

NIIGATA

2026
5/17
No.2863

市報にいがた

| 令和8年5月17日 | 第1・3週 日曜発行 |
※掲載情報は5月7日時点のものです

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国内外から約8,000人!

新潟史上最大級の国際会議

6月11日(木)▶14日(日)

問 政策企画部 ☎025-226-2153

ASPACがやってくる!

アスパック ASPACはJCI(国際青年会議所)の国際会議です

JCIって?

地域や国際社会への貢献を目的に世界110カ国にあり、若手リーダーたちが活動しています。



ASPACって?

アジア パシフィック エリア カンファレンス Asia Pacific Area Conferenceの略称で、アジア太平洋エリアのメンバーが集う会議です。新潟の発展と国際化を願い、新潟青年会議所が10年の年月をかけて誘致しました。



多くの方を温かくお迎えしましょう!



中原市長

50カ国3千人の外国人を含む8千人が訪れるASPACの開催にあたり、外国語の案内サインの整備などの準備を進めてきました。この機会に市民みんなで温かくおもてなしして、まちの賑わいと経済の活性化につなげていきましょう。6月13日(土)・14日(日)の大型イベント「NIIGATA ULTRA SPARK」もぜひ一緒に盛り上げましょう!

案内サインは街中156カ所に設置! 探してみよう



路面案内サイン▶

◀矢羽根型案内サイン

1~2 特集

ASPACがやってくる!

- 3 ● 新潟まつり参加者・協賛者を募集
- 4 ● 5/31(日) 新潟県知事選挙
- ミズベリング信濃川やすらぎ堤
- 5 **新連載** 姉妹・友好都市を知ろう!
- 連載** 今日バスday!
- 大切な命を守る「マイナ救急」

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

2面では、市民の皆さんが楽しんで参加できるイベントを紹介します!

ASPACに合わせて さまざまな イベントを開催!

NIIGATA ULTRA SPARK

「にいがた2km」エリアを中心に
壮大なスケールで催される
「NIIGATA ULTRA SPARK」、通称
「ウルスパ」。各地で魅力的なイベ
ントが同時に開催されます。みん
なで参加して楽しみましょう。



イベント情報は「ウルスパ」特設サイトを
チェック!



PICK UP イベント

13日⑤・14日⑥ ウルスパ総踊り

約20団体の踊り手たちがさまざまな
踊りを披露します。誰でも参加できるので、
一緒に踊って盛り上がりましょう。

- 時 10時～16時
- 場 万代シテイ(中央区万代1)
- ¥ 無料
- 問 万代シテイ商店街振興組合(☎025-246-6424)



13日⑤ 千灯まつりinウルスパ

約1,000個の灯籠が商店街を柔らかく照らします。
露店やキッチンカーが出店するほか、灯籠作り体験
もできます。

- 時 14時～20時半 ※点灯は18時45分から
- 場 本町6商店街(中央区本町通6)、人情横丁商店街
(中央区東堀前通6) ¥ 入場無料
- 問 (株)ディモルギア(☎025-282-7030)



13日⑤ PEACE BANK LIVE

信濃川に設置した舳(花火を打ち上げる台)の上
で、HYなどのアーティストが音楽ライブを行いま
す。光をテーマに装飾した幻想的な舞台も必見です。

- 時 16時～21時
- 場 信濃川やすらぎ堤右岸(万代側)
- ¥ 入場無料
- 問 同イベント実行委員会(☎090-2729-5536)



イベントを“はしご”して まるっと一日楽しもう! / その他の注目イベント

13日⑤ まちなかはなみどりフェア

マリーゴールドなど初夏の花約5,000鉢を使ったフ
ラワーモニュメントが会場を彩ります。花の寄せ植え
トークショーや体験型ワークショップなどがあり、花と
緑に親しめます。

- 時 10時～16時
- 場 新潟駅南口広場、新潟駅ガタリウム
- ¥ 入場無料
- 問 みどりの政策課(☎025-226-3065)



同イベント
ホームページ



新潟駅南口広場イメージ

「アニメのまちにいがた」 ならではのステージイベントも!

新潟ゆかりのプロ奏者が機動戦士ガンダ
ムなどのアニメ音楽を中心に演奏します。

- 時・場 11時…ガタリウム
- 14時…南口広場(雨天時14時15分…
ガタリウム) ※各30分
- 問 文化政策課(☎025-226-2631)

13日⑤ 信濃川から Let's BON!



信濃川ウォーターシャトルで移動し
ながら新潟の民謡などの地域文化に触
れたり、生演奏で盆踊りを楽しんだり
できるイベントです。

- 時 12時半～20時半
- 場 信濃川左岸緑地
(中央区柳島1)、ほか
- ¥ 無料
- 問 中央区役所地域課
(☎025-223-7054)



詳しくは
こちら

6/8日～14日⑥ バスでお得に出かけよう

朱鷺メッセ周辺の混雑
が予想されるASPAC期
間中は、公共交通機関の
利用がお勧め。ASPAC
開催に合わせて、「デジタル1日
乗車券」が特別
価格で販売さ
れます。



詳しくは
こちら

- 購入方法 実施期間中にアプリ
「リューとLink」から購入
- 対 路線バス・区バス・住民バス
- ¥ 中学生以上600円、小学生300円
- 問 都市交通政策課
(☎025-226-2723)



リューとLink
ダウンロード

祝 300周年
 8/7(金)～9(日) 新潟まつり
 参加者・協賛者を募集

8月7日(金)～9日(日)に開催する「新潟まつり」の各行事への参加者を募集します。

大民謡流しや市民みこし、住吉行列など恒例の催しに加え、今年
 は新潟まつり300周年の節目として、萬代橋パレードや夜祭提灯行
 列を行います。見るだけでなく参加して楽しい行事が盛りだくさん
 です。

※花火大会は9日に開催

問 新潟まつり実行委員会(観光政策課内 ☎025-226-2608)

催し	日時	会場	申し込み
大民謡流し	7(金) 19:00～20:30	新潟甚句…榎谷小路～鏡橋、万代橋通～東大通 新潟甚句・佐渡おけさ…萬代橋	6/19(金)までに所定の申込書を中央区役所地域課へ ※申込書は新潟市ホームページに掲載
萬代橋パレード	8(土) 9:20～10:30	榎谷小路・新潟中郵便局前～メディアシッブ前	5/31(日)までに専用フォームで申し込み ※詳しくは新潟商工会議所ホームページに掲載
夜祭提灯行列	8(土) ①ちょうちん作り 12:30～15:00 ②ちょうちん行列 16:20～17:50	①新潟市立日和山小学校 ②古町通9～白山神社	6/13(土)までに新潟市ホームページから申し込み 対小学生
手作りこどもみこし	8(土) 16:00～18:00	古町通6～白山神社	7/17(金)までに電話で新潟青年会議所(☎025-229-0874)
市民みこし(手古舞演者)	8(土) 16:20～19:15	古町通10～白山神社	6/30(火)までに電話で市民みこし事務局・寺山(☎090-3083-6229)



1

事業所・個人協賛

同まつりへの協賛を募集しています。

●申し込み方法 専用フォーム=右=から申し込み

問 同まつり協賛事務局(☎025-383-1809)



事業所協賛

事業者名をまつり新聞などに掲載します。

●申込期限 6月26日(金)

個人協賛

特典として、市陸上競技場で花火大会を観覧できます。

●申込期限 7月17日(金)

ちょうちんの販売

●価格 1個6,710円

※無くなり次第終了

問 商業振興課(☎025-226-1629)



設置イメージ▶

ボランティアを募集

国際交流協会(中央区礎町通3)は、大民謡流しに参加する外国人に、浴衣の着付けをしてくれる人と踊りを教えてくれる人を募集しています。初心者向けの説明も実施しています。

●申し込み 7月31日(金)までに専用フォーム=右=から申し込み

問 同協会(☎025-225-2727)



3



2



4



5

1花火大会 2大民謡流し 3市民みこし 4水上みこし 5渡御

投票に行こう！ 5/31(日) 新潟県知事選挙

問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)
市選挙管理委員会(☎025-226-3343)



期日前投票を受付中

- 期間 5月30日(土)まで8時半～20時
※南・西蒲区の出張所(西川出張所を除く)、小須戸まちづくりセンター、巻地区公民館は5月23日(土)から。イオン新潟東店は5月20日(水)～5月24日(日)9時～19時
- 会場 住民登録している区の区役所、出張所
※東区民はイオン新潟東店(東区大形本町3)、中央区民は石山出張所(東区)、秋葉区民は小須戸まちづくりセンター、西蒲区民は巻地区公民館でも投票可



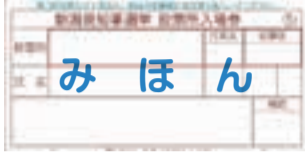
市選挙マスコット
トウヒョウザウルス
「きめたらう」

不在者投票

仕事や旅行などの滞在先で不在者投票を希望する人は、住民登録している区の選挙管理委員会へ早めに申し出てください。
また、指定の病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、施設で不在者投票ができます。早めに施設へ申し出てください。

投票時のお願い

- あらかじめ投票所入場券=右=を切り離して持参してください。
- 投票所には、盲導犬、介助犬、聴導犬以外の動物を連れて入場することはできません。
- 新潟市ホームページに掲載している混雑が予想される時間帯をできるだけ避けて来場してください。



投票時に使う物品の貸し出し

- ルーペ(拡大鏡)や筆談ボード、老眼鏡、滑り止めシートのほか、投票用紙が見えづらい場合でも自分で投票用紙に記入できるガイド(投票用紙記入補助具)を投票所で貸し出します。希望する人は投票所職員に申し出てください。

新生活の疲れが出てきていませんか？

6/13(土)～9/23(祝) 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「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」がコーディネートした水辺空間で、飲食店のサービスやアウトドア体験を通して新潟市でしか味わえない時間を過ごせます。



同イベント
ホームページ

※出店店舗や営業時間、開催イベントなど詳しくは同イベントホームページに掲載。6月9日(火)にオープニングセレモニーを実施し、一部店舗は同日から営業を開始

問 まちづくり推進課(☎025-226-2700)



まちなかで非日常空間を楽しもう

開催時間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)

▶アウトドア体験

スノーピークのアウトドア用品をレンタルして、バーベキューや焚火ができます。スタッフがサポートするので初心者も安心です。

▶TAKIBIナイトラウンジ

団体でフリースペースを貸し切り、焚火を囲みながらだんらんするなど、落ち着いた時間を過ごすことができます。

▶Niigata Food Truck Park ※10月末頃まで不定期で開催

キッチンカーがやすらぎ堤に集合します。普段出会う事のない料理に出会えるかも。



連載 今日**は** **バスday!** 10

問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

連節バス「ツインくる」を駅南方面で運行する社会実験を実施中!

新潟駅バスターミナルの開業から2年が経過し、駅南方面のバス利用者が増えています。
より便利に移動できるよう連節バス「ツインくる」を駅南方面(弁天線)で運行する社会実験を行っています。
連節バスの活用で、新潟駅南北の移動がよりスムーズになり、利便性の向上が期待されます。



▲連節バス「ツインくる」

社会実験は2つのステップで行います

STEP 1 試走・習熟運転
運転士がルートに慣れるため、乗客を乗せずに試走を行います。
【運行時期】5月下旬まで

STEP 2 乗客を乗せて運行
【運行時期】6月上旬～7月下旬
【運行時間】S61 長潟線(新潟駅発)
平日8時58分発 1便
※年度内に、さらなる実験運行を予定

バスの豆知識Q 「バスの降車ボタンは何種類ある??」
【正解】…600種類以上
日本バス協会の記事によると、30年以上にわたって降車ボタンを集めている研究家がいる、そのコレクションは600個以上あるそうです。
普段何気なく押している降車ボタンにも、実はいろいろな種類があるんです。バスに乗るときは、ぜひ注目してみてください!



新連載 国際課 (☎025-226-1671)

姉妹・友好都市を知ろう! ①

新潟市の姉妹・友好都市を知っていますか? 各都市の魅力や交流を紹介します。

新潟市には4人の国際交流員がいます



左から、デュドゥイ・クレリアさん(フランス)、ウォン・ダヨンさん(韓国)、ウィリアムズ・アリサさん(アメリカ)、宋迎雪さん(中国)

姉妹・友好都市とは?
文化交流や親善を目的に結びつきを持つ都市のことです。
新潟市は、アメリカのガルベストン市、ロシアのハバロフスク市、ウラジオストク市、ピロビジャン市、中国のハルビン市、フランスのナント市の6都市と姉妹・友好都市提携を、韓国のウルサン市とは交流協定を結んでいます。

ガルベストン市 / 提携年月日: 1965年1月28日

テキサス州の港湾都市で、歴史ある街並みや美しいビーチがあるリゾート地として知られています。昨年は提携60周年事業として、4月に代表団が来訪し、茶会や着物の着付けを体験しました。11月には現地で日本酒の試飲などのPR事業を実施し、市民同士の交流を深めました。

ガルベストン市との交流を紹介します



姉妹・友好都市交流の詳細内容を新潟市ホームページに掲載しています。
今回は、韓国・ウルサン市を紹介します。

マイナンバーカードを活用 大切な命を守る「マイナ救急」

保険証の利用登録が済んだマイナンバーカード(マイナ保険証)を活用し、救急隊員が傷病者の氏名、生年月日、住所、医療情報などを閲覧することができる救急業務(マイナ救急)が始まっています。

マイナ救急のメリット

- 病歴
- 薬の処方歴
- 病院の受診歴

- 傷病者の説明負担を軽減できる
- より適切な病院に搬送できる

マイナ救急の流れ

- 傷病者が情報閲覧に同意する
- マイナ保険証を読み取る※暗証番号の入力不要
- 隊員が医療情報を閲覧する
- より適切な処置や搬送先医療機関の選定につなげる

事前にマイナンバーカードを健康保険証として利用する登録が必要

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限に注意してください!

問 マイナ救急について…消防局救急課(☎025-288-3260)
マイナ保険証について…保険年金課(☎025-226-1077)
マイナンバーカードの更新手続きについて…市民生活課(☎025-226-1018)

有効期限の更新も忘れずに

マイナンバーカードと電子証明書には、それぞれ有効期限があります。各有効期限の2～3カ月前に有効期限通知書が届きます。内容を確認して必要な手続きを行ってください。
マイナンバーカードにも有効期限が印字されています。
※手続きは有効期限の3カ月前から可

マイナンバーカード

新潟市同カード特設サイト=右=を確認の上、郵送、スマートフォンなどで更新手続きしてください。
※詳しくは有効期限通知書の同封リーフレットにも記載

電子証明書

有効期限が切れると、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。同証明書の更新手続きは予約制です。予約してから更新手続きしてください。

更新手続きを予約

- 電話で予約 ☎025-245-0300 (必ず市外局番を付けてダイヤル)
- 予約サイト=右下=で予約

更新日当日

予約した時間に会場へ持ち物

- ・マイナンバーカード
- ・有効期限通知書(持っている人)
- ・本人確認書類(運転免許証など。暗証番号を忘れた人)

心身をゆったり休めて、元気を回復しましょう

令和8年5月17日 | 第1・3週日曜発行 |
※掲載情報は5月7日時点のものです市役所コールセンター ☎025-243-4894 (年中無休 8時~21時)
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)
☺ = 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」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



軽自動車税 納期限は6/1

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。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

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)のテスト配信などを行います。※緊急告知FMラジオ、緊急速報メールは対象外

日 6月3日(水) 11時ごろ

問 危機対策課 ☎025-226-1146

母子世帯向け市営宮浦住宅(中央区万代5) 入居者を募集

入居予定日 8月1日(土)

間取り・戸数 2DK・2戸

対象・入居資格 20歳未満の子を扶養する母子家庭で、月額所得が158,000円(小学生以下の子がいる世帯は259,000円)以下、ほか

家賃 12,500~28,800円(収入により決定)

申 6月5日(金)までに所定の申込書を区役所健康福祉課へ ※申込書は同課で配布。応募多数の場合抽選
問 こども政策課 ☎025-226-1201

市営住宅 入居者を募集

入居日 8月1日(土)

申 6月10日(水)までに所定の申込書を区役所建設課、市営住宅万代サービスセンター(中央区万代4 ☎025-374-5410)、同白山サービスセンター(中央区白山浦1 ☎025-234-5252)、県住宅供給公社(中央区新光町 ☎025-285-6111)へ ※応募

多数の場合抽選。案内や申込書は市HPに掲載、申込先でも配布。このほかにも入居者を募集中の住宅あり

教科書展示会

小・中・中等教育・高等・特別支援学校で今年度使用する教科書と、来年度の使用候補となる教科書を展示します。

日 6月13日(土)~28日(日) 問 総合教育センター ☎0256-88-7444

■新潟教科書センター(西蒲区旗屋、総合教育センター内)

時 10時~17時 ※土・日曜休館。高等学校教科書は展示なし

■ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)

時 10時~20時(日曜17時まで)

角田山山頂付近 携帯トイレの使用ブースを設置

携帯トイレ、トイレ用ペーパーなどは持参してください。

日 11月30日(月)まで ※使用状況により変更あり 問 西蒲区役所産業観光課 ☎0256-72-8454

6/1~7はHIV検査普及週間 無料・匿名検査を実施

日 6月3日(水) 17時~19時

場 保健所(中央区紫竹山3)

定 先着30人

申 5月20日(水)から市HPで申し込み
問 保健管理課 ☎025-212-8120

北区郷土博物館(北区嘉山) 5/24観覧無料

時 9時~17時 ※10時~15時に常設展示の解説を実施

問 同館 ☎025-386-1081

阿賀野川流域健康支援手当の申請を受け付け

昭和46年12月31日以前に1年以上阿賀野川の魚介類を多食して健康不安がある人で、県が実施する健診事業を受診した人に手当を支給しま

す。 ※手当の受給には、健診の受診や健康教室などへの参加が必要。詳しくは県HPに掲載 問 保健衛生総務課 ☎025-212-8016

海辺の森キャンプ場(北区島見町1) 市民割引を実施



アンケートに回答すると、サイト利用料を500円割引します。

期間 7月1日(水)~9月30日(水)

対 新潟市内在住者を1人以上含む宿泊・日帰り利用のグループ

定 先着500組 ※チェックイン時に申請。1人1回まで

問 同施設 ☎025-255-3810

10/5から 市役所窓口の受付時間を変更

窓口サービスの充実と業務の効率化を図るため、1年間、市役所窓口の受付時間を試行的に変更します。試行期間 10月5日(月)~来年10月4日(月)

受付時間 9時~16時半

問 行政経営課 ☎025-226-2434

6月~12月まで 市役所周辺で夜間車両通行止め

市役所旧分館連絡通路の解体工事のため、周辺道路(本館と旧分館間の道路)の車両通行止めを行います。

時 0時~5時

問 公共建築課 ☎025-226-2893

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](#)

市報にいがた 読者アンケートとプレゼント

詳しくはこちら



「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「みそ300g×2個」をプレゼントします。

●応募方法 5月29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、戸別配送、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よく読む記事 ⑥市報にいがたプラス(デジタル版)で読みたい記事 ⑦意見・感想 ⑧住所 ⑨氏名 ⑩年齢 ⑪電話番号



電話案内
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 5/30(土) 10:25~
BSN 市報にいがた de なじラテ 6/20(土) 13:53~
UX 知っトク!新潟 5/23(土) 11:58~
TeNY 夕方ワイド新潟一番1部 6/2(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
エフエム新津 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

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68

はじめよう！ちょいしお生活

1日の食塩の摂取目標量は、健康な人で男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、新潟市民の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性9.5gで、男女ともに約9割の人が目標量を上回っています。

新潟市では、地場産の野菜や果物を生かしながら、「ちょっとの塩でおいしく健康に」を目指す減塩の食生活スタイル「ちょいしお生活」を推進しています。

出典:平成27年・28年度新潟市健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2025年版

実践！ちょいしお生活

■食べる時のポイント

- ・みそ汁は野菜を中心に具たくさんにする
・麺類の汁は飲み干さない
・味見をせずむやみに調味料をかけない
・野菜や果物を積極的に食べる
・酢や香辛料を活用する
・しょうゆやソースは「かける」より「つける」



■選ぶ時のポイント

- ・ウインナー、ベーコン、かまぼこなど、加工食品に含まれる見えない食塩に気をつける
・栄養成分表示で食塩相当量を確認する

アルビde食育・健康づくり「ちょいしお生活編」公開中！

アルビレックス新潟の選手と新潟市食生活改善推進委員がちょいしお生活のポイントを楽しく紹介しています。



動画はこちら



健康増進課(☎025-212-8166)

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・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歳の人とその家族 ※要予約

里親に関心がある人向け6月の制度説明会

申6月3日(水)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■横越地区公民館(江南区いびき野1) 日9日(火)14時～15時半

■西川地区公民館(西蒲区曾根) 日11日(木)14時～15時半

心の悩みや不安 こころの健康センターに相談を

相談・予約☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月～金曜8時半～17時)。家族や関係者も相談可

■精神保健福祉相談員などによる相談 日月～金曜9時～16時半

■精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期) 日①木曜9時～11時半②偶数月第2木曜13時半～16時、奇数月第4金曜13時半～16時

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日6月9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5月20日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

ひとり親家庭のためのライフプラン相談会

日6月13日(土)
場東区プラザ(東区役所内)
申5月20日(水)から電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

■講座「教育費と家計」 時13時～同40分

■講座「発達障がいを理解する」 時13時40分～14時20分

■個別相談 時14時半～16時半
定先着4人(1人30分) ※虫よけスプレーを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

☺不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日6月27日(土)9時～16時 場教育相談センター(中央区西大畑町)
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6月17日(水)から電話で同センター(☎025-222-8600)

講座

岩室健康増進センター(西蒲区石瀬) 5月～7月の講座

定各先着15人
申5月21日(木)10時から電話で同センター(☎0256-82-2270)

■筋力トレーニング 時月曜10時15分～11時15分 ¥500円(別途要入館料)

■レクリエーション

時月曜11時半～12時 ¥100円(別途要入館料)

■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6月2日(火)14時～16時
場市役所ふるまち庁舎 定先着20人
¥無料 申5月20日(水)8時から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問都市交通政策課(☎025-226-2753)

読み聞かせボランティア入門講座

日6月2日～7月7日(火曜全4回)14時～16時
場豊栄地区公民館(北区東栄町1)
対同講座を受講したことがなく、受講後に市内の図書館・学校などでボランティアとして活動できる人
定先着15人 ¥無料
申5月20日(水)11時から電話で豊栄図書館(☎025-387-1123)

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 初めての古文書講座

日6月3日・10日・17日(水曜全3回)13時半～15時
定先着12人
¥800円 申5月20日(水)から同施設HPで申し込み
問同施設(☎025-222-0300)

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「アレルギー性鼻炎」

日6月4日(木)16時～17時
定先着80人 ¥無料
問同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

新潟テルサ(中央区鐘木) J-POPダンスフィットネス

日6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)15時～同45分
対15歳以上で健康な人(中学生を除く) 定各先着30人 ¥600円
問同施設(☎025-281-1889)

☺黒埼地区総合体育館(西区金巻) 赤ちゃん体操

日6月12日(金)13時半～14時15分 対首が据わる頃～寝返りまでの子と保護者(2人1組) 定6組
¥700円 申6月7日(日)までに専用フォーム=右上=で申し込み
問同館(☎025-377-5211)

☺高齢者向けパソコン教室

日6月12日・19日・26日(金曜全3回)13時半～16時
場坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
定12人 ¥1,500円
申6月9日(火)までに電話で高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)
問同館(☎025-269-2043)

アクアパークにいがた(西区笠木) 健康講演と体力測定会

日6月13日(土)13時半～15時
定先着20人 ¥無料(別途要入館料)
申5月21日(木)11時から電話で同施設(☎025-264-6400)

歴史博物館みなとぴあ わらで作るミニぼうき

日6月14日(日)13時半～15時半
対16歳以上 定先着15人

¥500円 申5月20日(水)9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

■北区郷土博物館の講座(北区嘉山)

時14時～15時半 定先着30人
¥一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円
申5月20日(水)9時から電話で同館(☎025-386-1081)

■越後平野と福島潟の成り立ち

日6月14日(日)

■福島潟の新田開発

日6月28日(日)

☺亀田総合体育館(江南区茅野山3) 赤ちゃん体操

日6月16日(火)13時半～14時15分
対生後3カ月～12カ月の子と保護者
定15組 ¥900円
申6月12日(金)までに専用フォーム=右上=で申し込み
問同館(☎025-381-1222)



マリニピア日本海(中央区西船見町) 野外体験教室

定各20人 ¥500円
問同施設(☎025-222-7500)

①貝の標本作り

日6月20日(土)8時半～12時
対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

②スナガニ観察会

日7月4日(土)17時半～20時半
対高校生以上
▶申①は6月2日(火)、②は6月16日(火)17時まで同施設HPから申し込み ※当選者のみ①は6月4日、②は6月18日にメールで詳細を案内◀

☺こども創作活動館(東区牡丹山1) 焼き物教室「丼ぶり」

日6月21日、7月19日(日曜全2回)10時～12時
対小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
定10人 ¥800円
申5月24日(日)16時半までに電話で同館(☎025-279-2113)

うらこすど(秋葉区小須戸) 梅干し教室

日6月24日(水)10時～12時
定25人 ¥3,800円
申5月28日木曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ6月8日までに案内を送

パパママ向け 再就職支援セミナー

社会保険、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか
日6月26日(金)13時半～15時半
場ときめきしごと館(中央区弁天2)
定先着10人 ※オンライン参加可(定先着16人) ¥無料
申5月20日(水)9時半から電話で同館(☎025-240-4510) ※保育あり(生後6カ月以上の未就学児15人、要申し込み) 問男女共同参画課(☎025-226-1061)

忘れずに投票しましょう

西海岸公園市営プール(中央区関屋1) 水上安全講習会

日 6月27日(土) 10時~12時
対 25m以上泳げる小学生以上(小学4年生以下は保護者の入水が必要)
定 先着40人 入館料、ロッカー代
申 5月20日(水) から「にいがたスポーツ情報ナビ」HPで申し込み
問 同施設(☎025-267-6858)

こどもマンガ塾

マンガを制作し、にいがたマンガ大賞への応募を目指す
時 10時~12時
場 マンガの家(中央区古町通6)
¥1,000円 申 6月8日(月)までに市マンガ・アニメ情報発信サイト「ガタマニア」=右上=から申し込み
問 文化政策課(☎025-226-2566)

ストーリーマンガ

日 6月28日~9月6日(日曜全4回)
対 小学4年~高校生 定 15人

1ページマンガ

日 8月22日(土)・23日(日) ※全2回
対 小学4年~中学生 定 20人

にいがた市民文学 創作教室

日 6月28日(日)
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 各30人 ¥無料

申 5月29日(金)までに電話で文化政策課(☎025-226-2631)

川柳 時 10時半~12時

エッセイ・評論 時 13時半~15時

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 7~9月のスクール

¥各1回600円
申 5月20日(水) 17時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

足腰元気教室

日 月曜 13時15分

エアロビクスとストレッチ

日 月曜 20時15分

初めての太極拳

日 水曜 13時15分

太極拳(二十四式)

日 水曜 14時30分

初めてのサルサダンス

日 水曜 19時

中級者向けサルサダンス

日 水曜 20時15分

バランスエクササイズとエアロビクス

日 木曜 19時

体リセット体操

日 木曜 20時15分

リラックスピラティス

日 金曜 13時15分

アクティブピラティス

日 金曜 14時半

対 中学生を除く15歳以上(①65歳以上) 定 各30人(①20人②25人)
※各先着

砂丘館(中央区西大畑町) 庭園実技講習「剪定」

日 7月4日(土) 10時~16時
定 先着15人 ¥2,000円
申 5月20日(水) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 七夕の節句飾り作り

日 7月4日(土) 10時半、13時 ※各1時間半 定 各回先着6人
¥1,200円 ※別途要観覧料
申 5月20日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

女性のための起業応援セミナー

日 7月4日・18日、8月1日(土曜全3回) 13時半~15時半 ※18日は16時まで
場 万代市民会館(中央区東万代町)
対 女性 定 30人 ¥無料
申 6月22日(月)までに市HPから申し込み ※保育あり(生後6カ月~未就学児7人、要申し込み) 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 7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)

ハーブを使ったドレッシング作り

日 7日(火)

レモンチーズムース作り

日 11日(土)

神楽南蛮みそ作り

日 16日(木)

プロに学ぶパン作り

日 21日(火)

ハーブティーパック作り

日 31日(金)

¥各2,500円(③2,000円)

認知症サポーター講師養成研修

日 7月10日(金) 9時半~16時半
場 新潟テルサ(中央区鐘木) 対 新潟市在住・在勤・在学で同サポーター養成講座を年3回以上行える人
定 先着50人 ¥無料
申 5月20日(水)から所定の申込書を県介護福祉会(中央区上所2)へ ※申込書は市HPに掲載。同会、地域包括ケア推進課(市役所本館)でも配布
問 同課(☎025-226-1281)

5月31日は新潟県知事選挙です

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6月30日(火)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

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 6月30日(火)まで 10時~16時 ¥100円

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

●「世界カワウソの日」パネル展・特別解説 日 5月23日(土)~6月26日(金) 9時~17時 ※5月24日(日)までカワウソのクイズや紙芝居を実施
¥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 5月23日(土)
●父の日人物の顔作り 日 6月14日(日)
●塗り絵でアンブレラスカイ作り 日 6月20日(土)

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

父の日カード作り

日 6月20日(土) 9時半、14時 ※各2時間

対 3~18歳の子と保護者

定 各回先着20組 ¥200円

カエル型ロケット作り

日 6月21日(日) 14時~15時半

対 2歳~小学生と保護者 定 先着15人 ¥100円

●光るお絵描き 日 6月28日(日) 13時半~15時半

対 18歳以下の子と保護者 定 先着40人 ¥100円

市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

●絵本読み聞かせ 日 6月21日(日) 11時~同40分

対 小学生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

企画展「福島潟干拓270年 潟と人々」

日 5月23日(土)~8月23日(日) 9時~17時
※月曜休館 ¥一般260円、高校・大学生130円

アクアパークにいがた

西区笠木 ☎025-264-6400

●おもちゃ病院 日 5月24日(日) 10時~14時

¥入館料 ※要部品代実費

フリーマーケット

日 6月7日(日) 10時~15時 ¥入場無料

花の湯館

秋葉区天ヶ沢 ☎0250-38-5800

¥入館料

●ギター体験会 日 5月24日(日) 14時半~15時半

●骨密度測定会 日 5月29日(金) 11時~16時

●青梅風呂 日 6月5日(金)~7日(日) 10時~21時

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

文化事業企画発表会

日 5月30日(土) 14時~15時20分 ¥無料

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 6月11日(木)・25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

じよんのび館

西蒲区福井 ☎0256-72-4126

①カラオケ予想大会 日 6月19日(金) 14時~15時

②ピアノコンサート 日 6月20日(土) 14時~同30分

③縁日 日 6月20日(土) 16時~21時

④バルーンショー 日 6月21日(日) 16時~同30分

▶ ¥ ①③100円 ②④無料 ※別途要入館料

そのほかの催し

チューリップの球根掘り

日 5月23日(土) 10時~11時 場 信濃川やすらぎ堤左岸・八千代橋上流側(白山小学校裏付近)
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が必要
問 みどりの政策課(☎025-226-3065)

ビンゴ大会

日 場 6月5日(金)…蛍雪荘(西蒲区巻甲)▷6月10日(水)…黒崎荘(西区緒立流通2)▷6月12日(金)…白寿荘(南区白根)▷6月13日(土)…西川荘(西蒲区川崎)▷6月16日(火)…潟東ゆう学館(西蒲区三方)▷6月18日(木)…得雲荘(西蒲区仁箇)▷6月24日(水)…小須戸老人福祉センター(秋葉区小須戸)▷6月25日(木)…中之口老人福祉センター(西蒲区福島)
時 14時~同30分 ¥無料
問 関越サービス(☎0256-72-8430)

水道フェスタ

日 6月6日(土) 10時~15時
場 信濃川浄水場(江南区祖父興野) ¥無料
問 水道局総務課(☎0120-411-002)

市民呈茶席 新潟裏千家 男子の会

日 6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700円、小学生以下300円
問 文化政策課(☎025-226-2631)

郷土芸能公演「郷芸」

神楽、太鼓、盆踊り、民謡、木遣りなどの披露
日 6月14日(日) 13時~16時半 場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 定 先着868人 ¥無料
問 市芸術文化振興財団(☎025-378-4500)

市民呈茶席 宗徧流新潟支部

日 6月21日(日) 10時~15時 ※茶菓子がなくなり次第終了
場 西新潟市民会館(西区小針2)
¥800円 問 小針青山公民館(☎025-230-1071)

新津地区公民館(秋葉区新津東町2) 安産教室「パパになる準備」

日 7月12日(日) 10時~12時
対妊婦とパートナー
定先着10組 ￥無料 申 5月20日(水)から市HPで申し込み
問同館(☎0250-22-9666)

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 6月30日(火)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 7月12日(日) 14時~16時
②個別相談会

日 7月21日(火)・24日(金)・26日(日) 10時、11時半、13時半、15時
※各1時間

▶定①30人②各回1人 ※保育あり(生後6カ月~未就学児①7人②各回4人、要申し込み)◀

催し物

燕喜館(中央区一番堀通町) 茶会

日 5月29日(金)~31日(日) 9時半~15時半 ￥2,000円

申 5月28日(木)までに電話で市茶道連盟事務局(☎025-276-0848)

問同館(☎025-224-6081)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 飯ごう炊飯体験



日 5月30日(土) 10時半~12時半

定先着6家族 ￥一般1,000円、小・中学生500円、未就学児200円

申 5月20日(水) 10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

市児童センター(中央区東万代町) 6月の催し

申 5月21日(木) 13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

①リズム遊び

日 3日(水) 10時半~11時半

②オセロ講習会・大会

日 6日(土) 13時15分~15時半

③ふれあい遊びとミニ育児講座

日 10日(水) 10時半~11時半

④ベビータッチング

日 11日(木) 10時半~12時

⑤スケルトン風車作り

日 14日(日) 13時半~15時

⑥リトミック

日 17日(水) 10時半~11時半

⑦将棋教室

日 20日(土) 13時半~15時

▶対①1歳半までの子と保護者②7小学生③⑥1歳半~3歳の子と保護者④生後3~5カ月の子と女性保護者⑤5歳~小学生(未就学児は保護者同伴) 定①10組②⑦各14人③⑥各12組④7組⑤12人 ※各先着

￥無料(④300円)◀

北区 バスツアー「昔の福島潟の広さと新田造りを知る」

日 6月6日(土) 12時半~17時

集解 北区郷土博物館(北区嘉山)

定先着20人

￥一般800円、大学生700円、高校生500円、中学生以下400円

申 5月23日(土) 9時から電話で同館(☎025-386-1081)

子育て応援ひろば(中央区西堀前通6) 6月の催し

対小学3年生以下(未就学児は保護者同伴) ￥無料

問 5月20日(水) 9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

①ミュージックケア

日 7日(日)

②育児講座

日 16日(火)

③ふれあい遊び

日 23日(火)

④リズム遊び

日 29日(月)

▶時10時半~11時(①14時~同30分②10時半~11時半) 定各10組(②5組) ※各先着◀

みず探訪バスツアー

信濃川浄水場、信濃川大河津資料館、洗堰施設

日 6月17日(水)・20日(土) 9時~16時 集解 新潟駅南口

定各日40人 ￥無料

申 5月26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総務・情報管理グループ(☎025-241-1221)へ ※応募は1組1通まで。6月3日までに抽選結果を発送

アイスリックス新潟アルビレックスBC 親子観戦招待

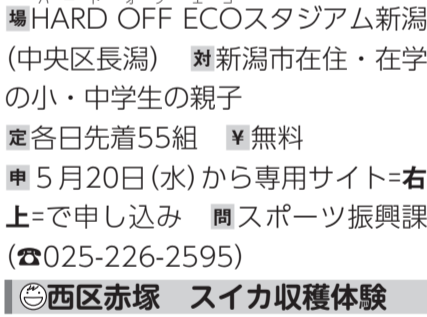
日 6月19日(金) 18時、20日(土) 16時、21日(日) 13時

場 HARD OFF ECOスタジアム新潟(中央区長潟) 対新潟市在住・在学の小・中学生の親子

定各日先着55組 ￥無料

申 5月20日(水)から専用サイト=右上=で申し込み 問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

⑤西区赤塚 スイカ収穫体験



日 6月20日(土) 9時、10時、11時、12時 ※各30分

場 涌井農園(西区赤塚)

対小学生以下と保護者

定各回20組(1組5人まで)

￥1玉3,000円

申 5月31日(日)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 イザベラ・バードにちなんだまち歩き

日 6月27日(土) 9時半~12時

集解 黒崎出張所(西区大野町)

定20人 ￥500円

申 6月12日金曜(必着)までに、はが

市政参画コーナー

そのほかの会議

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 5月27日(水)

問 教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会 日 5月29日(金)

問 農業委員会事務局(☎025-382-4964)

③選挙管理委員会 日 6月1日(月)

問 選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)



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

■人権教育・啓発推進委員会委員

問 広聴相談課(☎025-226-1016)

■環境審議会委員 問 環境政策課(☎025-226-1363)

■景観審議会委員 問 まちづくり推進課(☎025-226-2707)



詳しくはこちら

動く市政教室「歴史に学ぶ石油と遺跡」

日 6月25日(木) 9時~15時半

コース 新津油田金津鋳場跡、渦端遺跡発掘現場、ほか

定30人 ￥無料

申 5月27日水曜(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(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。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



詳しくはこちら

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

4月から、自転車にも交通反則通告制度(通称:青切符)が導入され、信号無視や一時不停止などの違反は反則金の対象になりました。

自転車を運転するときは、万が一に備えてヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全運転を心掛けましょう。

県外では、警察官を装って自転車の反則金をだまし取ろうとする事案も発生しています。警察官がその場で現金を受け取ることはありません。不審な声掛けを受けたら、すぐに110番通報をしましょう。

問 市民生活課(☎025-226-1113)



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17日までに案内を発送

中央卸売市場(江南区茗荷谷) スイカ産地見学・収穫体験ツアー

日 6月28日(日) 8時~12時

対 小・中学生と保護者

定70人 ￥保護者3,000円、小・中学生1,000円

申 5月31日(日) 14時までに専用フォーム=右上=で申し込み ※1組3人まで。当選者のみ6月9日までに連絡

問 同市場(☎025-257-6767)

砂丘館(中央区西大畑町) 四葩のコンサート

日 7月5日(日) 14時、17時 ※各1時間半

定先着25人

￥4,000円(茶菓子付き)

申 5月20日(水) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

事業者向け

経済センサス活動調査 調査員が訪問

事業所・企業の経済活動を明らかにするため、調査員が各事業所・企業を訪問します。回答に協力をお願いします。

問 同調査コールセンター(フリーダイヤル0120-138-102)、総務課(☎025-226-2413)

認知症に関する講演会 受託事業者を募集

委託期間 7月16日(予定)~来年2月28日

申 6月26日(金)までに所定の申請書を地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)へ ※募集要項、申請書は市HPに掲載