

新潟市の人口・世帯数 (11月末住民基本台帳人口。カッコ内は前月との比較)
人口/768,095人(-350) 男 369,706人(-215) 女 398,389人(-135) 世帯数/349,427(+173)



未来に向けて
進化する

にいがた 2km の話

新潟駅周辺や万代・古町地区をつなぐ都心エリア「にいがた2km」では、再開発や新しい施設の整備などが進められています。今号では、未来に向けて動き出している、都心のまちづくりについて紹介します。

目次

- 1~3 | 特集 | 未来に向けて進化する「にいがた2km」の話
- 4 | にいがたCITY NOW 消防出初式、「あふれる思い ふれる気持ち」展、オミクロン株対応ワクチン接種を実施中
- 5 | 連載、大雪に注意しましょう

※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

画像提供：西堀通5番町地区市街地再開発準備組合



新潟市長 中原 八一

本年もどうぞよろしくお願いたします。

都市が生み出す活力と財源を住民福祉の向上に活用することで、「都市の活力向上」と「住民福祉の向上」の好循環を生み出し、新潟市の明るい未来を切り開いていきます。

また、市民の皆さまが心豊かに安心して暮らし続けられるよう、子どもと子育て世代にやさしいまちづくりを進めるとともに、住民福祉サービスの強化や、各区の特色を生かした魅力あふれる区づくりに取り組んでいきます。

新潟駅周辺から古町をつなぐ都心エリア「にいがた2km」では、首都圏からの企業進出が進んでいるほか、規制緩和や本市の支援などさまざまな後押しで、民間による再開発の動きが活発になっていきます。この機を逃すことなく、にいがた2kmを新潟の成長エンジンとして活性化させ、生み出したエネルギーを市内全域に波及させていきます。

現在、約60年ぶりとなる新潟駅のリニューアルが進んでいます。一昨年6月に在来線の高架化が完了し、昨年3月に高架下の歩道が開通したことで、駅を挟んだ南北の行き来がスムーズにできるようになりました。今年の春には駅バスターミナルと観光案内センターが利用できるようになるほか、駅構内には新潟初出店のお店がオープンされる予定です。

ちが変わっていく年です。

新年おめでとうございませう。今年も新潟市にとって、これまで取り組んできた成果が形となり、ま

市長 新春メッセージ



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

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

新潟の都心 整備が進む

ふるまち 古町

niigataeki 新潟駅

令和11年度以降に順次供用開始予定
高層複合型施設

旧新潟三越周辺で、新潟県最高層となる約150mの複合型施設を建設する計画が進められています。1～3階は商業施設、4～6階は高機能オフィス、7～9階はシニア向け住宅、10～37階は分譲住宅となる予定です。

商業施設だけでなく、オフィスや住宅など複合的な用途があることで、昼間人口・定住人口を増やし、古町エリア全体に新しい活気を生み出すことが期待されています。



複合型施設完成イメージ(画像提供:同組合)

西堀通5番町地区市街地再開発準備組合
事務局長
熊倉 一男さん

好きな正月の食べ物 あんこ餅、きな粉餅
今年の控 孫たちといっしょ遊ぶ



現在の旧新潟三越

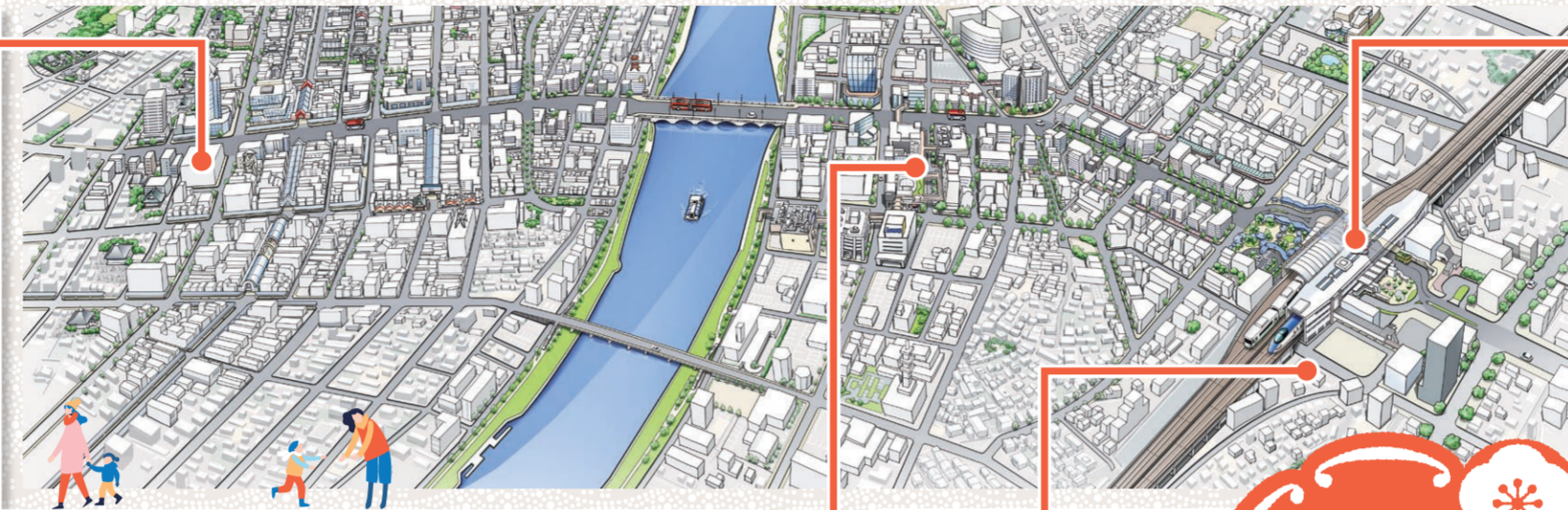


インタビュー

約4年前、多くの人に惜しまれながら閉店した老舗百貨店「新潟三越」。当組合では、再開発についての勉強会を開催したり、周辺住民の声を聞いたりしながら議論を重ね、旧三越の跡地に複合型施設の建設を計画しました。

施設のデザインは、世界的に活躍する建築家・藤本壮介さんをお願いしました。高層建築物には珍しく緑があったり、人の動きが外から見えたりする、斬新で美しい形だと思います。また、施設内には、医療機関が連なるクリニックモールや、まちなかにあまりない温浴施設を整備する予定です。周辺に住む人の暮らしやすさの向上はもちろん、「サウナでさっぱりした後1杯行こう」など、これまであまり古町に来なかった人が、古町に来るきっかけになってくれるとうれしいですね。

歴史や文化など多くの魅力がある古町が、再び賑わいを取り戻せるよう、着実に整備を進めていきます。



令和7年度末に完成予定

okinari 駅南 オフィスビル・高層マンション

平面駐車場として利用されていた新潟駅南口西地区に、地上10階建てのオフィス棟・地上32階建ての高層マンション棟・約500台収容の駐車場棟の整備が進められています。新潟駅周辺や、けやき通りと一体となる回遊性を持った広場を整備することで、緑豊かなオープンスペースも生まれます。

また、ICTの先端技術を学ぶ専門学校が立地するなど、産学連携の拠点としての機能も期待されます。

現在は工事中



現在の新潟駅南口西地区



マンション・オフィスビル完成イメージ

今年3月末に供用開始
新潟駅バスターミナル

3月末に駅高架下にあるバスターミナルの供用を開始します。階段やエスカレーター・エレベーターで駅の改札階とすぐにつながり、今よりも鉄道とバスの乗り換えがしやすくなります。また、同バスターミナルの供用開始に伴い、万代広場の一部(東側バス停部分)が開放されます。

改札から階段を降りてすぐにバス



駅バスターミナル完成イメージ

万代広場も一部オープン



万代広場から見た駅バスターミナル(イメージ)



動画を
見てみよう
万代広場
整備イメージ

観光案内センターが3月にオープン

新潟市の観光情報や魅力の発信拠点として、3月初旬に新しい観光案内センターが駅の2階にオープンします。デジタルサイネージを活用して、新潟の四季や観光情報、歓迎メッセージを発信し、訪れた人をもてなします。

観光政策課 ☎025-226-2608



外観イメージ

今年春に開業

新潟駅構内の新しい商業施設

新潟駅の高架下空間を活用した、新しい「CoCoLo新潟」が開業します。既存店を含め約170店舗の大型商業施設が、新潟の玄関口に誕生します。

インタビュー

新しいCoCoLo新潟は、多くのお店が集まる広いフロアを利用シーンに合わせて過ごせるのが特徴です。地上2階建ての施設内には、新しく「惣菜・イートイン」「デイリー雑貨」「土産・スイーツ・食料品」「横丁(バル・ラーメン)」「ファッション・コスメ」「レストラン」「生鮮・惣菜」のエリアが誕生します。

県内初出店のブランドの服やコスメなどの買い物を楽しめるのはもちろん、観光に来た友人と新潟の食を味わってお土産を選んだり、仕事・学校帰りに日用品や生鮮食品の買い物をしたり、横丁に立ち寄りて1杯飲んだりすることができますよ。

この商業施設が、目的地の1つとして多くの人々の行動の流れを変え、新潟を訪れる人や賑わいを増やし、まちに活気を生んでくれたらいいと思います。まずは春の開業に向けて、精一杯準備を進めていきます。オープンしたら、ぜひ遊びに来てください。

JR東日本新潟シティクリエイト(株)
マーケット開発部 課長
五十嵐 美都さん

好きな正月の食べ物 のっぺ、栗きんとん
今年の控 アルビレックス新潟のawei
ゲームにたくさん行く



新潟駅東改札から見た新しいCoCoLo新潟(イメージ)



横丁ゾーン完成イメージ



生鮮食品売場完成イメージ



bandai 万代

昨年3月に新潟駅・万代地区周辺将来ビジョンを策定
新たな万代シティを象徴する「ウォークブル」なストリートへ

昨年3月に「新潟駅・万代地区周辺将来ビジョン」を策定し、同地区周辺の将来の姿や方向性を決めました。万代シティストリートは「体験型・時間消費型のエリア」として、多様な来訪者が居心地良く楽しく回遊できるまちづくりを進めています。※同ビジョンは新潟市ホームページに掲載



スマートフォンは
こちらから

インタビュー

昨年11月、万代シティは誕生50周年を迎えました。5年前からの大規模なリニューアル工事で、バスセンター内や通りの歩道が明るく歩きやすくなり、子ども連れが2階の「なないろガーデン」やフードホールで快適に過ごせるようになるなど、皆さんからの要望に応える形で、これまでより居心地の良い空間になったと感じます。

万代シティは「楽しく回遊できる『ウォークブル』な空間」を目指しています。当組合では、イベントや店舗ごとのキャンペーン情報が分かる「デジタルマップ」の提供や、歩行者天国でキッチンカーなどを楽しめる憩いゾーン「万代ホコテン」の運営など、新しい取り組みで回遊性の向上を図っています。

買い物や食事に来たついでに、居心地の良い場所や開催中の催しを楽しんで帰れる、そんな体験を皆さんに届けられるよう、積極的にイベントの企画や情報発信を行っています。ぜひ今年も、万代シティへたくさん遊びに来てください。



万代ホコテンの様子

万代シティ商店街振興組合
理事長
高井 俊幸さん

好きな正月の食べ物 うに、いくら
今年の控 お酒を控えて減量



現在の万代シティ



レインボー
タワーがシンボル

開業当時の万代シティ(昭和48年)

歩道が広くなって歩きやすい

新潟駅について…新潟駅周辺整備事務所(☎025-245-1260)▷駅南・古町について…まちづくり推進課(☎025-226-2697)▷万代について…都市政策部(☎025-226-2696)

新型コロナウイルス感染症対策 No.50

新型コロナワクチン

オミクロン株対応ワクチン接種を実施中

病院や診療所などの医療機関で予約をして接種してください。

- 接種期間 3月31日まで
- 使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

生後6カ月以上で接種を希望する人は、同接種期間中、無料で受けることができます。令和6年度からは原則、自己負担が発生します。

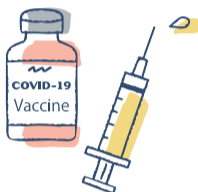


昨年9月20日以降に令和5年秋開始接種(追加接種)を受けた人は、今年度の接種は終了です。

使用ワクチンの変更

市内の医療機関で12歳以上の人向けに使用するワクチンが、ファイザー社製からモデルナ社製に順次切り替わります。

変更時期は各医療機関にお問い合わせください。



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・接種券の再発行

☎025-250-1234

※聴覚に障がいのある人は、

FAX 025-256-8237、メール info@vaccine.niigata.jp

体調が悪いときは電話で相談を

発熱などの症状がある時は、まずは電話でかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がないときは県新型コロナ健康相談センターに相談してください。

医療機関のひっ迫を防ぐため、症状が軽い場合は自宅での療養をお願いすることがあります。「コロナ・インフル抗原定性検査キット(医療用)」や解熱鎮痛薬、1週間分の食料や日用品、経口補水液などを家に常備しておきましょう。



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)



スマートフォンはこちらから

くらし



火災ゼロを願って

1/14(日) 消防出初式

消防局
マスコット
キャラクター
「消太くん」



当日は消防車など約100台、消防職員と消防団員約600人が参加し、分列行進や消防車による信濃川への一斉放水を行います。

消防出初式に伴い、8時から10時まで古町通の一部=地図=で車両通行止めを行います。

問 消防局企画人事課



中止

分列行進

消防車や消防職員・消防団員が行進

- 時間 9時半
- 会場 古町モール7(中央区古町通7)

一斉放水

- 時間 10時20分
- 会場 萬代橋下流の信濃川両岸



過去の一斉放水の様子

文化・スポーツ・観光

多様性を認め合う社会の実現に向けて

「あふれる思い ふれる気持ち」展

新潟市は、文化芸術によって、障がいの有無にかかわらず多様性を認め合う社会の実現を目指す「ともにアートプロジェクト」を推進しています。

同展では、市内で活動する障がいのあるアーティストの作品を、その制作過程と共に展示します。

●料金 入場無料

問 文化政策課(☎025-226-2623)



中林莉菜「ひよこ」



スマートフォンはこちらから



日時	展示会場
1/10(水)～21(日) 9:30～17:00 ※21日は12:00まで。15日(月)休館	新潟市美術館 (中央区西大畑町)
1/25～2/8(木) 9:00～21:00 ※2/8は12:00まで	イオンモール新潟南 (江南区下早通柳田1)
3/2(土)～3/10(日) 9:00～21:30	ゆいぽーと (中央区二葉町2)

作品の制作過程動画を公開

アーティスト5人の作品の制作過程を、動画配信サイト「YouTube」内の「新潟シティチャンネル」で見ることができます。

スマートフォンはこちらから



感染症対策
小まめな換気や手洗い・手指消毒、

連載

若手料理人お薦め!

新潟の「おいしい」食材⑥

新潟市若手料理人コンテストの入賞者が、今が旬の市内産農水産物を紹介します。

問 食と花の推進課(☎025-226-1802)

新潟市若手料理人コンテストとは
新潟市の食の魅力を、料理を通じて発信する若手料理人のコンテスト

鮮度が良く、ふくよかな風味の「南蛮エビ」

一般的には甘エビとも呼ばれ、色や形が赤唐辛子(南蛮)に似ていることから「南蛮エビ」と呼ばれています。新潟産の南蛮エビはよく太り、むき身は赤色が鮮やかで、甘くとろけるようなふくよかな風味は格別。すしや刺身のほか、みそ汁や唐揚げでもおいしいです。

南蛮エビ漁は7～8月の禁漁時期を除いて、通年行われています。冬は海水温が低いので鮮度が落ちにくく、より新鮮な南蛮エビを食べることができます。



鮓 登喜和
すさ なおき
諏佐 尚紀さん

諏佐さん考案のレシピはこちら



新潟で採れる南蛮エビは鮮度が良く、生で食べたときのぷりぷりとした食感やねっとりとした甘みが魅力です。殻はだし汁や唐揚げに使ってもおいしいです。私が考えた、南蛮エビとルレクチエと越後姫を使ったレシピもぜひ一度試してみてください。

<プロフィール>

高校卒業後、自衛隊に入隊。飲食店経営に興味を持ち飲食業界に入り、料理人の道へ進む。生産者とのコミュニケーションを大切に、生産者の想いを伝えられるような料理を作っている。「市若手料理人コンテスト2019」でグランプリを獲得。現在、新潟の食の魅力を発信するレストランの開業を目指している。

連載

いきいきシニア 2

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。

趣味の囲碁がつないだ縁

静岡県出身の伊井さんは仕事で全国各地に転勤し、現在は新潟市で暮らしています。父と祖父の影響で小学生の頃に囲碁を始めた伊井さん。退職後、囲碁サークルで通っていた公民館で料理サークルを運営するなど、さまざまな活動に関わるようになりました。現在はクロスパルにいがたでボランティアをしながら、公民館で初心者向け囲碁教室の講師や落語の披露をしています。



伊井 昭夫さん

▲外に出掛けるときの移動手段は、徒歩か自転車。毎日のラジオ体操も欠かさないそう

人と接するのが元気の源

「人と話をすることが私の原動力」と語る伊井さん。今年90歳になる伊井さんの健康の秘訣は「外に出掛けることと妻の手料理」です。

「高校生の孫の成長を楽しみにしながら今年も一年元気に過ごしたいです」と笑顔で話してくれました。

◀公民館や地域の茶の間などで「ときめき亭笑昭」として落語を披露する伊井さん



大雪に注意しましょう

問 雪の情報発信について…土木総務課(☎025-226-3017)

物資の備蓄について…防災課(☎025-226-1143)

水道管について…水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)

LINEで雪の情報を確認しましょう

雪は短期間で集中的に降ることがあるため、日頃から大雪に備えることが大切です。新潟市公式アカウントを「友だち登録」して、気象予報や交通情報など、雪に関する最新情報を確認しましょう。



同アカウント「友だち登録」はこちら



雪の状況でメニュー画面のボタン表示が切り替わる

そのほかの情報入手手段

新潟市 危機管理防災局X (旧Twitter)

にいがた 防災メール



ボタン表示	お願いしたいこと
平常時 雪に対する備えをしましょう	雪への備えや除雪のなどを確認しましょう。
県内で大雪が予想される日の2・3日前 県内で大雪の可能性がります	物資を備蓄するなど大雪に備えてください。
市内で大雪が予想される日の前日 市内で大雪の可能性がります	リモートワークや時差出勤を検討してください。
市内で大雪のとき 災害級の大雪となっています	不要不急の外出を控えてください。

物資を備蓄しましょう

大雪時は電気、ガス、水道が止まったり、買い物に行けなくなったりする恐れがあります。水や食料、燃料、薬、防寒用品、懐中電灯、防災グッズなどを備えましょう。

●車にも備蓄を

タイヤチェーン、スコップ、スノーブラシ、懐中電灯、毛布、携帯食料品・飲料水などを積んでおきましょう。

水道管が凍結・破裂してしまったら

水道管が凍結したら、蛇口を全開にしてタオルなどで覆い、その上から40～50度の湯をかけて、ゆっくりと解凍してください。水道管が破裂する恐れがあるので、熱湯はかけないでください。

水道管が破裂したら、水道メーター脇の止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕を申し込んでください。 ※修繕費用は自己負担

融雪への水道水の使用は下水道使用料に注意

下水道に接続している家庭や事業者が水道水を融雪に使用する場合、使った水量に応じて水道料金のほかに下水道使用料がかかります。使い方に注意してください。 問 経営企画課(☎025-226-2959)

水道局 ホームページはこちら



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!



バナー広告掲載位置

月額30,555円

問 広報課(☎025-226-2111)



場面に応じたマスクの着用を

問 保健管理課(☎025・212・8194)

令和6年1月7日 | 第1・3週日曜発行 |

※掲載情報は12月20日時点のものです



市役所コールセンター(8時~21時 ☎025-243-4894)

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。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

国民健康保険料 産前産後期間の保険料を免除

子育て世帯の負担軽減などのため、国民健康保険に加入している人が出産した場合、産前産後の一定期間分の保険料を免除します。免除を受けるには区役所に届け出が必要です。対 出産予定または令和5年11月1日以降に出産した国民健康保険加入者(妊娠85日以上の分娩で、流産なども含む) ※必要書類など詳しくは市HPに掲載 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

高齢者向け市営住宅 入居者を募集

入居日 3月1日
募集住宅 早川町(中央区早川町3)…1DK・2戸▷古町みなと(中央区古町通13)…2DK・1戸
主な入居資格 60歳以上で自活可能な単身または親族世帯(夫婦のみの世帯は一方が59歳以下可)、ほか
申 1月19日(金)までに所定の申込書を市営住宅白山サービスセンター(中央区白山浦1 ☎025-234-5252)へ ※申込書は申込先で配布

蔵書点検に伴う 図書館・図書室休館

豊栄図書館(☎025-387-1123)
山の下図書館(☎025-250-2920)
鳥屋野図書館(☎025-285-2372)
内野図書館(☎025-261-0032)
岩室図書館(☎0256-82-4433)
日 1月24日~31日(水)
東区プラザ図書室(☎025-250-2970)
アルザにいがた情報図書室(☎025-246-7713)
日 2月1日(木)~2月7日(水)
松浜図書館(☎025-387-1771)
生涯学習センター図書館(☎025-

224-2120)
亀田図書館(☎025-382-4696)
黒埼図書館(☎025-377-5300)
西川図書館(☎0256-88-0001)
日 2月7日~14日(水)

水の駅「ビュー福島島」 施設工事のため休館



日 1月22日~29日(月) 問 同館(北
区前新田 ☎025-387-1491)

障がい者の雇用促進へ 面接会を開催

日 2月15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 1月25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#、☎025-288-3594)
問 障がい福祉課(☎025-226-1249)

元気力アップ・サポーター 1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 東区プラザ 日 17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 18日(木)
⑥ 南区社会福祉協議会 日 11日(木)

⑦ 坂井輪地区公民館 日 17日(水)
⑧ 巻ふれあい福祉センター 日 16日(火)
▶ 時 13時半(27 10時) ※各1時間半 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) ◀

令和6年度学校施設の開放 定期利用団体の登録を受け付け

対象施設 市立小・中学校、東特別支援学校、明鏡高校の体育館、武道場、教室、ほか ※ナイター設備は11月まで
対 新潟市(小学校は校区内)在住・在勤・在学の10人以上で構成する団体
¥ 体育館16,000円、武道場8,000

円、教室など4,000円
※原則週1回2時間。ナイター使用料は施設で異なる
申 1月19日(金)までに所定の申請書を提出 ※募集要項、申請書は市HPに掲載。地域教育推進課(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)でも配布 問 地域教育推進課(☎025-226-3232)

市民団体の国際活動に補助

対 4月1日~9月30日に行う国際交流・協力、多文化共生についての活動 補助率対象経費の2分の1以内(上限15万円)
申 2月15日(木)までに所定の申込書を国際交流協会(中央区礎町通3 ☎025-225-2727)へ ※申込書は同協会HPに掲載。同協会でも配布

11月5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 11月5日~11月17日
回答数 200人

回答(抜粋) ① 11月5日号の内容はどうか…潟の形のクイズが面白かった、たくさんの潟があることを初めて知った、身近にある潟の知識があいまいだったので参考になった、ほか
② 自由記載…レシペをいつも楽しみにしている、地域のイベントの情報が役に立っている、写真や絵が多くて読みやすい、暮らしの豆知識が参考になる、ほか



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 1/13(土)10:25~
BSN 市報にいがた de なじラテ。 1/20(土) 13:53~
UX 知トク!新潟 毎週土曜 11:58~
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

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



②エビとカブのミルク煮

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 81kcal たんぱく質: 8.8g
食塩相当量: 0.8g

牛乳のまろやかな風味で、薄味でおいしく食べられます。

■作り方

- ①エビは背わたを取る。カブは皮をむいて一口大に切る。カブの葉はさっとゆでて1cmの長さに切る。シメジは小房に分ける。
- ②鍋にAを入れてカブをゆで、やわらかくなったら、エビ、シメジを入れ煮立たせ、カブの葉を加える。
- ③牛乳を加え、沸騰直前に火を止めて、こしょうを振る。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

むきエビ…………… 3~6尾(60g)
 カブ…………… 1個(120g)
 カブの葉…………… 1/2株分(40g)
 シメジ…………… 1/2パック(40g)

A

水…………… 150cc
 コンソメキューブ…………… 1/2個
 牛乳…………… 100cc
 こしょう…………… 少々

令和6年度水道モニターを募集

任期5月中旬~来年3月31日

対新潟市の水道を利用する20歳以上で、平日昼間に開催する研修会などに参加できる人(経験者を除く)

定25人

謝礼年額8,500円以内(一時保育料の補助あり)

申3月1日(金)までに所定の申込書を水道局総務課(フリーダイヤル0120-411-002)へ ※選考あり。申込書は水道局HPに掲載

西蒲区 角田山一周 ハーフマラソン 参加者募集



日4月7日(日)9時

集解 城山運動公園(西蒲区峰岡)

対18歳以上

定先着700人 ¥6,000円

申ウェブサイト「RUNNET」で申し込み 問同大会実行委員会(☎0256-73-1233)

白根ハーフマラソン 参加者募集

日5月12日(日)9時

場白根総合公園(南区上下諏訪木)

申1月14日(日)からウェブサイト「RUNNET」で申し込み ※詳しくは同大会HPに掲載 問南区役所地域総務課(☎025-372-6604)

ハーフ 対高校生以上 ¥4,000円

10km 対高校生以上 ¥3,000円

5km 対中学生以上 ¥3,000円(中学生1,000円)

2km 対小学4~6年生 ¥1,000円

2kmペア 対小学3年生以上 ¥1,000円

組3,000円(中学生以下同士は1組2,000円)

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

訂正

本紙12月17日号別冊情報ひろば3面「クロスパルにいがたの講座」の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。「にいがた市民大学特別講座」に申し込む際は注意をお願いします。

正 同施設(☎025-224-2088)

問クロスパルにいがた

相談



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

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

ほんぽーと中央図書館 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応

日第2水曜、第4日曜13時半~16時半 対新潟市在住・在勤・在学の人 定各日先着3組(1組1時間)

申電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

消費生活センター(中央区西堀前通6) 若者向け電話相談

日1月18日(木)・19日(金)9時~16時半 ☎025-228-8100

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1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1月18日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

マイナンバーカード出張申請会

スマートフォンは
こちらから



カードは後日郵送で交付します。費用は無料です。

※新規申請に限る。代理申請不可。詳しくは新潟市同カード特設サイトに掲載

●持ち物 本人確認書類2点(運転免許証や保険証など)、通知カード ※交付申請書、住基カードがある人は持参

問市民生活課(☎025-226-1013)



1月	会場	定員
22(月) 9:30~12:00	北地区公民館(北区松浜1)	各先着20人
23(火) 9:30~12:00	新津本町地域コミュニティセンター(秋葉区新津本町1)	

ひとり親家庭・寡婦のための ライフプラン相談会

日1月20日(土) 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申1月17日(水)

までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)

講座「生活費の節約と教育費」「心の健康」 時13時~14時半

個別相談 相談内容生活費、心 時14時半~16時半 定各4人(1人30分)

※アロマハンドクリームを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

趣味・講座



ほんぽーと中央図書館 1月の講座



問同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「にいがた市民文学を読む」 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「この本を盗む者は」深緑野分著 ¥無料

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日1月13日(土)14時~16時 テーマ十二支の動物に関する本 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)

クロスパルにいがたの講座

(中央区礎町通3)

¥無料

問同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク 管理栄養士が、今までの人との出会いと絵本作家になる夢を語る 日1月19日(金)13時半~15時20分 定先着100人

高齢者向けオンライン講座 椅子ヨガや昭和の新潟をたどる 日2月1日・15日・22日(木曜全3回)10時~12時 対60歳以上 定先着50人

申1月21日(日)までに市HPから申し込み

ら申し込み

糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る 日1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1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 総おどり体操

¥無料 申1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)

■2月の講習会 ※各1時間半

①巻ふれあい福祉センター 日1日(木)

②市体育館 日2日・16日(金) クロスパルにいがた 日③6日④27日(火)

⑤東総合スポーツセンター 日8日(木)

⑥亀田市民会館 日9日(金)

⑦豊栄地区公民館 日13日(火)

⑧新津健康センター 日20日(火)

⑨白根健康福祉センター 日20日(火)

⑩東区プラザ 日22日(木)

⑪内野まちづくりセンター 日27日(火)

▶時10時(①④⑤⑨⑩13時半) ※各1時間半 定①⑨各30人②各100人③④⑧各50人⑤80人⑥60人⑦⑩⑪各40人 ※各先着◀

■講師養成講座

日2月9日~3月15日(金曜全5回)14時~16時 場東区プラザ(東区下木戸1) 定先着10人

西蒲区 みそ作り教室

日2月2日(金)9時、13時 ※各2時間 場JA新潟かがやき巻アグリセンター(西蒲区竹野町) 定各回6人 ¥4,500円(おけ持参者は3,800円)

申1月16日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、おけ持参の有無を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※1月22日までに抽選結果を発送

発熱などの症状があるときはかかりつけ医または

市陸上競技場(中央区一番堀通町) 産後ママヨガ

日 2月2日~3月1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 申 1月12日(金)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)

豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室

時 19時半~21時半 対中学生以上 定各先着10人 申 1月14日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館HPに掲載

- 1中級 日 2月2日~3月29日(金曜全8回)
2初・中級 日 2月4日~3月24日(日曜全7回)
3初級 日 2月6日~3月26日(火曜全8回)
▶ ¥各9,200円(2)8,050円 ◀

講座「仕事も自分も充実させる 整理・時短術」

日 2月3日(土)10時半~12時半 場 MOYORe: (新潟駅CoCoLo南館内) 対新潟市在住の働く女性 定先着30人 ¥無料 申 1月10日(水)から専用サイト=右上=で申し込み 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

子ども創造センター(中央区清五郎) 2月の催し

陶芸講座(日 4日日曜)、親子ふれあい体操(日 12日振休)、親子でバルーンアート(日 18日日曜)などの催しを行います。 ※各定員あり 申 1月17日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は1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



西総合スポーツセンターの講座(西区五十嵐1)

- 1産後ママヨガ 日 2月6日~3月12日(火曜全6回)9時45分~10時半 対0歳児と母親 定先着15組 ¥3,600円
2親子テニス体験 日 2月10日(土) 時対9時半~小学1~3年生と保護者▷11時~小学4~6年生と保護者 ※各1時間。ラケットの貸し出しあり 定各先着10組 ¥1,500円 申 1月10日(水)13時(2)は14時から電話で同センター(☎025-268-6400) ◀

2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 1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

- 1南消防署 日 7日(水)9時半~11時 普通救命(各3時間)
2西蒲消防署 日 14日(水)9時
3中央消防署 日 17日(土)9時
4西消防署 日 17日(土)9時
5江南消防署 日 18日(日)9時
6東区プラザ(東区下木戸1) 日 21日(水)9時半
7乳幼児救命 日 7日・21日(水)9時~12時 場 救急ステーション(中央区鐘木) 定 12各20人 323人 46各15人 510人 7各日9人 ※各先着 ◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 2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 1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動物の餌やり体験、工作と米粉のカップケーキ作り 日 10日(土) 対5歳~小学生の親子 ¥1,200円
2こうじ屋から習うみそ作り 日 12日(振休) ¥4,350円
3フォンダンショコラ風マフィンとステンドグラスクッキー 日 14日(水) ¥3,000円
4発酵料理教室 日 18日(日) ¥2,500円
5体に優しく食べやすい食事 日 21日(水) ¥1,500円



- 6ひな祭りの点心 日 29日(木) ¥2,000円 時 10時半(1)9時半(2)13時半(3)12時 ◀
■園芸講座 申 1月25日(木)までに電話で同センター ※各1時間半~2時間
7クリスマスローズの植え替えと管理 日 4日(日) ¥3,100円
8バラの冬の管理 日 4日(日) ¥1,000円
9フレッシュハーブのイースターミニリース 日 10日(土) ¥2,700円
10球根の多様性と産地 日 11日(祝) ¥500円 時 13時半(7)11時(8)14時 ◀

アルザdeカフェ

ジェンダーの視点と法と社会の観点から家族をテーマに話し合う 日 2月16日(金)・23日(祝)10時~12時 場 万代市民会館(中央区東万代町) 定各回20人 ※保育あり(生後6カ月~就学前児7人、要申し込み) ¥無料 申 1月29日(月)までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713)

スポーツ指導者研修会

選手とのコミュニケーショントークを学ぶ 日 3月2日(土)10時~12時 場 白山会館(中央区一番堀通町1) 定先着100人 ¥無料 申 1月10日(水)から専用サイト=右上=で申し込み 問 市スポーツ協会(☎025-266-8250)



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2月29日(木)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

水の駅「ビュー福島潟」

北区前新田乙 ☎025-387-1491

- 米美知子新春写真展 日 2月12日(振休)まで9時~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥一般400円、小・中学・高校生200円

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「詩画の美」 日 3月24日(日)まで10時~18時 ※月曜(祝日の場合翌日)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。写真コンテスト入賞・入選作品展を同時開催

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

- 銅鏡・銅鐸・鹿角ペンダント作り 日 1月31日(水)まで10時~11時10分、13時~15時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 対小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥銅鏡800円、銅鐸1,400円、鹿角ペンダント200円または500円(大きさによる)

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

- 日 1月10日(水)、土・日曜、祝日10時~11時、13時~14時半 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
●勾玉作り ¥200円
●和陶器作り ¥300円

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

- 葛塚編展 日 5月6日(振休)まで9時~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥無料

新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622

- ※月曜(祝日の場合翌日)休館
●コレクション展3「画家カリエールをめぐって」 日 1月21日(日)まで9時半~17時 ¥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円 ※1月13日(土)14時に展示解説を実施
●企画展「少女たち」 「Negicco展」ほか 日 1月21日(日)まで9時半~17時 ¥一般1,000円、高校・大学生500円
●美術講座「モガとモ画~歴史的考察」 日 1月20日(土)14時~15時半 定先着80人 ¥無料

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

- 新潟教育アート展 日 1月13日(土)まで10時~17時 ¥無料
●企画展「笹岡了一と新潟光風会の作家たち」 日 1月20日(土)~3月10日(日)10時~17時 ¥一般500円、高校・大学生300円
●美術講座「スペインの巡礼路で出会う大聖堂」 日 1月27日(土)13時半~15時 定先着50人 ¥無料

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

- 時 9時半~17時 ¥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。火曜休館
●「鉄道用語で書き初め」作品展 日 1月13日(土)~2月5日(月)
●トイトレインレイアウト 日 2月4日(日)まで

まちなかステージ「よろっとローサ」

中央区西堀前通6 ☎025-378-1137

- ¥無料
●椅子ヨガ 日 1月11日(木)14時~15時
●ジャズライブ 日 1月14日(日)13時~14時50分
●三味線・民謡ライブ 日 1月22日(月)14時~15時

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050

- 佐潟探鳥散歩 日 1月13日・27日(土)7時半~9時 ¥無料

天寿園

中央区清五郎 ☎025-286-1717

- のみの市 日 1月14日(日)10時~15時 ¥入場無料

歴史博物館みなとびあ

中央区柳島2 ☎025-225-6111

- 収藏品展「いろいろな地図を見る」、新収藏品展 日 1月28日(日)まで9時半~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 ¥無料

そのほかの催し

- 新潟ジャズストリート 古町、音楽文化会館など27会場で約130公演を実施 日 1月20日(土)12時~23時 共通1日券2,000円(500円分のドリンクチケット付き) ※中学生以下無料。チケットは各会場で販売。詳しくは同イベント公式ホームページに掲載 問 文化政策課(☎025-226-2631)

3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 1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 6日(水)10時 申込先同病院(☎080-7993-8044)

②はあとふるあたご複合施設てらお 日 10日(日)14時 申込先看護小規模多機能ホームてらお(☎025-378-5851)

③ウエルシア薬局新潟関新1丁目店 日 12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)

④ウエルシア薬局荻川店 日 16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)

⑤ウエルシア薬局中山店 日 20日(祝)14時 申込先ツクイ新潟新石山(☎025-278-4735)

⑥メッツ古町薬局 日 28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 1月10日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

①ゆるりヨガ 日 1月12日~3月8日(金曜全6回)10時半~11時半

②産後ママヨガ 日 1月18日(木)10時半~11時半

③新春ピアノコンサート 日 1月18日(木)13時半~15時 出演地濃貴子&TOM西村

④定期コンサート 日 1月21日(日)13時半~15時 出演熱帯エレキ楽団(ポップス、ほか)

⑤抱っこでダンス 日 1月30日(火)10時半~11時半

▶対②⑤生後4カ月~2歳と母親 定①30人②⑤各25組③④各150人 ※各先着 ¥各500円(①3,000円④無料)◀

「トビラ」プロジェクト 成果発表会

学生と地域団体が協働で実施した取り組みの成果を発表 日 1月21日(日)13時半~16時半 場ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定先着50人 ¥無料 申 1月10日(水)から移住・定住情報サイト「HAPPYターン」で申し込み 問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

新潟アルビレックスBB 親子観戦招待



日 1月27日(土)17時40分、28日(日)14時10分 場東総合スポーツセンター(東区はなみずき3)

対戦チーム愛媛オレンジバイキングス 対新潟市在住・在学の小・中学生の親子(2人1組) 定各日30組 ¥無料 申 1月14日(日)までに専用サイト=右上=から申し込み 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)

国際友好会館の催し(中央区礎町通3)

申 1月10日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)



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 会議の開催予定 検索

スマートフォンはこちらから



附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから 委員の公募 検索

スマートフォンはこちらから



市美術館および新津美術館協議会 問市美術館(☎025-223-1622) 地域密着型サービス運営委員会 問介護保険課(☎025-226-1293)

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。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



スマートフォンはこちらから

地域福祉計画中間評価・見直し(案)

問福祉総務課(☎025-226-1170)

地域未来投資促進法に基づく第2期新潟県新潟市・聖籠町基本計画(案)

問企業誘致課(☎025-226-1689)

※小学生以下は保護者同伴

アメリカのバレンタインを楽しむ

日 2月3日(土)10時~11時半

対小学生 定先着15人 ¥500円

フランス文化理解講座「フランス北東部の観光地」

日 2月3日(土)15時~16時 定先着50人 ¥無料

春節を祝う会

日 2月4日(日)13時~15時 定先着70人 ¥1,500円(中学生以下無料)

鳥屋野総合体育館 国士館大学 男子新体操部演技発表会

日 3月23日(土)9時15分~12時半

定先着1,437人 ¥一般1,000~2,000円、中学生以下700~1,400

円(席により異なる) 申 1月20日

(土)10時から直接同館(中央区神道寺南2 ☎025-241-4600)へ

※開催日13時から小学生向け新体操体験教室を実施(定先着50人、要申し込み)。詳しくは同館HPに掲載

事業者向け

年齢ますます元気教室 受託事業者を募集

4月1日から1年間、通所型短期集中介護予防サービスを実施する事業者を募集します。 ※募集要領、仕様書は市HPに掲載 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

世代を超えた助け合い はたちの献血キャンペーン

スマートフォンはこちらから



「二十歳」の若者を中心に広く献血の大切さを知ってもらおうと、2月29日まで全国で一斉に「はたちの献血」キャンペーンを行っています。

少子化で献血可能な人口が減少し、特に10~30歳代の献血者が少ない状況です。冬は雪の影響や風邪の流行などで、献血者数が減少する時季です。

血液は長期保存ができず、人工的に作ることもできません。若者を中心に、幅広い世代の人に1年を通じて献血への協力をお願いします。

●会場 献血ルームばんだいやとりろ(中央区万代1)、新潟市内を巡回する献血バス

●受付時間 9時半~17時

●対象 69歳以下で右上の表の条件に該当する人

※詳しくは県赤十字血液センターHPに掲載

問保健衛生総務課(☎025-212-8014)



◀協力をお願いします▶



■献血の種類と条件

Table with 4 columns: Component, 200ml Blood, 400ml Blood, Component Blood. Rows include Age and Weight requirements.

■献血Q&A

Q. 献血にはどのくらいの時間がかかるの?

A. 40分~1時間半程度です。

Q. 献血に行くときに気を付けることは?

A. 事前に食事と睡眠をしっかりと取りましょう。

Q. 献血が原因でウイルスに感染しないの?

A. 採血針や採血バッグは一人一人新しい物を使用しているので、ウイルスなどに感染する心配はありません。

Q. 献血をした日は仕事や学業、家事に影響が出るの?

A. 普段の生活をして大丈夫です。ただし、激しい運動や飲酒などは避けてください。

Q. ワクチンを接種した後に献血してもいいの?

A. ファイザー社製・モデルナ社製の新型コロナワクチンは接種後48時間経過、インフルエンザワクチンは接種後24時間経過していれば献血可能です。

