

# 新型コロナウイルス感染症 個人向け・事業者向け緊急対策

新型コロナウイルス感染症の緊急対策を実施しています。これにより、市民生活の維持、安定を図ります。  
**今後の国・県の対応や状況の変化を踏まえ、迅速かつ柔軟に対応し、さらなる対策を講じていきます。**  
※掲載情報は4月21日現在のものです。原則、平日のみ相談受け付け

## 個人向け

困っている人は  
相談してください



### ▶生活資金の特例貸付

緊急小口資金で10万円(個人事業主など特例は20万円)以内の貸し付け、ほか  
☎ 住んでいる区の区社会福祉協議会

### ▶住居確保給付金の支援拡充

離職などで住居を失った、または失うおそれのある人や休業などで収入が減少し離職と同程度の状況にある人を対象に家賃相当額を支給  
☎ パーソナル・サポート・センター(☎025-385-6851)  
区役所健康福祉課(東・中央・西区は保護課)

### ▶納付などの猶予

市税など…☎ 納税課(☎025-226-2310) ▶年金保険料…☎ 保険年金課(☎025-226-1089) ▶国民健康保険料…☎ 保険年金課(☎025-226-1085) ▶後期高齢者医療保険料…☎ 保険年金課(☎025-226-1081) ▶介護保険料…☎ 介護保険課(☎025-226-1269) ▶上下水道料金…☎ 水道局お客さま専用フリーダイヤル(☎0120-411-002)

## 市民の皆さまへ



新型コロナウイルスの影響は収束するどころか、全国的にますます大きくなっています。  
本市は政府の緊急事態宣言により、再び学校の休校や市施設の休止・休業などをする事になり、市民の皆さまには大変ご不便をおかけしています。また、外出自粛や休業要請により、地域経済は大きな影響を受けています。  
しかし、今この感染症を収束させなければ、私たちの日常生活を取り戻すことはできません。市民一丸となって取り組むことが、本市のみならず全国の収束につながっていきます。  
本市の感染をしっかりと防ぐために、私たちのより一層の行動自粛が必要です。春の大型連休期間中は、食料品などの買い物や通院などを除く外出を自粛し、3つの密(密閉・密集・密接)を徹底して避けてください。どうかご協力をよろしく願います。

新潟市長 中原 八一

## 事業者向け

まずは相談してください

※詳しい内容・最新情報は市ホームページに掲載

スマートフォンは  
こちらから



### 雇用・資金繰りなどの支援

#### ▶中小企業の雇用調整助成金の利用促進(市制度)

雇用調整助成金の上乗せ補助、社会保険労務士へ助成金の手続きを依頼する場合に手数料の一部を補助  
☎ 雇用政策課(☎025-226-2149)

#### ▶日本政策金融公庫による新型コロナウイルス感染症特別貸付

☎ 事業資金相談ダイヤル(☎0120-154-505)

#### ▶民間金融機関を通じた資金繰り支援

●新型コロナウイルス感染症対応資金  
県制度融資を活用し3年間実質無利子・保証料ゼロで融資  
保証付きの既往債務(県・市制度融資など)の借換も可能  
☎ 新潟県中小企業金融相談窓口(☎025-285-6887)  
※制度の利用にはセーフティネット保証、危機関連保証の認定が必要  
☎ 区役所産業振興課(東・中央区は地域課、西区は農政商工課、西蒲区は産業観光課) ☎ 商業振興課(☎025-226-1629)

保証制度名	主な対象要件
セーフティネット保証4号	最近1カ月の売上が前年比▲20%以上
危機関連保証	最近1カ月の売上が前年比▲15%以上
セーフティネット保証5号	最近1カ月の売上が前年比▲5%以上(業種指定あり)

#### ●市制度融資(経営支援特別融資)の要件を緩和 ☎ 商業振興課

#### ▶感染拡大防止協力金 ☎ 産業政策課(☎025-226-1610)

#### ▶病院、診療所などへ市からマスクを配布

### こちらの支援もご利用ください

#### ▶雇用調整助成金 休業手当、賃金などを一部助成

☎ 新潟労働局助成金センター(☎025-278-7181)

#### ▶小学校休業等対応助成金 ☎ 学校等休業助成金・支援金等相談

コールセンター(☎0120-60-3999)

#### ▶納付などの猶予

市税など…☎ 納税課(☎025-226-2310) ▶厚生年金保険料など…☎ 最寄りの年金事務所 ▶健康保険料…☎ 最寄りの年金事務所、各健康保険組合 ▶上下水道料金…☎ 水道局お客さま専用フリーダイヤル(☎0120-411-002)

#### ▶農林漁業者への資金繰り支援 ☎ 最寄りの農協、日本政策金融公庫、ほか

### 経営相談・新事業支援

#### ▶経営相談 テレワーク導入や国の「雇用調整助成金」に関する専門家による個別相談会の開催、新事業チャレンジ応援事業、技術開発補助金などの補助率拡充、ほか ☎ 新潟IPC財団(☎025-226-0550)

#### ▶古町地区商店街の空き店舗への出店を支援

募集期限を9月末まで延長 ☎ 商業振興課

### 資金繰りなどの総合相談窓口

#### ・中小企業金融・給付金相談窓口(☎0570-783183)

※9時～17時。土・日曜、祝日も受け付け

#### ・新潟県よろず支援拠点(☎025-246-0058)

#### ・最寄りの商工会、商工会議所



市の各種手続き、  
催し案内などは  
土・日曜、祝日も  
新潟市役所コールセンター

年中無休8:00～21:00

こたえてコール 025-243-4894

FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

にいがたのしやくしよ

新潟市の人口・世帯数 (3月末住民基本台帳人口。かつこ内は前月との比較)

人口/786,006人(-1,511) 男 378,500人(-850) 女 407,506人(-661) 世帯数/341,240(+533)

目次

- 1 新型コロナウイルス感染症 個人向け・事業者向け緊急対策
- 2・3 | 特集 | 古町フル始動、古町地区将来ビジョン・相談窓口
- 4 にいがたCITY NOW 市職員募集・防犯の取り組みを
- 5 連載・おでかけナビ

# 古町ルフル始動

中央区古町通7に複合ビル「古町ルフル」が完成し、4月から順次テナントがオープンしています。  
 町まちづくり推進課 ☎025-226-2703



新潟漆器の木のパネルで彩られたメインエントランス



県産「越後杉」の集成材を天井に使用した2階共用部

## 古町ルフル3～6階 市役所機能を一部移転 5/7 ㊦ ふるまち庁舎オープン

移転する課の電話番号に変更はありません。

☎ 庁舎移転について ☎ 総務課 ☎ 025-226-2432

階	移転する部	移転する課
6	建築部	住環境政策課、建築行政課、公共建築第1課、公共建築第2課
5	文化スポーツ部	文化政策課、文化創造推進課、歴史文化課、スポーツ振興課
	観光・国際交流部	観光政策課、国際観光課、広域観光課、国際課
	経済部	産業政策課、成長産業支援課、商業振興課、企業誘致課、雇用政策課
4	都市政策部	都市計画課、まちづくり推進課、都市交通政策課、港湾空港課、技術管理課、工事検査課
	農林水産部	農林政策課、農村整備・水産課、食と花の推進課
3	教育委員会	教育総務課、学務課、施設課、保健給食課、地域教育推進課、学校人事課、教育職員課、学校支援課
	財務部(税関係)	税制課、資産評価課、債権管理課、市民税課、資産税課、納税課



### ふるまち庁舎までのアクセス

- 路線バス**
  - バス停「古町」下車 徒歩1分
- 車**
  - 市営西堀地下駐車場：112台
  - うち「おもいやり駐車場」4台 (同庁舎を利用した人は1時間無料)
- 自転車**
  - 古町ルフル1階駐輪場：約100台
  - 西堀通自転車駐車場：約700台
  - 西堀通6番町自転車等駐車場：約80台 (原動機付自転車可)

## 新型コロナウイルス感染症 相談窓口

### ■こんな症状がある人は相談を

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている (解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)
  - ・強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患などがある人は、上の状態が2日以上続く場合
- 帰国者・接触者相談センター (市保健所内) ☎ 025-212-8194**  
 (9時～17時、土・日曜、祝日も受け付け)  
 聴覚に障がいのある人はFAX☎025-246-5672

### ■不安や疑問、一般的な質問など

厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653 (9時～21時。土・日曜、祝日も受け付け)  
 聴覚に障がいのある人はFAX☎03-3595-2756

**若者の皆さんへのお願い**

新型コロナウイルスは感染しても約8割の人が無症状や軽症であることが多く、特に若い人は症状がないまま感染を広めていると指摘されています。「感染せずに健康を維持する」「他の人に感染を広げない」ことが、重症化するリスクの高い人への感染を防ぎ、命を救うことにつながります。

知らないうちに、拡めちゃうから。

**STOP!**  
感染拡大  
— COVID-19 —

# 古町地区将来ビジョン

古町地区の将来像や方向性を地元商店街や市民の皆さんと共有することを目的に「古町地区将来ビジョン」を策定しました。同ビジョンは「つながりを育む歴史まち 古町～誇れる街の礎を、次の150年に繋げます～」をコンセプトに、3つの方針を掲げています。この方針のもと、古町地区を5つのエリアに分け、それぞれのエリアが目指す姿を示しています。市民の皆さんとの協働により、まちづくりの具体的な取り組みを広げていきます。

5つのエリアの目指す姿を抜粋して紹介します。 問政策企画部(☎025-226-2152)

同ビジョンについて詳しくはこちら▼



## 3つの方針

- ・300年を超えるみなとまち文化の価値を届ける
- ・魅力が集う、文化交流舞台のまち
- ・住んでよし、訪れてよし、働いてよしの「ちょうど良い」まち

### 古町モールエリア

(センターステージエリア)

～ヒト・モノ・コトの交流舞台～



多様な専門店が集積し、イベントが開催されるなど、さまざまなヒト・モノ・コトが交流するエリアとなっている

### 榎谷小路エリア

(古町ステーションエリア)

～新潟の今と歴史が交差する～



行政、金融などの業務機能が集積し、さらなる新規創業者の呼び込みや企業誘致などにより、中心的な業務集積エリアとなっている

### 上古町エリア

(ミックスカルチャーエリア)

～古さと新しさのある白山公園に続く文化門前町～



昔ながらの建築物のリノベーション(改修)などにより、若者向けや観光客向けのお店など、魅力的な個店が集積している

### 本町エリア

(ニイガタリアルライフエリア)

～地元の味も人情も楽しめる～



生鮮品などの店舗や市場が集積し、地域住民や来街者の台所・食堂機能としてにぎわうエリアとなっている

### 古町花街エリア

(ポートヒストリーエリア)

～湊町新潟の歴史と文化が薫るまち～



歴史・文化的な街並みや古町芸妓、料亭などの花街文化が保存・継承され、まち歩き観光や新潟の食文化を楽しめるエリアとなっている

## まち歩きガイドさんに聞いた古町の魅力

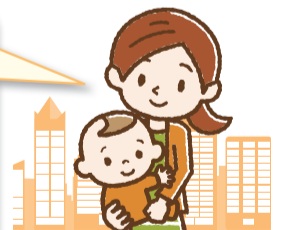
白山神社の大鳥居を背に古町通を榎谷小路方面に進むと、4番町付近で大鳥居が見えなくなります。これは1655(明暦元)年に完了したまちづくりの名残です。当時、信濃川に沿うように川(現在の東堀と西堀)と「通り」が作られました。そのため、川の流れに合わせて4番町付近で道が曲がり、大鳥居が見えなくなるのです。このほかにも古町には昔の名残を街並みや地名に見ることができ、歴史を知って歩くと面白いスポットがたくさんあります。古町の歴史、文化を積極的にアピールしていくことで、魅力と活気あるまちになるといいと思います。



新潟シティガイド  
小寺 嘉信さん(東区在住)

## 街中からはこんな声

本町通に10年くらい住んでいて、古町は生活の一部です。スーパーや趣のある飲食店などのお店だけでなく、子どもを預けられる施設や公園も近くにあって便利で過ごしやすいです。これからも暮らしやすいまちであってほしいですね。



子育て応援ひろば(Co-C.G.ビル内)に子どもを預ける女性の声

くらし



### 安心・安全なまちづくりへ 地域での防犯の取り組みに協力を

安心・安全なまちづくりのためには、住民一人一人の防犯意識や地域全体の防犯力が重要です。取り組みへの理解と積極的な協力をお願いします。

問 市民生活課(☎025-226-1110)



#### 防犯カメラ設置を補助

地域団体が防犯カメラを設置する費用の一部を補助します。

●対象 自治会、町内会、地域コミュニティ協議会など

●対象経費 カメラ本体、録画装置などの機器と専用柱などの購入費、整備工事費、ほか ※電気料など維持管理費は対象外

●補助率 6分の5(カメラ1台当たり上限25万円)

申 6月8日(月)～7月10日(金)に所定の申請書を区役所防犯担当課へ

※詳しくは要綱に掲載。要綱、申請書は市ホームページに掲載。申込先でも配布



#### 子どもを犯罪から守るために

子どもが犯罪の被害に遭いやすいのは登下校の時間帯で、特に下校時間から夕方にかけて事件が多発しています。

多くの犯罪者が狙うのは「子どもが一人になったとき」です。保護者や地域の目で子どもを見守り、できる限り子どもが一人になる場面をなくしましょう。また、子どもが自分で身を守るための知識と行動力を身に付けさせましょう。

#### 見守り活動 看板と腕章を配布

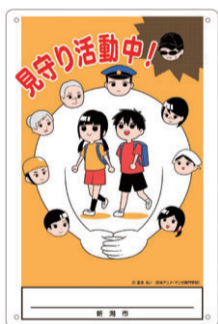
見守り活動により子どもの安全確保に協力いただける地域団体や個人に「見守り活動周知看板」や「ながら見守り腕章」を無料で配布しています。 ※先着順、なくなり次第終了

●配布場所 区役所防犯担当課

#### 見守り活動周知看板

●対象 子どもの登下校時などに見守り活動を行う地域コミュニティ協議会、自治会、町内会など ※個人への配布は不可

●材質・サイズ 樹脂製・約45cm×30cm×2mm



#### ながら見守り腕章

●対象 地域で「ながら見守り」を行う人 ※本人確認書類(免許証、健康保険証など)が必要。配布は1人1枚。団体への配布は不可



#### 「ながら見守り」とは

散歩や買い物、庭の水やりなどの日常生活や、配達など屋外での仕事をしながら行う、誰でも気軽に無理なくできる見守り活動です。

市政



### 一般行政、学校教員など 市職員を募集



#### 一般行政、消防士、免許資格職など

募集する職種や受験資格などは下表の通りです。

試験案内は市ホームページに掲載しているほか、市役所本館案内や区役所などで配布しています。

●1次試験日 6月28日(日) ※消防士は別日に体力検査あり

●試験会場 新潟市内

申 5月15日(金)までに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)

新型コロナウイルス感染拡大の影響で試験日などを変更する場合があります。最新の情報は市ホームページや同事務局Twitterでお知らせします。



市ホームページはこちら

Twitterはこちら

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4年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人	令和3年4月1日
	社会福祉、精神保健福祉相談員、土木、土木(水道)、建築、電気、電気(水道)、機械、機械(水道)、農業	平成2年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人 ※社会福祉は社会福祉主事の任用資格、精神保健福祉相談員は精神保健福祉士資格がある人(見込み含む)	
	学芸員	昭和60年4月2日以降に生まれ、大学または大学院で美学または美術史を履修し、学芸員資格がある人(見込み含む)	
	心理	昭和55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)	
	消防士A	平成4年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人	
免許資格職	消防士B	平成4年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人	令和2年9月1日
	保健師	平成2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3年4月1日
民間企業等職務経験者	電気(水道)	昭和36年4月2日～平成2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工事の設計、施工管理に関する職務経験(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)が直近7年のうち5年以上ある人	令和2年10月1日

※上記のほか、任期付短時間勤務職員(心理)の採用試験も実施。試験案内は5月11日(月)から市ホームページに掲載、配布

#### 市立学校教員

●採用日 令和3年4月1日

●職種 小・中学・高校・特別支援学校教諭、養護教諭、栄養教諭

●受検資格 採用時59歳以下で出願する種別の教員免許状がある人

●1次検査日 7月12日(日)

●1次検査会場 高志中等教育学校(中央区高志1)

●受検案内 市ホームページに掲載。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も配布

申 5月22日(金)までに市ホームページから申し込み

問 同課(☎025-226-3239)



スマートフォンはこちら

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。

## みなとまち新潟 歴史探訪③ 問 歴史文化課 ☎025-226-2584

### 中ノ口川と白根大凧合戦

中ノ口川の堤防を埋め尽くす見物客と空中で絡まり合う大凧。写真は例年6月上旬に南区で開催される「白根大凧合戦」の戦前の様子です。江戸時代半ばに始まったとされる凧合戦は、中ノ口川を挟んで東と西の両岸から凧を揚げ、空中で絡ませて川に落とし、相手の凧綱が切れるまで激しく引き合う勇壮な伝統行事です。

凧合戦の舞台となる中ノ口川は、戦国末期から江戸時代初めにかけて信濃川の自然流路を元に開削、整備されたと考えられています。江戸時代、中ノ口川を境に東白根(旧白根市)は新発田藩領、西白根(旧味方村)は村上藩領でした。凧合戦の起源に関する資料は残っていませんが、両岸に住む人々の対抗意識から始まったともいわれています。

明治期に中ノ口川に川蒸気船が就航し、昭和初期に川沿いに新潟電鉄が開通すると、凧合戦会場は多くの見物客でにぎわい、時には電車を止めて綱を引きました。凧合戦は平成27年に県の無形民俗文化財に指定されています。 ※今年度の白根大凧合戦は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止



絵はがき「白根凧合戦」(昭和初期ごろ)



あんしん・生きがい

## シニア通信 18

問 地域包括ケア推進課 ☎025-226-1281

### 介護予防で感染症も予防

介護予防のために「運動」と「食事」を意識することは、免疫力を高めることにもつながります。食事のポイントを紹介しします。 ※運動について別冊情報ひろば4面に「体しゃっきり体操」を掲載

#### ●食事のポイント

- ・バランスの取れた食事を心掛ける
- ・筋肉のもととなるタンパク質を多く含む肉・魚・大豆、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取る。発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト)もおすすめ
- ・よくかんで食べることで口の力を維持する
- ・脱水症状を起こさないよう、起床後や運動の前後、外出前など、こまめな水分補給を心掛ける

#### ●介護予防の相談は住んでいる地域の地域包括支援センターへ

感染対策の影響で外に出られず、運動不足でお腹が空かず食事が減っていませんか。食事が減ると筋肉の減少につながってしまいます。介護予防のためにも運動と食事を意識し、規則正しい生活リズムを保ちましょう。



地域包括支援センター ぐずつか 富井さん

# おでかけナビ

日日時 対象 定員 参加費 申し込み

### 新型コロナウイルスの影響によるイベントなどの中止・延期、施設の休館・再開などの状況

市内の文化施設、体育・運動施設などは、**5月10日(日)まで休館**しています。休館期間の延長や再開などの情報は市ホームページに掲載します。そのほか、市が主催・共催するイベントなどの中止・延期の状況も掲載しています。詳しくは担当課や施設などに問い合わせてください。



スマートフォンは  
こちらから

#### 新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700  
開館時間9:30~17:00 ※5/10(日)まで、火曜休館

¥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

#### ●蔵出し鉄道パネル展示

日 5/18(月)まで

#### ●実物車両公開

日 5/24(日)10:00~11:30、13:00~15:30

#### 文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480  
開館時間9:00~17:00 ※5/10(日)まで、月曜休館

#### ●企画展「近世新潟町展2」

日 9/6(日)まで ¥無料

#### 新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622  
開館時間9:30~18:00 ※5/10(日)まで、月曜休館

#### ●企画展「長沢明展 オワリノナイフーケイ」

日 6/7(日)まで  
※5/17・31(日)  
14:00に展示解説を実施



長沢明《アースクジラ》  
2018年 蟹仙洞蔵

¥一般1,000円、高校・大学生800円

※中学生以下、障がい者手帳を持つ人と一部の介助者無料

#### ●長沢明氏が制作秘話を語る講演会

日 5/24(日)15:00~16:30

定 先着50人

¥無料

#### ●コレクション展 I

ポナール、ピカソらの作品や新収蔵品など40点を展示

日 6/7(日)まで

※5/30(土)14:00に展示解説を実施

¥一般200円、高校・大学生150円

※企画展観覧券で観覧可

#### 會津八一記念館

新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612  
開館時間10:00~18:00 ※5/10(日)まで、月曜休館

#### ●企画展「心の旅」

日 7/5(日)まで

¥一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円

※土・日曜は小・中学生無料

#### 史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133  
開館時間10:00~17:00 ※5/10(日)まで、月曜休館

#### ●企画展「古津八幡山遺跡発掘調査速報展2」

日 9/6(日)まで

¥無料

#### 新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300 開館時間10:00~17:00  
※5/10(日)まで、月曜(5/25除く)休館

日 6/14(日)まで

#### ●企画展

「ミュシャ展 美しきアール・ヌーヴォーの華」

¥一般1,000円、高校・大学生500円

※中学生以下、障がい者手帳を持つ人と一部の介助者は無料

#### ●コレクション展 I 「花をおもう」

¥無料



アルフォンソ・ミュシャ 《春》《秋》《夏》(部分)  
1896年 OZAWAコレクション

#### 歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111  
開館時間9:30~17:00 ※5/10(日)まで、月曜休館

#### ●企画展「いっぴん〜学芸員のおすすめの品」

日 6/7(日)まで

¥一般500円、高校・大学生300円、小・中学生200円 ※土・日曜は小・中学生無料。日曜14:00に展示解説を実施

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21日時点のものです



### 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。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
- ♣=にいがた未来ポイント対象事業

### 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、市内の文化施設、体育・運動施設などは5月10日(日)まで休館しています。また、一部イベントなどが中止・延期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21日時点のものです

## お知らせ

### 高齢者用肺炎球菌予防接種は計画的に

対象者には5月下旬に案内を発送します。市内委託医療機関に予約をして来年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

問保健管理課(☎025-212-8194)

### 住民票の写しなど コンビニ交付サービスを一時停止

5月6日(振休)まで終日利用できません。パスポートセンターを利用してください。

問市民生活課(☎025-226-1013)

### 市税のお知らせ

#### 令和2年度軽自動車税納税通知書を5月12日に発送

軽自動車税は4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有する人などに課税します。6月1日(月)までに納めてください。

#### ■減免申請は6月1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。

問市民税課(☎025-226-2251)

### 令和2年度(令和元年分所得)市・県民税課税証明書を6月15日から発行

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18日(月)から発行します。

問市民税課(☎025-226-2243)

### にいがた未来ポイント令和2年度で付与終了

にいがた未来ポイントの付与は今年3月31日で終了します。ポイント交換券は来年6月30日まで発券します。忘れずに交換してください。

問健康増進課(☎025-212-8166)

### 新潟都市計画区域区分など都市計画案を縦覧

縦覧期間5月11日~25日(月)8時半~17時半 ※土・日曜除く

縦覧場所都市計画課(市役所ふるまじろ舎)、北・江南・南・西区役所建設課  
問都市計画課(☎025-226-2679)

### 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

①豊栄地区公民館 日14日(木)13時半

②石山地区公民館 日20日(水)10時

申①②電話で東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

③鳥屋野地区公民館 日19日(火)10時

申電話で中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)

④江南区福祉センター 日12日(火)

13時半

⑤秋葉区社会福祉協議会 日19日(火)13時半

⑥南区社会福祉協議会 日14日(木)13時半

申④⑤⑥電話で秋葉区社会福祉協議

会(☎0250-24-8376)

⑦坂井輪地区公民館 日21日(木)10時

⑧巻地区公民館 日19日(火)13時半

申⑦⑧電話で西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

## 新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

### 受診を控えた人向けのがん検診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和元年度のがん検診を受診できなかった人を対象に、令和2年9月30日まで受診機会を設けます。対象年齢を限定している胃がん検診、前立腺がん検診、ピロリ菌検査が対象です。詳しくは検診実施医療機関へ問い合わせてください。

問健康増進課(☎025-212-8162)

### 厚生労働省による布マスクの全戸配布

日本郵便の配送網を活用し、5月中(予定)に全国の世帯に向けて1住所当たり2枚ずつ布マスクの配布があります。詳しい内容は厚生労働省HP「布マスクの全戸配布に関するQ&A」に掲載されています。

問布マスクの全戸配布に関する電話相談窓口(☎0120-551-299)

※9時~18時。土・日曜、祝日も受け付け。厚生労働省HPから

### 古布・古着の拠点回収を一時休止

5月11日(月)から当面の間、全ての拠点回収を休止します。再開まで、可能な範囲で家庭内での保管をお願いします。

問廃棄物対策課(☎025-226-1407)

### 乳幼児の電話相談

体重が増えない、離乳食が進まない、子育てでイライラするなど、子育ての心配事などを相談してください。 ※祝日、年末年始除く

妊娠・子育てほっとステーション(区役所健康福祉課) 北区☎025-387-1340 ▷東区☎025-250-2340▷中央区☎025-223-7237▷江南区☎025-382-4340▷秋葉区☎0250-25-5685▷南区☎025-372-6375▷西区☎025-264-7423▷西蒲区☎0256-72-8372

日月~金曜8時半~17時半  
子育てなんでも相談センターきらきら ☎025-248-2220

日月~金曜8時半~17時15分  
ハローミッドワイフ(新潟市助産師会) ☎025-244-8885

日月・火・木・金曜13時~15時半  
■1歳6カ月・3歳児健診対象者は送付した問診票の確認を

健診は中止しています。送付した問診票を見て、気になることなどがあれば電話で相談してください。

### そのほかのお知らせ

最新情報を市HPで随時お知らせしています。



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 八千代ライブ内情報コーナー 6/5(金) 15:50~  
UX 知っトク!新潟 毎週土曜 11:58~  
TeNY いきいき新潟 毎月第1・3土曜 11:40~  
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 7:50~ AM 1116KHz FM 92.7MHz  
FM Port 新潟シティ・インフォメーション 毎週土曜 9:50~ 79.0MHz  
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

にいがた流

# ちょいしお生活



## しょうが生姜ごはん

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 274kcal  
塩分: 0.4g

新ショウガの時期です。

ショウガの風味で少ない調味料でもおいしく食べられます。

### ■作り方

- ①米を洗って水気を切り、30分から1時間置く。
- ②①に千切りにしたショウガとAを加え、炊飯器の分量通りの水で炊く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(4人分)\*

米	2合(300g)
ショウガ	40g
みりん	小さじ1強
A しょうゆ	小さじ1/2
塩	2g

## 「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

申各締め切り日までに応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2563)へ

※作品集の部門扉の挿絵も募集。応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館・分館案内、区役所、出張所、公民館、図書館などでも配布

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

締め切り日 7月22日(水)

青春の部 対新潟市在住・在勤・在学で18歳以下の人

締め切り日 9月4日(金)

## 歩道除雪実施団体を募集

大雪のときに子どもの安心・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。詳しくは問い合わせてください。



申込期限機械貸与… 5月29日(金)

購入補助… 7月31日(金)

※団体登録は随時受け付け

問 区役所建設課

## 音楽・演劇・美術など文化芸術団体の取り組みに助成

対市内の文化芸術団体が持続的・自律的に活動するための基盤・仕組みづくりにつながる取り組み

助成額対象経費の3分の2以内(10~100万円)

申 6月8日(月)までに所定の申込書をアーツカウンシル新潟(中央区白山浦1 ☎025-234-4530)へ

※要件など詳しくは同団体HPや同団体で配布する申請案内に掲載。申請に向けた事前の個別相談も実施(要申し込み)

## 調理師試験

試験日10月10日(土)

申 5月11日(月)~6月5日(金)に所定の願書を(公社)調理技術技能センターへ

※願書は5月11日か

ら食の安全推進課(中央区紫竹山3、総合保健医療センター内)で配布。詳しくは県HPに掲載

問 同課(☎025-212-8223)



## 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 ※相談ダイヤルで要予約

### 女性のこころとからだ専門相談

日 第2水曜14時~17時 場 新潟大学旭町キャンパス 対女性 定 各日先着3人 申 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

### 性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日 第1月曜17時半~20時

## くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉相談員らが借金やこころの健康などの相談に対応

日 5月15日(金)17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

## 趣味・講座

### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町)

### 5月の講座



申 5月6日(振休)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

①同施設の魅力とみどころ 日 14日(木)10時半~11時半 定 先着15人 ¥800円

②文学講座「中野庭園」 日 23日(土)10時半~12時半 定 先着20人 ¥500円

③日本庭園・数寄屋造りのみかた 日 26日(火) 時 初級…10時▷中級…14時 ※各2時間半 定 各先着

## 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

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75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。

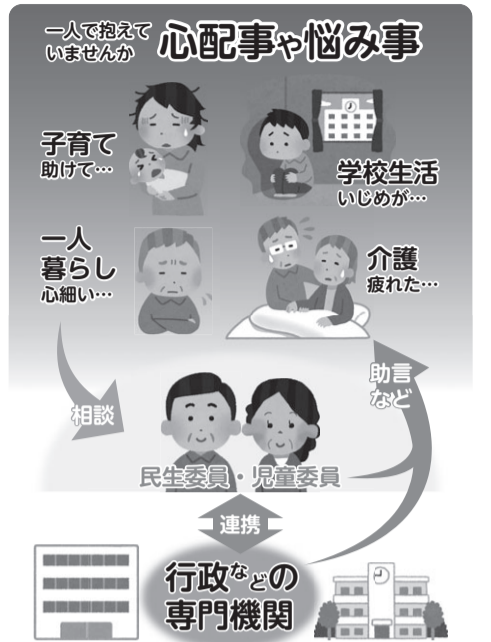
そのほか、子育てサロンや高齢者などの「地域の茶の間」を開催するなど、委員による独自の取り組みを行っている地域もあります。

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。

### ■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問い合わせてください。

問 福祉総務課(☎025-226-1173)



10人 ¥各1,000円 ※別途要観覧料

## 鳥屋野運動公園(中央区女池南3) 青空ヨガ教室

日 5月15日(金)・20日(水)・29日(金)10時~11時

対 15歳以上

定 各日先着30人

¥500円

申 5月7日(木)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)



## 読書会

「先生」がテーマの本について感想などを語り合う



日 5月16日(土)14時~16時

場 西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

## 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8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豊栄地区公民館 日 2日(火)

②東区プラザ 日 4日(木)・◆5日(金) ※いずれか1日のみ参加可

③内野まちづくりセンター 日 5日(金)

④巻地区公民館 日 11日(木)

⑤クロスパルにいがた 日 12日(金)・18日(木) ※いずれか1日のみ参加可

⑥亀田市民会館 日 19日(金)

⑦総合福祉会館 日 23日(火)

⑧新津健康センター 日 25日(木)

⑨白根健康福祉センター 日 26日(金) 時 10時(◆13時半) ※各90分

定 各40人(⑤⑧各50人⑥60人⑦80人) ※各先着

## 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6日(振休)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南消防署 日 10日(水)9時半

②秋葉消防署 日 10日(水)10時

③北消防署 日 24日(水)10時

### 普通救命(各3時間)

④西蒲消防署 日 10日(水)9時

⑤西消防署 日 13日(土)9時

⑥東消防署 日 17日(水)13時半

⑦中央消防署 日 20日(土)9時

⑧江南消防署 日 21日(日)9時

⑨南消防署 日 24日(水)9時

⑩乳幼児救命 日 3日・17日(水)9時~12時 場 救急ステーション(中央区鐘木)

定 各先着30人(⑩各日先着24人)

## こども創造センター(中央区清五郎) 6月の催し

陶芸講座(日 6日土曜)

などの催しを行います。

※各定員あり

申 5月13日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は5月17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

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 6月の催し

申 5月25日(月)までに電話で同センター(☎025-282-4189)

※各定員あり。当選者のみ5月30日までに案内を発送。催しについて詳



市ホームページで随時お知らせしています



しくは同施設HPに掲載

◆料理教室

①ビタミンが豊富な料理 日10日(水) ¥1,400円

②チーズケーキ 日14日(日) ¥2,500円

③有機・自然栽培ハーブ 日18日(木) ¥2,200円

④初夏の一汁二菜 日21日(日) 対3~5歳の親子 ¥2,200円

⑤農家の梅干し作り 日25日(木) ¥3,100円

⑥季節の新潟産食材 日28日(日) ¥1,800円

時10時半(②⑤13時) ※各2時間半~3時間半

■園芸講座

⑦バラ花後の手入れ 日8日(月)・10日(水)

⑧初心者向け野菜作り 日11日(木)

⑨プリザーブドフラワーでリースアレンジメント 日13日(土)

⑩初夏の庭木管理 日15日(月)

⑪コケテラリウム作り 日21日(日)

⑫アロマ 日28日(日)

時13時半(⑧14時半⑩10時半、13時半⑫10時) ※各70分~105分

¥7⑧⑩各100円⑨⑪各2,500円⑫1,000円

うららこすど(秋葉区小須戸) 梅干し作り教室

日6月28日(日)10時、13時 ※各2時間

定各回先着18人

¥3,600円 申5月6日(振休)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)



催し物

ほんぽーと中央図書館 にいがたマンガ大賞入賞作品展

入選した38作品の原画の一部と応援イラストを展示

日5月11日(月)~6月2日(火)

10時~20時

※日曜17時まで

¥無料

同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)



第22回にいがたマンガ大賞受賞作品「その手に握るもの」

鑑湯クリーンセンター(西蒲区鑑湯) リサイクル品展示提供

日5月11日(月)~22日(金)9時~16時半 ※土・日曜除く。新潟市在住の小学生以上1人1点

抽選日時5月25日(月)9時半

¥無料

申同センター(☎0256-76-2831)

市民プラザ(NEXT21・6階) 誰でも自由にピアノが弾ける日

日5月26日(火)・27日(水)9時~20時

定各日先着22組

¥30分500円

申5月6日(振休)9時から電話で同施設(☎025-226-5500)



秋葉区文化会館(秋葉区新栄町) 施設利用見学会

利用方法や費用の相談にも対応

日5月27日(水)、6月9日(火)10時~16時 定各日先着100人

¥無料 同館(☎0250-25-3301)

北区 トマト・サクラボ 収穫体験バスツアー



昨年の様子

福島湯散策、割烹での昼食、バラ園

日6月13日(土)9時~15時半

集解新潟駅南口 定43人 ※中学生以下は保護者同伴 ¥6,990円

申5月20日(水)までに、はがきに基本事項を記載し、〒950-3308、北

区下大谷内378-43、(株)フリーウェイツアーへ ※当選者のみ5月31日

までに案内を発送 同北区役所産業振興課(☎025-387-1356)

収穫農園 トマト

日6月13日(土)9時半~10時半

場北区太田

定50人

¥1kg500円

申5月29日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、代表者の年齢を記載し、〒950-3393(住所不要)、北

区役所産業振興課(☎025-387-1365)へ ※6月1日までに抽選結果を発送

同協会(☎025-266-8250)



春季市民総合体育祭

種目太極拳、グラウンドゴルフ、バドミントン、アーチェリー、トリットボール、セーリング、オフショアセーリング

※日時、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

同協会(☎025-266-8250)

事業者向け

2020年工業統計調査を実施

製造業を営む事業所を対象に同調査を実施します。調査結果は行政施策の基礎資料とするほか、幅広い分野で活用されます。回答をお願いします。

同東・中央・西区…総務課(☎025-226-2413)▷そのほかの区…区役所地域総務課

既存店舗の魅力向上や 商店街の空き店舗活用を支援

①既存店魅力向上事業

対1年以上継続して同一事業を営んでいる市内の小規模店舗

対象経費改装費、備品購入費

補助率3分の1(上限50万円)

②商店街空き店舗活用事業

対象事業商店街の空き店舗を活用し、地域活性化に寄与する事業

対象経費・上限店舗賃貸料100万円(1年間)、改装費・備品購入費など

150万円

補助率3分の1(UJターン者、事業承継者は2分の1)

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から



附属機関などの委員募集

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から



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。今後の募集予定は市HPに掲載しています。

▶市HPから

12次産業化推進計画(更新素案) 日5月12日(火)まで

同食と花の推進課(☎025-226-1794)



スマートフォンはこちらから

5月は消費者月間 豊かな未来へ向けた消費行動を

5月は消費者月間です。今年の全国統一テーマは「豊かな未来へ『もったいない』から始めよう!」です。毎日の生活を安心・安全で豊かに続けるためには、私たち消費者が、食品ロスをはじめ資源の枯渇、地球温暖化や環境汚染、格差の広がりなどの社会的課題に目を向け、その解決に向けて考え、行動することが大切です。より良い社会の実現のために、自分に何ができるか考えてみませんか。

一人一人ができる行動

- ・食品は必要な量だけ購入して食べきる
- ・リサイクル素材を使ったものや資源保護などについての認証がある商品を購入する
- ・売上金の一部が寄付につながる商品を選ぶ
- ・障がいがある人の支援につながる商品を選ぶなど

■消費者トラブルなどは消費生活センターへ相談を

同センターでは専門の相談員が消費者トラブルや多重債務の解決に向けた相談に電話で応じています。秘密は固く守られます。まずは電話で相談してください。

相談電話☎025-228-8100

所在地中央区西堀前通6、西堀ローサ内

相談受付時間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



申①は5月18日(月)から、②は6月26日(金)までに所定の申込書を商業振興課(市役所ふるまちなし庁舎☎025-226-1633)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載。同課、区役所産業振興担当課でも配布

市独自の食品認定制度 活用事業者を募集

市民の皆さんの健康増進と新潟市産の農産物・食品の高付加価値化を図る「健幸づくり応援食品認定制度」を活用する事業者を募集します。健康な体作りのための科学的な報告があることや対象栄養成分の含有量などの認定要件を満たした商品のパッケージには、市の認定マークと文言を表示できます。



対象者食品製造業者、農業者(JAなどの団体含む)

募集期間5月31日(日)まで

主な対象食品の要件次のいずれかに該当するもの(加工食品は日本食品標準成分表に掲載の同種の食品が含む食塩相当量を原則超えないものに限る。サプリメントは不可)

- ①新潟市内で生産された生鮮食品
  - ②新潟市内に本社のある食品製造業者・農業者が製造した加工食品
  - ③新潟市内で製造された加工食品
  - ④主な原材料として新潟市産一次産品を使用した加工食品
- ※応募要件、申請方法など詳しくは市HPに掲載する要綱に掲載。食と花の推進課(市役所ふるまちなし庁舎)でも配布

同課(☎025-226-1794)



# 家で運動不足解消を 体しゃっきり体操

## 前編

健康維持や介護予防のためには、適切な食事に加え、筋力トレーニングや散歩、ラジオ体操など適度な運動が大切です。自宅でできる「体しゃっきり体操」を紹介します。体調に合わせて取り組んでみませんか。

※本冊5面に食事のポイントを掲載

問 健康増進課 (☎025-212-8166)

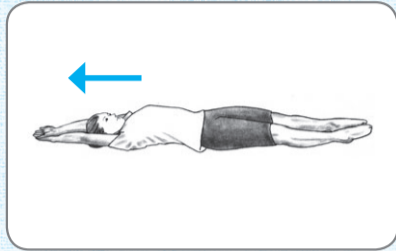
### ストレッチ、筋力トレーニングの 5つのポイント

- ①呼吸を止めないように
- ②10秒かけてゆっくりと
- ③反動を付けずに気持ちいいところまで
- ④使っている筋肉を意識して
- ⑤体調の悪いときや痛みのあるときは無理をしない

以上を意識して行うと効果的です

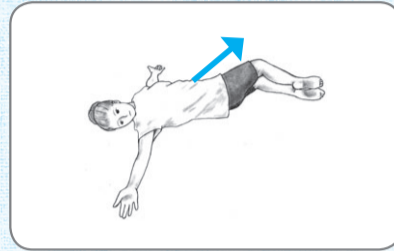
### 1. 全身伸ばし

両手を組み肘を伸ばして、手足を遠くに伸ばすイメージでストレッチします。(2回)



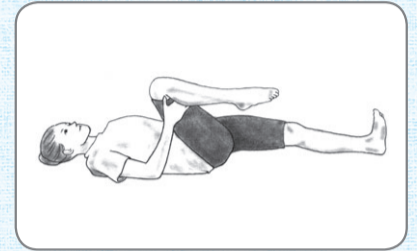
### 2. 腰ひねり

手のひらを上に向けて両腕を開きます。両膝を立てて、左右に倒しながら体をひねります。(左右交互に2回)



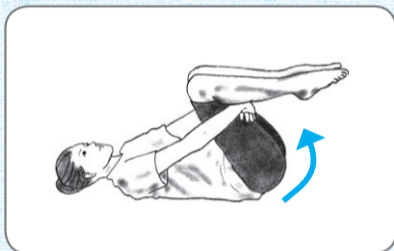
### 3. 片膝抱え

両手で片方の膝を抱え、もう片方の膝をしっかりと伸ばします。伸ばしている方の足のももの前をストレッチします。(左右交互に2回)



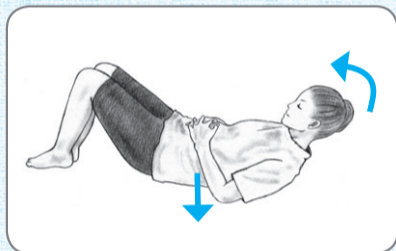
### 4. 両膝抱え

両手で両膝を抱えて腰を丸くし、腰回りを伸ばします。(2回)



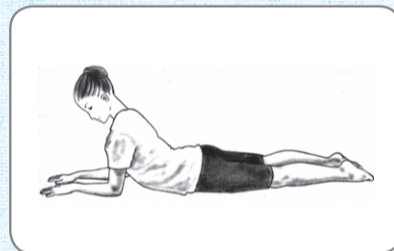
### 5. お腹へこまし(腹筋)

お腹全体をへこまし、腰を床に押し付けます。できれば頭も上げておへそをのぞきます。(2回)



### 6. うつぶせ

下を向いたまま両腕で支えて胸を持ち上げ、股関節の前側を伸ばします。腰が反りすぎないように注意しましょう。(2回)



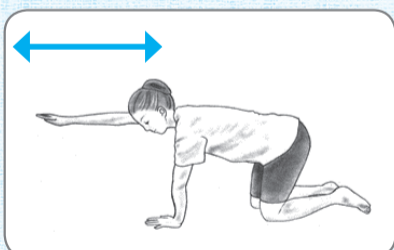
### 7. お尻歩き

左右交互にお尻を浮かせながら前進・後退します。難しい人はお尻を片側ずつ上げてみましょう。(前後各1回)



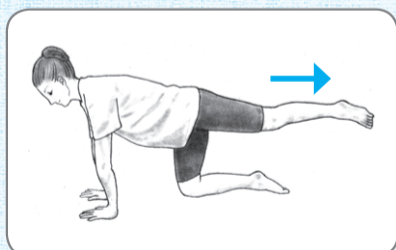
### 8. 床に手を付いて手上げ

四つんばいになり、背中を丸めてお腹に力を入れます。手を床面に平行になるまで上げます。(左右交互に2回)



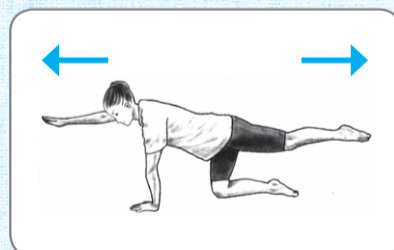
### 9. 床に手を付いて足上げ

片足を床面に平行になるまで上げます。(左右交互に2回)



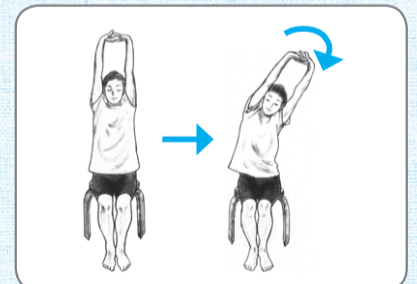
### 10. 体全体のバランス

お腹を引き締めて、反対の手足を床面に平行くらいで遠くに伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。(左右交互に2回)



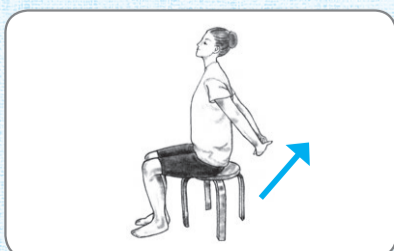
### 11. 体の横曲げ

背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



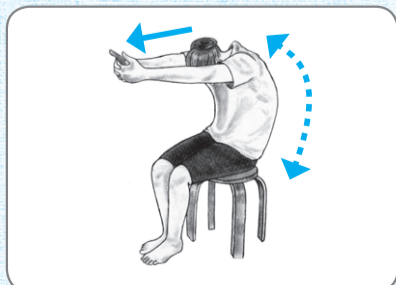
### 12. 胸のストレッチ

腰の後ろで両手を組み、両肩を後ろに引きながら胸を広げます。顔は正面に向けておきます。(2回)



### 13. 背中丸め

腰を後ろに倒して両手を組み、前に伸ばしながら、おへそをのぞくようにして背中を丸めます。(2回)



### 14. 太もも後ろ伸ばし

椅子に浅めに腰掛けて、片方の足を前に伸ばし、手を膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくりと足先の方向に向かって倒します。(左右交互に2回)



### 動画でも確認できます

「新潟シティチャンネル 体しゃっきり」で [検索](#)



床編

椅子編

スマートフォンは  
こちらから▶

