



亀田総合体育館の「いきいきフィットネス」の様子。参加者はスクワットや腕立て伏せ、バランスボールを使った運動に取り組んでいました。

元気に自立して生活ができる期間である「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があるといわれています。この差を縮めるためには「フレイル予防」に取り組むことが大切です。

今号では「フレイル」について特集します。 **問** 地域包括ケア推進課 (☎ 025-226-1281)

### 目次) CONTENTS

#### | 特集 |

#### 1~3 フレイル予防でずっと元気に

#### 4 にいがたCITY NOW

- 津波注意報などの発表時 津波避難ビルなどの対応を変更
- 11/16 忘れるな拉致県民集会
- 市報にいがた 読者アンケートとプレゼント
- ランナーに声援を 10/13 新潟シティマラソン

#### 5 連載 国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭 歴史探訪

#### おでかけナビ

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

さらなる高齢化の進展を見据え、健康寿命の延伸を図る取り組みを進め、笑顔あふれる新潟の実現を市民の皆さんと目指してまいります。

新潟市長 中原 八一

今年度は中央区でフレイルチェックのモデル実施を進めています。モデル実施の結果を基に改良を重ね、全市展開を図ってきたいと考えています。

本市は、フレイル予防について先進的な取り組みを全国に広めている東京大学高齢社会総合研究機構と、今年4月に連携協定を締結しました。今後、同機構が開発したフレイルチェックの仕組みを活用して高齢者のフレイル予防に取り組めます。

加齢により心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、健康な状態からフレイルを経て要介護状態になるといわれています。

のほか、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めています。



超高齢社会を背景に、本市では誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域での居場所づくりや助け合いの仕組みづくりのほかに、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めています。

# フレイルの研究者に聞きました



いじま かつや  
**飯島 勝矢** さん  
東京大学高齢社会総合研究機構教授  
※同機構と本市は今年4月にフレイル予防に連携して取り組もうと協定を締結  
※図1～4の出典：同機構

## フレイルとは

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

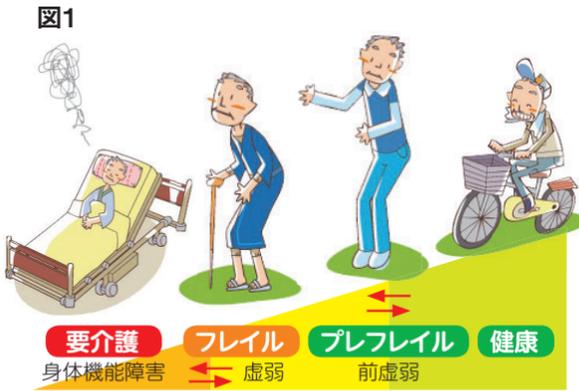


図1

フレイルの兆候に早く気づき生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり要介護になる時期を遅らせたりすることが可能です。  
元気に活動できる期間である「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮めるためにフレイル予防に取り組むことが重要です。

## 予防と改善のポイント

フレイル予防のポイントは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加(人とつながり)」の3つです。



図2

誰もが年を取ると筋肉が衰えていきます。筋肉が衰えて必要なエネルギーが減ると、食事の摂取量も減少します。その結果低栄養となり、さらなる筋肉の衰えを招き転倒・骨折のリスクが高まるほか、出歩くこともおっくうになり家にこもりがちに。人とのつながりが希薄になることで精神的にも悪影響があり、認知機能の低下にも悪影響があります。このような悪循環がフレイルを進行させてしまいます。

### 栄養をしっかり

**筋肉量を保つこと**が重要です。筋肉のもとになるタンパク質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を意識的に多く取りましょう。

**友人や家族とコミュニケーション**が取れる**共食**(誰かと一緒に食事をすること)をすると、食欲が高まり、多様な食品を食べて栄養状態がよくなることにつながります。

栄養をしっかり取るために、**かむ力を維持**することも重要です。歯ごたえのある物を食べるように心掛けましょう。

### 運動を意識する

出掛けるときに姿勢を正して少し早く歩くなど、いつもの動きに「運動」を意識して、**普段より10分多く体を動かす**ようにしましょう。日頃から体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるができます。

### 社会参加を大切に

定年退職など、社会とのつながりを失うことがきっかけでフレイルになることが分かってきました。栄養や運動に気を付けて生活していても、社会(人)とのつながりを持たないと心身のさまざまな機能がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

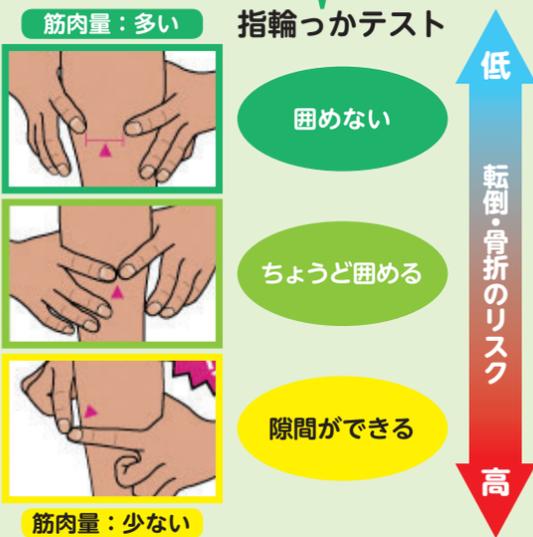


図3

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、**筋肉量の減少**をチェック!

## 図4 フレイルチェックをしてみましょう

回答欄の右側に該当すると**要注意!**



「イレブン・チェック」		回答欄		
栄養 食・口腔	Q 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	Q 2	野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3	「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
社会参加	Q 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q 10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

# フレイル予防に挑戦

フレイルチェックで要注意だったところの改善に向けて、自宅や地域で早速フレイル予防に取り組みませんか。

## 栄養

### レンジでチン！で魚料理に挑戦 ♪

#### さけ みそ 鮭のごま味噌ソース

1人分栄養量 エネルギー 184kcal たんぱく質 19.0g  
脂質 5.8g 炭水化物 13.0g 食塩 0.7g

#### 材料(4人分)

生サケ……………4切れ(1切れ70g)  
生シイタケ……………4枚(石づきをとって40g)  
エリンギ……………2本(100g)  
ジャガイモ……………中1個(100g)  
白すりごま……………大さじ2

A 酒……………大さじ3  
白みそ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2



筋肉の維持に必要なタンパク質を、電子レンジを使った手間を掛けない料理で取ることができます。 **問** 健康増進課(☎025-212-8166)

- ①生サケに少量の酒(分量外)を振り、臭みを取る。
- ②生シイタケは4～6等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに割く。ジャガイモは皮をむき、半分に切って2mm程度の半月切りにする。
- ③耐熱皿の端に①を並べ、中央に②を置く(ジャガイモは重ならないようにする)。
- ④Aを混ぜ合わせて③に掛け、軽くラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する(材料の大きさなどで差があるため、加熱具合を見ながら適宜調節する)。
- ⑤④を器に盛り、耐熱皿に残った汁に白すりごまを加えて掛ける。

## 栄養×社会参加

西区  
刈屋 静男さん  
(67歳)



小針青山公民館で開催している男性料理教室に3年ほど前から参加しています。初めは包丁の使い方も分からなかったのですが、今では習った料理を家でも作るようになりました。家族も喜んでくれています。



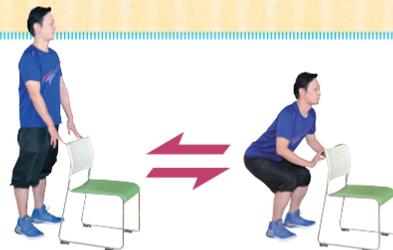
### ● むせが気になる人 お口の体操を ●

物を飲み込むための筋力が低下しているかもしれません。  
**パタカラ体操**「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音します(5回)  
※できるだけ大きな声を出しながら行いましょう  
**早口言葉**「赤巻き紙、青巻き紙、黄巻き紙」「この竹垣に竹立て掛けたのは竹立て掛けたから竹立て掛けた」  
※好みのフレーズで試みましょう

## 運動

### 下半身の筋力維持がとても大切 スクワットに挑戦！！

- ①立った状態で足を肩幅くらいに広げ、お尻をゆっくり後ろに下ろす。このとき、背中が曲がりかかかたが浮いたりしないように注意。
- ②太ももに力が入っているを感じながら、お尻をゆっくりと元に戻す。 ※10回が目安



スクワットなど家でできる運動をまとめた「体しゅっきり体操」のDVDを貸し出しています。団体は区役所健康福祉課で、個人は市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)で借りられます。 **問** 地域包括ケア推進課



スマートフォンなどから動画でも確認できます。

新潟シティチャンネル 体しゅっきり体操 **検索**

## 運動×社会参加

江南区  
大竹 五子さん  
(73歳)



15年ほど前から卓球やエアロビクスなど、体育館のさまざまな運動教室に参加しています。脳トレの教室もあって頭にも良い刺激になっています。教室で知り合った人とカラオケや旅行にも行っています。運動教室は仲間づくりにもとてもおすすめです。



## 社会参加

(人とのつながり)

### ★ サークル活動や仕事に挑戦 ★

自分の培った経験を生かせるものや興味があるもので、社会・人とのつながりを持ちませんか。

**サークル活動や講座・運動など** 近くの公民館や体育施設へ①②  
**シルバー人材センター(仕事)** 原則60歳以上の人が会員になれます。③

入会希望者はまずは電話で問い合わせください。 **問** 同センター(☎025-241-3541)  
※上記の活動のほか、ボランティアの募集など社会参加につながるさまざまな活動は「市報にいがた」「区役所だより」でも随時紹介しています。

①サークル



②運動



③シルバー人材センター



スマートフォンはこちらから

### 編集後記～取材を終えて

今回の取材を通じて、サークル活動などに参加している皆さんはとても生き生きしていると感じました。

フレイルチェックは自宅で簡単にできます。結果が良くなかったところを意識して、早速フレイル予防に挑戦してみませんか。

## 社会参加

北区  
岡 正美さん  
(71歳)



退職後、自治会で「うちの茶の間」(地域の交流の場)を新設したり、「防犯見守り活動」などを始めたりしました。中央区でモデル実施中のフレイルチェックにサポーターとして参加しています＝**写真**＝。周囲の人に感謝されることが生きがいになっています。皆さんも、やってみたいことに半歩でもいいので踏み出ませんか。その半歩から新たなつながりが広がると思います。



文化・スポーツ・観光

ランナーに声援を

10/13日 新潟シティマラソン



「新潟シティマラソン2019」を開催します。ランナーへ沿道から声援を送りましょう。

大会に伴い交通規制を行います。万代シティなど、下図のエリアは特に混雑が予想されます。当日は看板や係員の指示に従い迂回通行してください。交通規制全体図は市役所本館や区役所などで配布するほか、同大会ホームページにも掲載しています。

問 同大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内 ☎025-226-2598)

※大会当日は同大会本部(☎025-234-3380)、交通規制コールセンター(☎025-226-2598)



女池～上所付近

8時15分～  
10時5分ころ

- ①～② 8:15～9:45
- ②～③ 8:30～10:05

万代付近

8時半～  
10時35分ころ

- ④～⑥ 8:30～10:05
- ⑥～⑧ 8:30～10:25
- ⑧～⑩ 8:30～10:35



■開催有無 大会当日にテレビ(BSN新潟放送、5時29分～同30分)、ラジオ(BSNラジオ、5時29分～同30分)、同大会ホームページ(5時から)で告知します。

■開催に伴う営業休止など 市役所本館・分館駐車場と白山公園D駐車場は12日(土)22時～13日19時、市陸上競技場駐車場は12日・13日は使用できません。西海岸公園市営プールは、13日は13時～19時の営業です。

■バス路線・運行時間が変更 交通規制中はコース区間とその周辺のバス路線が変更となります。バス停の移動や運行時間の変更・休止もあります。詳しくは問い合わせください。

問新潟交通バスセンター案内所(☎025-246-6333)

防災



津波注意報などの発表時  
津波避難ビルなどの対応を変更

津波注意報などが発表された場合の津波避難ビルと避難所の対応を変更しました=表=。なお、緊急速報メールは津波避難ビルなどを開放する区域に配信します(津波警報、大津波警報発表時は全市域に配信)。

津波避難ビルや津波浸水想定区域は、総合ハザードマップや市ホームページで確認してください。

問 防災課(☎025-226-1143)

※津波注意報、津波警報、大津波警報

	新対応(10/1から)	これまでの対応
津波避難ビル	津波注意報以上*で開放	津波警報、大津波警報で開放
避難所	北区・東区・中央区・江南区・西区・西蒲区 津波浸水想定区域内で津波に対応していない避難所=下囲み=は開放しない	開放しない
	秋葉区・南区	開放しない

開放しない避難所(13カ所) 北区…北地区コミュニティセンター▷東区…新潟朝鮮初中級学校、下山コミュニティハウス、木戸コミュニティセンター、はなみずきコミュニティハウス▷中央区…旧豊照小学校体育館、白山コミュニティハウス、白新コミュニティハウス、北越高等学校体育館、新潟江南高等学校体育館、上山コミュニティハウス、食育・花育センター▷西蒲区…岩室すこやかセンター

市政



11/16日  
忘れるな拉致県民集会



曾我ひとみさん

1977年11月に本市で拉致された横田めぐみさんをはじめとする北朝鮮による拉致被害者の早期帰国を願い、「県民集会」を開催します。めぐみさんのご家族らが被害者の救出を強く訴えるほか、伊豆見元さん(東京国際大学教授)による講演、市ジュニア合唱団のミニコンサートなどを行います。

●日時 11月16日(土)14時～16時半(開場13時半) ●料金 無料

●会場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) ●定員 800人

●参加者 横田めぐみさんご家族、曾我ひとみさん、大澤昭一さん、中村クニさん

■ 11月5日火曜(必着)までに、はがき(〒950-8570、住所不要)、FAX(025-280-5126)、メール(ngt000130@pref.niigata.lg.jp)のいずれかで「県民集会」、代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、参加人数を県国際課拉致問題調整室へ ※県ホームページからも申し込み可。代表者に11月11日までに入場券を送送

問 防災課(☎025-226-1143)

市政



市報にいがた  
読者アンケートとプレゼント



「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「サツマイモ(いもジェンヌ)約1kg」をプレゼントします。

●応募方法 10月18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(住所不要)、広報課(☎025-226-2089)へ ※応募は1人1通。市ホームページからも応募可。当選者の発表は商品の発送をもって代えます(11月中旬)

■記載事項 ①今号の内容はどうでしたか(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・悪かった理由③よく読む記事④意見・感想⑤住所⑥氏名⑦年齢⑧性別⑨電話番号

市内のイベント情報は

# みなとまち新潟 歴史探訪<sup>26</sup>

問 歴史文化課 ☎025-226-2584

## 川でつながる新潟の産物～梨の話

新潟市域には多くの梨の産地があります。最も早く栽培が始まったのは享保年間(1716～1736)の茨曾根(南区)といわれています(「新潟県園芸要鑑」)。現在新潟の代表的な特産物で、かつて「幻の洋梨」と呼ばれた「ルレクチエ」の栽培も、この地で明治後期に始まりました。

梨の産地は文化年間(1804～1818)までに月潟・大郷・新飯田(南区)、二本木・両川・茅野山(江南区)、木崎(北区)などに広がり、信濃川・中ノロ川・小阿賀野川沿いの河川敷の村々で盛んに栽培されました。新潟の梨は北前船で北海道・東北・山陰・九州地方へ売り出され、名物となりました。

幕末ごろ、信濃川の中州の島だった礎町(中央区)付近には梨が多く植えられ、「梨島」と呼ばれました。安政6(1859)年、ロシアのジギット号の船員は新潟町で梨を2貫(7.5kg)買って船に積み込みました。慶応3(1867)年のイギリス船サーペント号の来港時にも、新潟奉行所の役人たちは梨で乗組員を接待しました。今も昔も梨は紛れもない新潟の特産品なのです。



ルレクチエ



信濃川河川敷の梨畑(大郷橋付近)

みんなが主役の文化祭 9/15(日)～11/30(土)開催

## 国民文化祭・にいがた2019 全国障害者芸術・文化祭にいがた大会<sup>8</sup>



問 市役所コールセンター(☎025-243-4894) 文化政策課(☎025-226-2565)

### 文化祭の楽しみ方Vol.7 ～日本の伝統音楽を体感

10月20日(日)に「邦楽の祭典」を開催します。箏、三絃、尺八を中心とした全国16団体と、県内の高校箏曲部、市ジュニア邦楽合奏団など5団体が演奏します。

日 10/20(日) 11:00～19:00  
場 県民会館(中央区一番堀通町)  
¥1,000円(自由席)  
※チケットは同施設などで販売中



県邦楽連盟 武藤 祥園さん

### 楽しみ方を聞きました

古今東西の「にっぽんの音」が全国から新潟に集います。箏、三絃、尺八のほか、琵琶や一絃琴など、珍しい楽器の音にも出会えます。この祭典のために作曲された『望郷～會津八一の歌による』の初演も必見・必聴です。豪華絢爛な舞台や、迫力ある演奏などをぜひお楽しみください。

# おでかけナビ

日日時 対象 定員 参加費 申し込み

## 水の駅「ビュー福島」

北区前新田 ☎025-387-1491  
開館時間9:00～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館



- 企画展「水の物語 猪爪彦一展」  
日10/12(土)～11/10(日) ¥入館料(一般400円、小・中学・高校生200円、就学前児無料)
- 自然ウォーク 日10/12(土)13:30～15:30  
定先着20人 ¥無料
- バードウォッチング 日10/26(土)10:00～12:00  
定先着20人 ¥無料
- 収穫祭とマルシェ 日11/3(祝)10:30～14:00(マルシェは10:00～15:00) ¥入場無料  
※このほか別冊情報ひろば4面にも催しを掲載

## 新潟市美術館

中央区西大畑町 ☎025-223-1622 開館時間9:30～18:00  
※10/8(火)まで、14(祝)・15(火)・21(月)～11/1(金)休館

- 市展  
日洋画・彫刻・工芸・版画部門…10/9(水)～13(日)▷日本画・書道・写真部門…10/16(水)～20(日)  
※9・16は10:00から、13・20は15:00まで。入賞者など詳しくは市ホームページに掲載  
¥無料 問文化政策課(☎025-226-2563)
- コレクション展Ⅱ「抽象の快楽、具象の誘惑」  
日12/1(日)まで  
¥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円 ※市展会期中は無料。10/20(日)11:00に展示解説を実施



## 新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎025-25-1300 開館時間10:00～17:00  
※あす7、10/15(火)・21(月)、11/5(火)休館

- 企画展「あたらしいかたち 新潟県人作家展」  
日11/10(日)まで ¥一般700円、高校・大学生300円、中学生以下無料
- コレクション展Ⅱ「版画のかたち いろいろ」  
日12/22(日)まで ¥無料
- 講座「作家によるレクチャー『新潟の版画』」  
日10/13(日)13:30～15:00 定先着50人  
¥無料 ※企画展の当日観覧券が必要

## 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 ※月曜(祝日の場合翌日)休館

- 特別展「富本憲吉と會津八一～孤高の美の求道者たち」  
日10/9(水)～12/15(日) ¥一般600円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円  
※土・日曜、祝日は小・中学生無料

## 文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480  
開館時間9:00～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館

- 企画展「小学生の?からさぐるにいがたのれきし」  
日11/4(振休)まで ¥無料
- 土器づくり上級編  
日11月の土曜(全5回)10:00～16:00 対18歳以上  
定10人 ¥2,000円 申10/18金曜(必着)までに往復はがきに催し名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載し、〒950-1122、西区木場2748-1、同センターへ ※はがき1枚につき1人のみ。10/23までに抽選結果を送付

## 歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111 開館時間9:30～18:00  
※あす7、10/15(火)・21・28(月)、11/5(火)休館

- 企画展「むかしのくらし展 布とむかしのくらし」  
日12/8(日)まで ¥無料
- 敷地内で絵を描く  
日10/12(土)10:00～12:00 ¥無料
- 講座「新潟市のお菓子・小史」  
日10/27(日)13:30～15:00 ¥100円
- 古文書入門講座  
日11・12月の第1・3日曜(全4回)13:30～15:00  
対中学生以上 定80人 ¥400円 申10/25(金)までにメール(museum@nchm.jp)で催し名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を同館へ ※10/27までに抽選結果を送付

## 古津八幡山遺跡 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎025-378-0480  
開館時間10:00～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館

- 企画展「弥生時代から古墳時代の大型建物」  
日10/27(日)まで ¥無料

## 新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎025-24-5700  
開館時間9:30～17:00 ※火曜休館

- ¥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
- 魅惑の鉄道切符展  
日10/14(祝)まで
- 新幹線運転席・客室公開  
日10/12(土)10:00～12:00、13:00～15:30





### 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」
- 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

### 介護保険サービスガイド 音声版(デジタイズ形式)を配布

介護保険サービスの利用方法や介護保険以外の関連サービスを紹介しています。

配布場所区役所健康福祉課

問 高齢者支援課(☎025-226-1295)

### 障がい者(児)福祉のしおり 音声版を配布

障がいのある人が受けられる交通機関などの運賃割引や医療費助成、補装具・日常生活用具の支給方法のほか、障がい福祉サービスや入所・通所できる施設、各種相談窓口を音声で紹介しています。

配布場所区役所健康福祉課、出張所

問 同課

### 外国籍の子ども 市立小・中学校就学手続きを

来年4月に市立小・中学校へ入学を希望する外国籍の子どもの保護者は、学務課(市役所白山浦庁舎)または教育支援センターで手続きをしてください。必要な物入学を希望する子どもの在留カードまたは特別永住者証明書 ※日本語の会話、読み書きができない子どもも入学可

問 同課(☎025-226-3168)

### 地方創生の実現に向けて 包括連携協定を締結

9月27日、本市と株式会社セブンイレブン・ジャパン、株式会社イトーヨーカ堂は包括連携協定を締結しました。これは、双方の資源を有効に活用し、協働の取り組みを推進することで地方創生の実現を目的とするものです。

協定には、地域の活性化や、安心・安全・災害対策、高齢者・障がい者支援、子ども・青少年育成など9分

野で連携・協力することを盛り込んでいます。

問 政策企画部(☎025-226-2153)

### 元気力アップ・サポーター 10月の登録説明会

介護施設などでお茶出しなど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 本市在住で65歳以上の人

①北地区コミュニティセンター

日10日(木)13時半 ②東区プラザ

日16日(水)10時 申①②電話で東区

社会福祉協議会(☎025-272-7721)

③中央区社会福祉協議会 日15日

(火)10時 申電話で同協議会(☎

025-210-8720)

④首野木地区公民館 日18日(金)

13時半 ⑤秋葉区社会福祉協議会

日16日13時半 ⑥南区社会福祉協

議会 日10日13時半 申④⑤⑥電

話で秋葉区社会福祉協議会(☎

0250-24-8376)

⑦イオン新潟青山店 日15日14時

⑧岩室地区公民館 日18日13時半

申⑦⑧電話で西区社会福祉協議会

(☎025-211-1630)

### 地産地消を推進 スタンプラリー 「新潟Gozzo 3めぐり」

市内のキャンペーン参加店舗で対象商品の購入や食事をするともらえるスタンプを3つ集めて応募した人の中から、抽選で食事券などをプレゼントします。申12月10日(火)までに専用の台紙を各店舗へ ※台紙は各店舗、区役所などで配布 問食と花の推進課(☎025-226-1794)

■10/19は「食育の日」

市内の取り組み協力店で

は、期間限定の食育メ



ニューなどを提供します。スーパーでは、旬の地場産食材を販売します。詳しくは市HPで紹介しています。

### 新潟東港地域水道用水供給企業団 職員を募集

任用日令和2年4月1日 職種事務(民間企業等職務経験者)、電気(大学卒業程度) 申11月8日(金)までに所定の申込書を同企業団事務局(☎025-386-9111)へ ※受験資格など詳しくは申込先で配布している試験案内に記載。同企業団HPにも掲載

### 音楽文化会館(中央区一番堀通町) リレーコンサート出演者募集

思い思いの演奏をつなぐ 日2月15日(土)13時~21時、16日(日)10時~18時 申11月6日(水)までに所定の申込書を同館(☎025-224-5811)へ ※詳しくは同館、公民館などで配布のチラシに記載。同館HPにも掲載

☺ジュニアコース 対小・中学生 定12組 ¥2,000円

エンジョイコース(1組10分) 定48組 ¥3,000円

スペシャルコース(1組15分) 定12組 ¥4,500円

### 非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市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

### 心の悩みや不安 「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎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③高齢者) 日①木曜9時~12時②偶数月第2木曜13時半~16時③第2火曜・第4木曜13時半~16時

酒・ギャンブルなど依存症相談

日第1・3月曜13時半~15時半

臨床心理士による相談 日第2水曜

14時半~16時半、第4水曜18時半~20時半

### アルザにいがた相談室

問 同施設(中央区東万代町☎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~20時半

BSN広報テレビ

新潟初開催!

国内最大の文化祭を楽しもう!

「国民文化祭・にいがた2019、全国障害者芸術・文化祭にいがた大会」から、市内で開催される催しを紹介します。番組の最後には視聴者プレゼント情報もあります。※手話通訳付き

放送日時10月12日(土)16時~同15分

問 広報課(☎025-226-2111)

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

BSN 新潟初開催! 国内最大の文化祭を楽しもう!  
10/12(土) 16:00~  
UX 知トク!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

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

市報にいがた  
区役所だより

暮らしの行政困り事相談

行政機関全般に対する意見や要望などの相談に対応 日10月18日(金) 12時半～16時半 場東区プラザ(東区下木戸1) 問広聴相談課(☎025-226-2094)

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10月18日(金)17時半～20時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申10月17日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日11月11日(月)13時～15時半(1人1時間) 場同審査会室(市役所本館) 定先着2人 申10月9日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座

ほんぽーと中央図書館の講座 (中央区明石2)

問同館(☎025-246-7700) 新潟ゆかりの文学「車谷長吉の『なんまんだあ絵』と新潟」 日10月12日(土)13時半～15時 定先着30人 ¥500円

読書会 日10月16日(水)10時半～12時 テーマ「満願」米澤穂信著 ¥無料

講座「退職後の健康保険・年金・雇用保険」 日11月16日(土)13時半～14時50分 定先着30人 ¥無料 申10月9日(水)10時から電話で同館 講演「信濃川右岸から見た新潟港開発」 日11月24日(日)13時半～15時 定先着80人 ¥無料 申10月17日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

10/14は体育の日 スポーツ施設を無料開放

対象施設・種目、申し込みなど詳しくは市HPに掲載 問スポーツ振興課(☎025-226-2591)

ストレッチ体操と 福島潟ウォーキング

日10月14日(祝)9時半～11時 場蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 定先着15人 ¥300円 ※ノルディック用ポールの貸し出しあり(定先着8人、¥400円、要申し込み) 申10月9日(水)9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

新潟みなと塾

新潟港を多方面から学ぶ 時18時半～20時半 場歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) 定各日先着30人 ¥各500円 申電話でNPO法人新潟みなとクラブ・上山(☎025-228-0252) 問港湾空港課(☎025-226-2743)

ウォーターシャトルが目指すもの

日10月17日(木)

ピアBandaiとまちづくり 日11月21日(木)

海と船が見える坂道 日12月12日(木)

食文化 日1月16日(木)

貿易 日2月20日(木)

すしの歴史と実習 日3月19日(木)

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「白内障・緑内障」

日10月18日(金)16時～17時 定先着100人 ¥無料 ※受講者は駐車場無料 問同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

西川図書館(西蒲区曾根) 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日10月19日(土)14時～16時 ¥無料 問同館(☎0256-88-0001)

糖尿病ミニ講座

薬物療法、歯周病、外食の取り方について専門家らが語る 日10月20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10月9日(水)8時半から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

市民プラザ 社交ダンス

¥各500円 問同施設(NEXT21・6階☎025-226-5500)

初心者 日10月24日(木)10時～12時半 申10月9日(水)9時から電話で同施設

経験者 日10月24日14時、17時半、25日(金)10時 ※各2時間

中之口農業体験公園の講座 (西蒲区東小吉)

申10月10日(木)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

蕎麦し作り 日10月25日(金)9時半～12時半 定先着12人 ¥1,000円

総おどり体操 日11～3月の第3月曜13時半～15時 定各日先着15人 ¥無料

講座「これからの認知症医療・ケア」

日10月25日(金)18時半～20時半 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定先着120人 ¥無料 申10月16日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問こころの健康センター(☎025-232-5551)

父親学級公開講座 「子どもの心と『身体』の発達」

日10月26日(土)10時～12時 場中地区公民館(東区古川町) 定先着40人 ¥無料 申10月9日(水)9時から電話で中央公民館(☎025-224-2088)

横越総合体育館の講座 (江南区いぶき野1)

対中学生を除く15歳以上 問同館(☎025-385-4477)

ドラウタビリティ講習会

日10月26日(土)13時半～16時 定先着20人 ¥12,960円 ※認定を希望する人は別途13,500円が必要 申10月9日(水)からメール(konan-sc@spofit.jp)で件名を「ドラウタビリティ」とし、基本事項、年齢を同館へ ノルディックウォーキング(①初心者 ②経験者) 日10月28日(月) 時①13時～15時半②14時～15時半 定①先着20人 ¥①500円②200円 ※専用ポールの貸し出しあり(定先着20人、¥400円、要申し込み)

申10月9日9時から電話で同館

アルザにいがたの講座 (中央区東万代町)

¥無料 問同施設(☎025-246-7713) ※保育あり(生後6カ月～就学前児各15人。要予約)

①表現・演劇ワークショップ 日10月27日(日)10時～15時 定20人

②DVD上映会 日11月13日(水) 時間・題名10時～12時…「オフサイド・ガールズ」▷13時半～16時…「そして父になる」 定各40人

③カウンセリング講座 自分を信頼する力を回復するための表現方法を学ぶ 日11月15日～12月13日(金曜全5回)10時～12時 対女性 定30人

④バランスボールエクササイズ 日11月17日(日)10時～12時

対子育て中またはこれから子育てを考えている夫婦 ※6カ月未満の子も参加可 定15組

申①10月15日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項、保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・月齢を記載し、〒951-8011、中央区入船町1-3652、劇団blueジーンズへ。②④は11月1日(金)、③は10月28日(月)までに電話で同施設

視覚障がい者のための生活訓練

場総合福祉会館(中央区八千代1) ¥無料 申10月9日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657) 問障がい福祉課(☎025-226-1238)

体操教室 日10月29日(火)10時～11時半 定先着15人

介助歩行の受け方 日10月30日(水)13時半～15時半 定先着5組 ※介助者要参加

白杖歩行訓練 日場受講者と協議して決定

白根カルチャーセンター (南区上下諏訪木) ベビーダンス

日10月29日(火)13時半～15時 対首が据わる頃～1歳半の子と保護者 定先着20組 ¥1,000円 申10月9日(水)9時から電話で同センター(☎025-373-6311)

消費生活センター(中央区西堀前通6) 講座「成年後見制度」

日10月31日(木)10時～11時45分 定20人 ¥無料 申10月18日(金)までに電話で同センター(☎025-228-8102)

楽しく健康づくり・介護予防 11月の総おどり体操

時10時～11時半 ¥無料 申10月11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白根健康福祉センター 日1日(金)

②岩室地区公民館 日7日(木)

③クロスパルにいがた 日8日(金)

④内野まちづくりセンター 日14日(木)

⑤亀田市民会館 日15日(金)

⑥東区プラザ 日21日・28日(木)

※いずれか1日のみ

⑦総合福祉会館 日22日(金)

⑧豊栄地区公民館 日26日(火)

⑨新津健康センター 日29日(金)

定各40人(③⑨各50人⑤60人⑦80人) ※各先着

就職活動支援・応援講座

¥無料 問雇用政策課(☎025-226-1642)

1DAYトライアルワーク 地元で働くことや企業の魅力を再発見する

日11月2日(土)10時～17時半 場新潟青陵大学(中央区水道町1)

対大学・短期大学生 定先着80人 申10月9日(水)から市HPから申し込み

就活応援講座 就職活動の実態・方法を知り、子どもへのサポートについて考える 日11月4日(振休)13時～16時 ※終了後個別相談会あり(希望制) 場新潟テルサ(中央区鐘木) 対就職活動を始める大学・短期大学生の保護者 定先着150人 申10月9日(水)9時から電話で(株)広報しえん(☎025-242-3555)

みどり森の運動公園(西区板井) ノルディックウォーキングセミナー

対中学生を除く15歳以上 ※専用ポールの貸し出しあり(定各日先着20人、¥400円、要申し込み) 問同公園(☎025-379-3766)

初心者 日11月2日(土)・8日(金)13時～15時半 定各日先着20人

¥500円 申10月9日(水)9時から電話で同公園

経験者 日11月2日(土)・8日・15日・22日(金)14時～15時半 ¥200円

こども創造センター (中央区清五郎) 11月の催し

陶芸講座(日2日土曜)、親子リトミック0歳(日11日月曜)、積み木体験(日27日水曜)などの催しを行います。 ※各定員あり 申10月16日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は10月20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

豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室

対中学生以上 申10月13日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※各2時間。申込書は同館で配布

初級 ①11月5日～1月14日(火曜全10回)19時半

中級 ②11月1日～1月17日(金曜全8回)19時半③11月6日～1月15日(水曜全10回)10時

初・中級 ④11月3日～1月12日(日曜全10回)19時半 定各先着10人(③先着9人) ¥10,500円(②8,400円)

クロスパルにいがたの講座 (中央区礎町通3)

申10月9日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088)

①アロマと写経で脳を活性化 日11月6日～20日(水曜全3回)10時～11時半 対18歳以上 ¥2,100円

②ハーブを使ったケーキとお香作り

WEBサイト「SHIKAMO」で検索



日11月6日(水)・12日(火)13時～15時 ※全2回 ¥1,000円
③図解でライフスタイル向上 日11月16日(土)16時～17時半 ¥300円
定各20人(③15人) ※各先着

サケの塩引き作り
日11月8日(金)10時～12時 場 食育・花育センター(中央区清五郎)
対16歳以上 定16人 ¥4,000円
申11月1日(金)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、年齢を歴史博物館みなとぴあ(☎025-225-6111)へ

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 11月の講座
問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ10月31日までに案内を発送。催しについて詳しくは同施設HPに掲載



料理教室 申10月25日(金)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189)

- ①手ごねパン 日9日(土)
②梅花の巻きずし 日14日(木)
③こうじ料理 日16日(土)
④スリランカ料理 日18日(月)
⑤豆腐料理 日24日(日)
⑥お子様ランチ 日30日(土)
時10時半(①10時、13時半) ※各2時間半～3時間半 対中学生以上(⑤小学生と保護者⑥5歳～小学生と保護者) ¥①⑥各2,000円②1,500円③1,400円④⑤各2,500円

園芸講座 申10月25日(金)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ

- ⑦アロマ 日3日(祝)10時
⑧肥料の話・ビオラ 日10日(日)11時
⑨チューリップの寄せ植え 日10日(日)14時
⑩バラ講座 日11日(月)・13日(水)13時半
⑪冬囲い・縄の結び方 日15日(金)10時、13時半 ※各1時間半(⑦1時間45分)
¥⑦⑧1,000円⑨2,500円⑩無料⑪300円

11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10月9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)

- 普通救命(3時間) 定各先着30人
①西蒲消防署 日13日(水)9時
②中央消防署 日16日(土)9時
③江南消防署 日17日(日)9時
④南消防署 日20日(水)9時
⑤東消防署 日20日(水)13時半
⑥西消防署 日30日(土)9時
乳幼児・小児救命(3時間) 日13日・27日(水)9時 場 救急ステーション(中央区鐘木) 定先着24人
救命入門(1時間半) 定各先着24人
⑧秋葉消防署 日16日(土)9時半
⑨北消防署 日20日(水)10時

元ホテル総料理長に学ぶ 減塩野菜たっぷりメニュー
日11月20日(水)10時～13時半
場 食育・花育センター(中央区清五郎)
定40人 ¥1,000円 申10月31日木曜(必着)までに、はがきに基本事

項を記載し、〒951-8126、中央区学校町通2-598、市調理師会へ ※当選者のみ11月6日までに案内を発送
問健康増進課(☎025-212-8166)

総合福祉会館(中央区八千代1) 高齢者水中健康教室

水中歩行、ストレッチ 日11月21日～1月16日(木曜全7回)10時、11時 ※各1時間 対本市在住で開講日現在60歳以上の介助不要の人 定各25人 ¥175円 申10月23日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※抽選の場合初めての人を優先

生涯学習ボランティア育成講座
時10時～12時 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定各先着40人 ¥無料 申10月10日(木)9時から電話で同施設(☎025-224-2088)

- ①ボランティア入門 日11月1日(金)
②子どもの心をつかむ遊び 日11月13日(水)
③傾聴と接遇 日11月18日(月)
④学校支援ボランティア 日11月29日(金)
⑤生涯学習相談 日12月6日(金)
⑥ボランティア団体の運営方法 日12月10日(火)
⑦支援を要する児童との接し方 日12月13日(金)
⑧グループトーク 日12月20日(金)
対①～⑦のいずれかに参加する人

催し物

安吾 風の館(中央区西大畑町) 「檀一雄」展

日11月24日(日)まで10時～16時 ※月・火曜(祝・休日の場合翌水曜)休館 ¥無料
問文化政策課(☎025-226-2563)

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 10月の催し

- ¥無料 問同センター(☎025-264-3050)
佐潟自然散歩 日12日・26日(土)9時半～11時
オカリナコンサート 日19日(土)14時～同40分

西区赤塚 中原邸 秋の一般公開とまち歩き

日10月12日(土)・13日(日)9時半～16時 ※まち歩き受け付けは9時～15時半。希望者は佐潟公園駐車場に集合 ¥無料 ※別途資料館観覧料が必要 問西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

ばら展
日10月12日(土)～14日(祝)10時～17時 ※14日は16時まで。バラ栽培相談も実施 場天寿園(中央区清五郎) ¥無料 問開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)

マリニピア日本海(中央区西船見町) イルカバックヤードミニガイド
イルカ飼育の裏側を紹介 日10月12日・26日、11月2日・9日・30日(土)11時半～12時15分 定各日15人 ¥入館料 申当日10時半までに直接同施設(☎025-222-7500)へ

巻郷土資料館(西蒲区巻甲) 民話の紙芝居原画展

日10月13日～11月10日(日)9時～16時半 ※月曜(祝・休日の場合翌日)休館。日曜10時半から紙芝居、のぞきからくりを実演 ¥無料
問同館(☎0256-72-6757)

まちなかステージ「よろっtoローサ」10月のイベント

- ¥無料 問同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)
若手芸人・出来心新企画ライブ 日13日(日)15時～16時
アコースティックライブ 日19日(土)13時～15時半
箏の演奏 日20日(日)16時～17時

天寿園の催し(中央区清五郎)

- 問同施設(☎025-286-1717)
秋まつり キーボードとギター演奏、昭和・平成楽曲ライブ、野菜販売、ほか 日10月14日(祝)10時～16時 ¥入場無料
定期コンサート 日10月20日(日)13時半～15時半 出演とりぷるおー、ほか ¥無料
◆抱っこでダンス 日10月29日(火)10時半～11時半 対生後4カ月～1歳半の子と母親 定先着20組 ¥500円
◆煎茶体験会 日11月1日(金)13時、14時 ※各45分 定各先着5人 ¥1,500円(菓子付き)
申◆は10月9日(水)10時から電話で同施設

遺跡発掘調査現地説明会

日10月19日(土)10時～15時 ※10時、13時に専門員による解説を実施 場曾我墓所遺跡(江南区横越)、道正遺跡(江南区割野) ¥無料
問文化財センター(☎025-378-0480)

にいがた市民環境フェア

エコ体験ブース、スタンプラリー、エコ紙芝居、ほか 日10月20日(日)10時～15時 場 亀田駅前地域交流センター(江南区東船場1) ¥無料
問環境政策課(☎025-226-1363)

新潟仏壇工芸展

場旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 問企業誘致課(☎025-226-1689)
新潟仏壇の展示 日10月22日(祝)～11月10日(日)9時半～17時

※月曜、10月23日(水)、11月5日(火)休館。11月9日(土)・10日に詩絵制作を実演 ¥一般200円、小・中学生100円 ※11月3日(祝)は無料。土・日曜、祝日は小・中学生無料
ネームプレート作り 日金具打ち…10月26日(土)・27日(日)▷時絵…11月9日 時10時～12時、13時～16時 ¥500円

少年団体交歓会 「ワンパクランド」

各団体が考えたゲームや工作などを体験 日10月22日(祝)13時15分～14時半 場ゆいぽーと(中央区二葉町2) ¥無料 問地域教育推進課(☎025-226-3232)

秋葉区 里山トレッキング

①石油遺構と小口若宮廟トレッキング 日10月27日(日)8時半～15時

半 集解秋葉公園(秋葉区秋葉3) 定30人 ¥1,000円 ※往復11km
②三山縦走 日11月8日・15日(金)8時半～16時 集解里山ビジターセンター(秋葉区金津) 定各日20人 ¥2,500円

申①は10月16日(水)、②は21日月曜(各必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒956-8601(住所不要)、秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ ※①は10月21日、②は25日までに抽選結果を発送

明鏡高校 高校生と 赤ちゃんのふれあい交流会

日10月23日(水)・28日(月)9時半～10時半 対1歳までの親子(子のきょうだい参加可) 定各日先着16組 ¥無料 申10月9日(水)からメール(h302meikyou@city-niigata.ed.jp)で件名を「赤ちゃん交流」とし、基本事項、子の生年月日を同校(中央区沼垂東6 ☎025-246-3535)へ

東区安全・安心ファミリーフェスタ

パトカーや消防車両などの展示、サポカー体験、運転能力診断、ほか 日10月27日(日)10時～16時 場東区役所 ¥無料 問東区役所総務課(☎025-250-2720)

3R推進全国大会in新潟

ごみの減量・再資源化などについての講演、事例発表、ほか 日10月29日(火)13時～16時半 場朱鷺メッセ(中央区万代島) 定500人 ¥無料 申10月23日(水)までに同大会HPから申し込み 問循環社会推進課(☎025-226-1384)

中央区 料亭の味と芸妓の舞

老舗料亭で昼食と古町芸妓の舞を鑑賞 時12時～13時半 問中央区役所地域課(☎025-223-7054)

- ①一め 日11月1日(金)・21日(木)
②イタリア軒 日11月2日、12月7日(土)
③大善 日11月14日(木)・30日(土)
④かき正 日11月16日(土)・22日(金)
⑤金辰 日11月20日、12月4日(水)
⑥きらく 日12月7日・14日(土)
⑦行形亭 日11月15日(金)・26日(火)
⑧鍋茶屋 日11月20日(水)・12月5日(木)

定各20～30人 ※①～⑥は各先着 ¥各5,500円(⑦⑧各6,800円) ※飲み物代は別途必要

申①～⑥10月9日(水)から電話で新潟三業協同組合(10時～16時 ☎025-222-2237) ⑦⑧10月17日木曜(必着)までに、はがきに基本事項(1枚につき5人まで)を記載し、〒951-8553(住所不要)、同課へ ※当選者のみ10月25日までに案内を送付。同内容の複数申し込み不可

同日開催 古町まち歩き
食事の前に古町花街の見どころをガイドが案内 ※まち歩きだけの参加も可 時10時50分～11時45分 定各日先着10人 ¥500円 申10月9日(水)～開催日の7日前に電話で新潟シティガイド(9時～18時 ☎090-1807-3013)

収穫農園

越王おけさ柿

日11月2日(土)9時、10時15分
※各1時間 場西蒲区竹野町 定各回15組 ¥1kg300円 申10月15日火曜(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(☎0256-72-8417)へ ※抽選結果は10月18日に発送

東区 歴史浪漫まち歩き 北国街道編

日11月2日・9日(土)10時~16時
※2日は山の下閘門排水機場、9日はニッポー新瀧を見学 集解東区役所 定20人 ¥1,500円(昼食付き) 申10月16日(水)までにメール(chiiki.e@city.niigata.lg.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を東区役所地域課(☎025-250-2170)へ ※当選者のみ10月18日までに通知

国際友好会館(中央区礎町通3) 11月の催し

申10月9日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

身近な韓国 「7番房の奇跡」上映と交流会 日2日(土)13時~16時 定先着150人 ¥無料

日本語教室交流会 日9日(土)11時~14時 定先着80人 ¥500円(中学生以下無料) ※料理1品または飲み物を持参

秋葉区 森林整備体験

時9時~12時 ¥無料 ※小学生以下は保護者同伴

①森づくり体験 日11月3日(祝) 場朝日の森(秋葉区朝日) 定50人

②つる・支障木撤去体験 日11月9日(土) 場秋葉公園(秋葉区秋葉3) 定80人

申①は10月23日(水)、②は28日月曜(各必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒956-8601(住所不要)、秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ ※①は10月28日、②は11月5日までに抽選結果を発送

秋葉区 健康ウォーキング

日11月3日(祝)9時半~12時半 集県立植物園(秋葉区金津) コース古津八幡山遺跡、堀出神社、石油産業遺産群 定先着200人 ¥300円

申10月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5671)

動物愛護センター 11月の催し

¥無料 問同センター(中央区清五郎☎025-288-0017)

犬と猫の譲渡会 日犬...3日(祝)・13日(水)・29日(金)13時~15時▷猫...6日(水)・9日(土)・14日(木)・17日(日)・23日(祝)・28日(木)13時~14時半 ※過去1年間に譲渡前講習を受講した人は、犬は14時、猫は13時半から 申開催日前日17時まで

に所定の申込書を同センターへ ※申込書は申込先、区役所区民

生活課(中央区は窓口サービス課)で配布。市HPにも掲載。譲渡対象動物がない場合は譲渡前講習のみ開催

犬の飼い方相談会 日12日(火)13時~14時半 定先着6人 申10月9日(水)9時から電話で同センター

水の駅「ビュー福島潟」の催し(北区前新田)

申10月9日(水)9時から電話で同施設(☎025-387-1491)

瀧ヨガ 日11月3日(祝)10時半~11時半 定先着30人 ¥500円

福島潟シンポジウム「瀧と健康」 日12月1日(日)13時半~15時半 定先着120人 ¥無料

※このほか本冊5面にも催しを掲載

秋葉区 冬の花のバスツアー

花生産ハウス・県立植物園見学、フラワーアレンジメント作り 日11月7日(木)9時~16時 集解新津駅西口 定20人(中学生以下は保護者同伴) ¥3,000円(割烹の昼食付き)

申10月15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、〒950-1125、西区流通3-1-1、(株)新潟日報サービスネット企画事業課旅行係へ

※当選者のみ10月21日までに案内を発送 問秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5340)

西区 赤塚砂丘の恵み堪能バスツアー

砂丘ウオーク、いもジェンヌ収穫体験、酒蔵見学 日11月9日(土)9時~16時半 集解越後赤塚駅または佐潟・水鳥湿地センター(西区赤塚) 定20人 ¥3,000円(昼食付き)

申10月28日月曜(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、希望集合場所を記載し、〒950-2111、西区大学南2-8-24、(株)コスモツーリストへ ※10月29日までに抽選結果を発送

問西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

砂丘館(中央区西大畑町) 浄瑠璃新内節・岡本宮之助を聴く会

定各先着30人 申10月9日(水)9時から電話で同館(☎025-222-2676)

トークとワークショップ 日11月22日(金)18時45分~20時15分 ¥1,500円

公演 日11月23日(祝) 時間・演目13時半...滝の白糸、ほか▷16時...蘭蝶、ほか ※各1時間半 ¥一般3,000円(5,000円)、中学・高校生2,000円(3,000円)、小学生以下無料 ※かつこ内は2回通しの金額

国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭 閉会式入場者募集

日11月30日(土)14時半~17時 場県民会館(中央区一番堀通町) 定900人 ※小学生以下は保護者同伴 ¥無料 申10月15日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、年齢、介助など配慮が必要な場合はその具体的な内容を記載し、〒950-8535、中央区万代3-1-1、(株)新潟日報社地域連携推進室内同祭閉会式

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

介護保険事業等運営委員会 日10月21日(月)

問高齢者支援課(☎025-226-1295)

障がい者地域自立支援協議会全体会 日10月24日(木)

問障がい福祉課(☎025-226-1247) ※手話通訳、要約筆記、点字資料が必要な人は10月10日(木)までに電話またはFAX(025-223-1500)で同課へ

北区郷土博物館協議会 日10月25日(金) 問同館(☎025-386-1081)

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

地域福祉計画策定・推進委員会 問福祉総務課(☎025-226-1170)

動く市政教室「市の美術館めぐり」

美術館を訪ね、学芸員の解説を聞きながら文化行政について理解を深めます。

日11月7日(木)9時~16時 コース潟東樋口記念美術館、里山ビジターセンター(昼食)、新津美術館 定30人

¥1,200円 申10月21日月曜(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(市役所分館または新潟駅南口)、参加者全員(3人まで)の住所・年齢・電話番号を同課(☎025-226-2098)へ

※応募は1組1通。見学後レポートを提出。筆記用具、昼食が必要



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。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

特定個人情報保護評価書(案) 日あす7日~11月5日(火)

問固定資産税・都市計画税に関する事務...資産評価課(☎025-226-1511)▷個人住民税・軽自動車税・事務所税に関する事務...市民税課(☎025-226-2253)

事務局へ ※はがき1枚につき2人まで。当選者のみ11月上旬ごろに案内を送付

問文化政策課(☎025-226-2565)

※本冊5面に関連記事を掲載

曾我・平澤記念館(南区味方) 三味線ライブ

日12月8日(日)10時半、13時半 ※各1時間 出演史佳 定各回90人 ¥500円 ※中学生以下無料

申10月24日(木)~31日(木)に電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) ※11月11日に抽選結果を発送 問南区役所地域総務課(☎025-372-6604)

事業者向け

江南区文化会館(江南区茅野山) 喫茶室運営者募集

契約期間契約日~令和6年3月31日 申11月15日(金)までに所定の応募書類を江南区役所産業振興課(☎025-382-4689)へ ※募集要項は市HPに掲載。10月23日(水)10時に現地説明会を開催(要申し込み)

公正採用選考人権啓発推進研修会

日10月23日(水)13時半~15時50分 場新潟テルサ(中央区鐘木)

定先着900人 ¥無料 申10月9日(水)9時から電話でハローワーク新潟(☎025-280-8609、部門コード31#)

問雇用政策課(☎025-226-1642)

屋外広告物講習会

関係法令、表示、施工を学ぶ 日11月28日(木)・29日(金)9時~16時

※全2回 場県自治会館(中央区新光町) 対屋外広告業を営もうとする人 定先着100人 ¥4,000円(施工免除者は3,000円) 申10月9日(水)から所定の申込書を都市計画課(市役所分館☎025-226-2825)へ ※申込書は同課、区役所建設課で配布。市HPにも掲載

介護保険施設、地域密着型サービス事業所など整備事業者を募集

対次のいずれかの事業所開設を計画している事業者①広域型介護老人福祉施設②介護老人保健施設③介護付有料老人ホーム④地域密着型サービス(地域密着型介護老人福祉施設、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護) ※詳しくは市HPに掲載 申11月29日(金)までに所定の書類を高齢者支援課(☎025-226-1295)へ