロッカー代)  
申 1月18日(日) までに「にいがたスポーツ情報ナビ」HPから申し込み 問 同施設(☎025-267-6858)

**催し物**

**市児童センター(中央区東万代町)  
1月の催し**



¥無料 申 12月25日(木) 13時から 電話で同センター(☎025-246-7715)

- ①ママのための体メンテナンス**  
日 9日(金) 10時半～11時
- ②初心者向け縄跳び講習会**  
日 10日(土) 10時半～12時
- ③ジャンボかるた大会**  
日 12日(祝) 11時～12時
- ④アスレチック遊び**  
日 21日(水) 10時半～11時半
- ⑤理科教室**  
日 25日(日) 13時半～15時半
- ⑥豆まき会**  
日 28日(水) 10時半～11時半

**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1月31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

**マンガの家**  
中央区古町通6 ☎025-201-8923

時 14時～15時半 ¥無料  
●クリスマスカード・年賀状イラスト作り  
日 12月27日(土)・28日(日)  
●デジタルイラスト体験会  
日 1月12日(祝)

**アグリパーク**  
南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

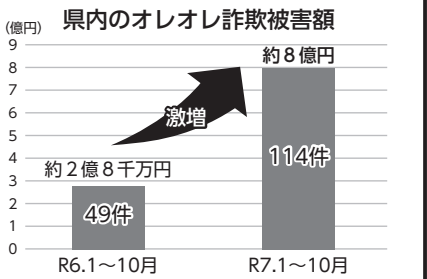
●ヤギ・羊の餌やり体験  
日 1月2日(金)～1月31日(土) 10時～16時 ¥100円  
●缶バッジ作り  
日 1月3日(土)・4日(日) 10時～15時 ¥200円  
●羊のキーホルダー作り  
日 1月24日(土)・25日(日) 9時半、13時半 ※各1時間半 ¥500円

**ゆいぽーと**  
中央区二葉町2 ☎025-201-7530

●書き初め大会  
日 1月4日(日) 9時～17時 ¥無料

**ニセ警察官に注意  
オレオレ詐欺が急増中**

新潟県内で特殊詐欺による被害が過去最悪のペースで推移しています。特に警察官をかたったオレオレ詐欺が急増しています。  
問 市民生活課(☎025-226-1110)



**警察官をかたる詐欺の手口(例)**

- ①国際電話から、各省庁や電気通信事業者などをかたる電話がかかってくる。
- ②何らかの手続きに不備があり、警察が捜査していると言われ、警察(偽物)と話すよう言われる。
- ③遠方の警察署に出頭するように言われ、断るとSNSのテレビ電話などを使って事情聴取される。
- ④身の潔白を証明するために、お金を調べる必要があると言われ、指定された口座にお金を振り込んでしまう。

**被害に遭わないようにするために**

**国際電話の発信・着信を休止しましょう**

最近の詐欺は非常に巧妙で、不安にさせて判断力を鈍らせます。詐欺のきっかけとなる電話には国際電話が多く使われているため、国際電話を使う必要がない人は、手続きをして利用を止めましょう。電話がかかってこなければ、国際電話をきっかけとした詐欺に巻き込まれる心配はありません。ぜひ手続きをしてください。

※固定電話・ひかり電話が対象

●**申し込み** 電話で国際電話不取扱受付センター(☎0120-210-364)

▶**対**小学生(**①**未就学児と女性保護者**④⑥**1歳半～3歳の子と保護者**⑤**小学1～3年生) **定①**6組**②⑤**各12人**③**14人**④⑥**各12組 ※各先着◀

**アイスアリーナ(中央区鐘木)  
ポケモンスケートチャレンジ教室**

日 1月11日(日) 16時45分～17時半  
対 4歳～小学生 **定**100人 ¥無料  
申 12月28日(日) までにメール(info-[nia@n-icearena.com](mailto:nia@n-icearena.com))で基本事項、

参加者の年齢(学年)を同施設へ 問 同施設(☎025-288-1234)

**子育て応援ひろば  
ふれあい遊び**

日 1月13日(火)・27日(火) 10時半～11時 対 小学3年生以下(未就学児は保護者同伴) **定**各先着10組  
¥無料 申 12月24日(水) 9時から 電話で同施設(中央区西堀前通6 ☎025-226-7730)

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



**アクアパークにいがた**  
西区笠木 ☎025-264-6400

●おもちゃ病院  
日 12月28日(日) 10時～14時 ※精密電子機器は不可。要部品代実費 ¥入館料

**こども創造センター**  
中央区清五郎 ☎025-281-3715

●クラフト紙でしめ縄作り  
日 1月3日(土) 14時～15時半  
対 2歳～小学生と保護者 **定**先着20人 ¥100円  
●クライミングウォール  
日 1月4日(日)・17日(土) 14時～同50分  
対 小学生と保護者 ¥100円  
●癒しの光と音楽でリラックス体験  
日 1月30日(金) 10時～11時半  
対 1歳11カ月までの子と保護者 **定**先着30人 ¥300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 1月8日(木)・22日(木) 11時～同30分  
対 小学3年生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料

**万代市民会館**  
中央区東万代町 ☎025-246-7711

●芸術・芸能祭  
**テーマ・日** 芸術…1月17日(土)・18日(日) 9時～21時 ※18日は15時まで▷芸能…18日(日) 10時半～15時55分 ¥無料

**市児童センター**  
中央区東万代町 ☎025-246-7715

●折り紙  
日 1月17日(土) 14時～15時  
対 小学生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料

**そのほかの催し**

●明るい選挙啓発ポスター入賞作品展  
日場**①**12月24日(水)～1月9日(金) 8時半～17時半(1月9日は16時まで)…北区役所▷**②**1月14日(水)～21日(水) 7時45分～22時(1月21日は16時まで)…東区役所▷**③**1月23日(金)～30日(金) 7時～23時半(1月30日は16時まで)…中央区役所▷**④**2月3日(火)～13日(金) 8時半～17時半…江南区役所 ※**②③**は土・日曜も実施。作品は市HPにも掲載 ¥無料  
問 選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)



會津八一記念館 開館50周年  
記念講演会「日本の書の流れ」

日 1月18日(日) 14時～15時半  
場 日報ホール(中央区万代3)  
定 先着130人 ¥1,000円  
申 12月24日(水) から同館HPで申し込み  
問 同館(☎025-282-7612)

新津健康センター(秋葉区程島)  
健康フェア

血圧、野菜摂取量、自律神経活性度の測定  
日 1月23日(金) 13時半～15時  
定 先着20人 ¥無料  
申 12月25日(木) 12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

白根カルチャーセンター  
室内2時間リレーマラソン大会



日 2月15日(日) 10時～12時  
対 中学生以上 ※未成年者は保護者の同意が必要  
定 先着18チーム(1チーム3～5人)  
¥ 1チーム2,000円(高校生以下のみのチームは無料)  
申 12月24日(水) から所定の申込書を同施設(南区上下諏訪木 ☎025-373-6311)へ ※申込書は市開発公社HP=右上=に掲載



事業者向け

市音楽芸能協会員による  
「出前ステージ」希望施設を募集



福祉・介護施設、保育・幼稚園などで演奏を披露  
日 2月～3月中旬  
定 15施設  
申 1月7日(水) までにFAX(025-224-5626)で施設名、住所、担当者名、電話番号、メールアドレスを同協会事務局(☎025-224-7000)へ

固定資産税の償却資産申告書  
2/2までに提出を

飲食業・農業・不動産貸付業などの事業者は、令和8年1月1日時点で所有している事業用資産を資産税課(市役所ふるまち庁舎)へ申告してください。 ※申告書は市HPに掲載。電子申請システムeLTAX<sup>エルタックス</sup>でも申告可  
問 同課(☎025-226-2277)

子育て応援パンフレット「スキップ」  
広告掲載事業者を募集

発行時期 来年4月下旬  
発行部数 2万5千部  
掲載枠 6.0cm×9.0cmから  
申 2月3日(火) までに電話で<sup>ディーアイ</sup>DI Palette(☎025-283-6222)  
問 こども政策課(☎025-226-1193)

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](#)  
■建築審査会 日 1月29日(木)  
問 建築行政課(☎025-226-2845)



詳しくはこちら

その他の会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

■農業委員会定例総会 日 12月25日(木)  
問 農業委員会事務局(☎025-382-4964)



詳しくはこちら

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

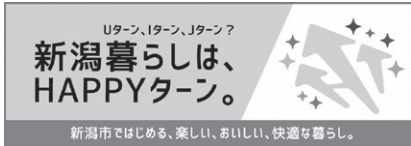
市HPから [パブリックコメント](#) [検索](#)  
■火入れに関する条例一部改正(案) 日 1月9日(金)まで  
問 農林政策課(☎025-226-1641)  
■建築基準法第22条区域(屋根不燃区域)の指定(案)  
日 1月16日(金)まで 問 建築行政課(☎025-226-2849)  
■第5次男女共同参画行動計画(案) 日 1月18日(日)まで  
問 男女共同参画課(☎025-226-1061)  
■地球温暖化対策実行計画(案) 日 1月19日(月)まで  
問 環境政策課(☎025-226-1365)  
■夜間中学設置基本計画(素案) 日 あす22日～1月20日(火)  
問 教育総務課(☎025-226-3180)  
■空家等対策計画(改定案) 日 あす22日～1月22日(木)  
問 住環境政策課(☎025-226-2813)



詳しくはこちら

Uターン検討者向け  
新潟暮らしの魅力や情報

新潟市への移住・定住を考えている人向けに、移住相談や支援金の交付などを行っています。新潟暮らしを希望する人や知り合いに、ぜひ紹介してください。  
問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

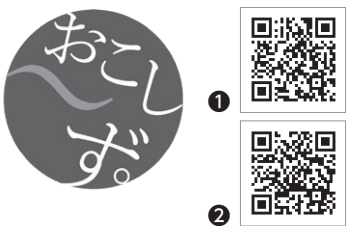


移住・定住情報サイト「HAPPYターン」

地域おこし協力隊が新潟市の魅力を発信

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

- ①交流会やイベントを通じた魅力発信
- ②地域おこし協力隊の活動レポート



Uターン希望者を支援

③新潟暮らしや転職についてのオンライン相談

日 月～金曜10時～17時、土曜10時半～16時  
※祝・休日、年末年始除く

申 「HAPPYターン」から申し込み

④移住した人などに支援金を交付

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

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

申し込みのときに記載する基本事項 「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