



平成23年3月11日東日本大震災の津波被害(宮城県仙台市)

# 災害から命を守るために

大津波で多くの命が奪われた東日本大震災から9年がたとうとしています。近年、多くの災害が発生しています。災害はいつ起きるか分かりません。いざというときに「自分の命は自分で守る」ための行動ができるよう、日頃から準備をしておく必要があります。今号では津波と洪水などを中心に「防災」を特集します。 **問** 防災課(☎025-226-1143)



令和元年10月12日台風第19号通過後の阿賀野川(新潟市北区)



平成10年8月4日8.4水害(新潟市中央区)

### 目次 CONTENTS

| 特集 |

#### 1・2 災害から命を守るために

#### 3 にいがたCITY NOW

- 12月議会定例会閉会
- 野菜deちょいしおメニュー
- にいがた冬食の陣「当日座」
- 市報にいがた 読者アンケートとプレゼント

#### 4

- 火の用心で安心なまちへ
- にいがたマンガ大賞表彰式
- ゆいぽーと 開館2周年記念感謝祭
- 市内産の花を楽しもう

#### 5 連載 学校支援ボランティア にいがたで働く

#### 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

## 津波



### ■ 発表される情報と避難行動

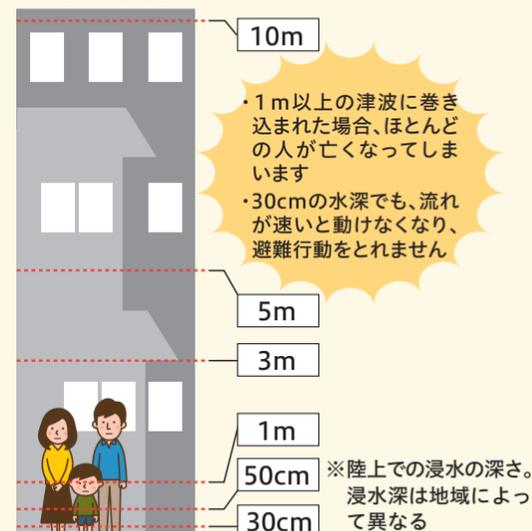
❗ 津波の恐れがあるときは、**すぐに避難を**

種類	予想される津波の高さ※	巨大地震(マグニチュード8超)のときの表現	取るべき行動
大津波 警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	津波が来ると予想される地域の人は、より高台、より丈夫な建物の高層階へ避難
	10m (5m<高さ≦10m)		
津波 警報	5m (3m<高さ≦5m)	高い	海の中や海岸にいる人はすぐに離れる
津波 注意報	3m (1m<高さ≦3m)		
津波 注意報	1m (20cm<高さ≦1m)	—	海の中や海岸にいる人はすぐに離れる

※沿岸部での高さ

### ■ 津波による浸水深※の目安

❗ 津波の流れが速い場合は、浸水深が浅くても歩けない



## 洪水



### ■ 発表される警戒レベル※と避難行動

❗ 警戒レベル3以上で、**早めの避難を**

警戒レベル5 災害発生情報	既に災害が発生 命を守るため最善の行動を
警戒レベル4 避難指示(緊急) または避難勧告	全員避難 避難所までの移動が危険な場合は近くのより安全な場所へ
警戒レベル3 避難準備・高齢者等 避難開始	高齢者、乳幼児など避難に時間がかかる人とその支援者は避難 その他の人は避難の準備を
警戒レベル2 洪水注意報、大雨注意報など	ハザードマップなどで避難行動を確認
警戒レベル1 早期注意情報	災害への心構えを高める

※土砂災害を含む

発表される情報や警戒レベルを正しく理解しましょう。2面では、命を守る行動などを紹介します。



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  
にいがたしみのしやくしょ 年中無休  
こたえてコール 025-243-4894 8:00~21:00  
FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp



新潟市の人口・世帯数 (12月末住民基本台帳人口。かつこ内は前月との比較)  
人 □/788,465人 (-386)  
男 379,786人 (-226) 女 408,679人 (-160)  
世帯数/340,913 (-40)



みなとまち  
みらいまち  
新潟市

# 何よりも大切なのは

# 「逃げる」こと



後藤 素子さん

### プロフィール

平成23年3月、福島県南相馬市で東日本大震災により被災。同年4月、3人の子どもと一緒に新潟市へ避難。自らの経験を周囲に伝え、防災意識を高めてもらうための活動を行っている

ている小学校へ向かいました。しかし普段通る橋が陥没して通れなくなっており、引き返して別の道で向かいました。やっと小学校に着いて三男の無事を確認し、安心したのを覚えています。

しばらくして、大津波で私の家は跡形もなく流されてしまいました。津波は海から2・5キロ以上の所まで押し寄せ、私が通ってきた道や小学校の周りを飲み込みました。タイミングによつては私も津波に巻き込まれていたかもしれない。

### すぐ逃げて 戻らないで

南相馬市はほとんど災害のなまちでした。「ここまで津波は来ないだろう」と思って逃げ遅れた人が多かったです。「自分は大丈夫」と過信せず、すぐに安全なところに逃げるのが大切です。避難したけど何もなかった、でいいんです。

家族が心配で自宅に戻って津波に巻き込まれた人も多くいました。一度安全なところに避難したら、警報や注意報が解除されるまで絶対に危険な地域に戻らないことも大切です。これは津波に限らず、洪水などのときも同じだと思います。

### 事前の備えを

震災を経験して、すぐ逃げるためには事前の備えが大事だと思います。

また、すぐに避難できるように、事前に家具の転倒防止などの室内の地震対策しておくべきだと強く思いました。私は、小・中学校で防災について話す機会があります。そのとき子どもたちには「家族みんなが安心して逃げられるように自分でも準備をしておくんだよ」と伝えていきます。

大人も子どもも「別々にいるときに災害に遭ったら、私はここに逃げる」など、日頃から避難先などについて家族で話し合っておくことが大切です。そうすることで、災害に対する心構えもできると思います。

避難所には何でもそろっているわけではないです。避難当初、コップがなくて水を飲むのに不便を感じ、事前に持ち出し品を準備しておくべきだったと後悔しました。

## いざというとき命を守る行動を

### 津波

#### 地震発生

慌てず自分の身を守る  
落下物や倒れてくる物に注意



海や川の中、海岸や川岸にいる人はすぐに離れる

↓ 津波の恐れ(警報・注意報)

より遠く・高くへ避難を開始

原則徒歩で、より高台、より丈夫な建物の高層階へ



絶対に危険区域に戻らない、寄り道をしない



↓ 津波が到達

(第一波が到達してからも津波は繰り返し押し寄せる。後から最大波が来る可能性もある。)

警報・注意報が解除されるまで安全な場所から動かない

より安全な場所へ避難が必要か、情報収集をする

↓ 警報・注意報解除

身の安全を確保し次の行動を

被害状況などの情報収集をし、自宅に戻る、安全な避難所や知人宅へ移動する、その場にとどまるなどする



### 洪水・土砂災害

※警戒レベルは1面に記載

発表される警戒レベルに応じて避難行動をとる

警戒レベル3以上のときは、解除されるまで危険区域に戻らない

## 日頃から備えておこう

### 家族で話し合おう

- 避難場所(一緒にいるとき/別々にいるとき)
- 安否確認の方法(災害伝言ダイヤルなど)
- 避難所までの複数の経路
- 自宅や学校、職場周辺の危険な所

### 自宅の備えを確認しよう

- 家屋や塀などの地震対策
- 非常持ち出し品、備蓄品の確認
- 家具などの転倒防止

### 地域や近所で備えよう

- 地域の防災訓練などに参加し、日頃から近所で助け合える関係を築く

### 正しい情報を得る手段を準備しよう

- にいがた防災メールに登録
  - 避難情報など、災害の緊急情報をメールで知らせます
  - 登録方法/市ホームページから
- 総合ハザードマップで災害について学ぶ
  - 中学校区単位、災害の種別ごとに確認できます
  - ※区役所地域総務課(東・中央・西区は総務課)で配布
- 緊急告知FMラジオ
  - 新潟市内のコメリで販売しています



スマートフォンからも確認できます



スマートフォンはこちらから

※◆の関連記事を別冊情報ひろば3面に掲載

文化・スポーツ・観光

2/8(土)・9(日)

## にいがた 冬 食の陣「当日座」

「米王国＝米文化＝米の陣」をテーマに、古町通、万代シティパーク、新潟ふるさと村の3会場で開催します。

今年は約75店舗が出店し、新潟が誇る食文化の魅力を発信します。

●日時 2月8日(土)・9日(日)10時～18時 ※9日は17時まで。売り切れ次第終了

問 食の陣実行委員会事務局(月～金曜10時～17時 ☎025-286-9112)、観光政策課(☎025-226-2608)



昨年の様子

スマートフォンは  
こちらから



### 主なメニュー

#### 古町通5・6番町会場

握り寿司、炙りのど黒井、こしひかり越後ラガー、新潟5大ラーメン、柏崎鯛茶漬、かにみそ甲羅、新潟地酒むし、焼き牡蠣、ほか



焼き牡蠣

#### 万代シティ会場

ボルシチ、越後もち豚串焼、日本酒カクテル、あごだしらーめん、ふかひれ入スープ麺、ほか



ボルシチ

#### 新潟ふるさと村会場

いくら一面鮭華井、牡蠣めし、海鮮なめろう井、村上牛ステーキ井、越後ちゃんぽん井、ほか

### 3会場で開催 開港五港の名物

新潟、函館、横浜、神戸、長崎の名物グルメが集結。この機会に各都市の逸品を食べ比べてみてください。



## 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「新津鉄道資料館入館券2人分」をプレゼントします。

●応募方法 1月31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(2月下旬)。個人情報報は商品の発送と読者層の分析のみに利用します



スマートフォンは  
こちらから

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

市政



## 補正予算など54議案を可決 12月議会定例会閉会

12月議会定例会が昨年12月23日に閉会しました。日本の伝統芸能が集うイベント「アート・ミックス・ジャパン」開催などの経費を盛り込んだ一般会計補正予算や条例の改正など54議案を可決しました。

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)

健康・医療



## ラーメン店でも新たに提供 野菜deちょいしおメニュー



健康寿命の延伸に向けて市民の減塩意識を高めるため、市内のスーパーや飲食店で「野菜deちょいしおメニュー」を提供します。今回は新たにスーパー3社とラーメン店が加わりました。

一部のメニュー開発には新潟県立大学健康栄養学科の学生が携わりました。旬の野菜を使い、減塩でもおいしく食べられるよう工夫しています。

●提供期間 きょう19日～2月29日(土)

問 健康増進課(☎025-212-8166)



◀このマークが目印

### スーパー

#### イオン(市内12店舗)

清水フードセンター(市内15店舗、ほか県内1店舗)  
ごま油香る  
根菜たっぷり  
そばろ煮  
(★0.8g)、ほか



#### メニューの条件

- ・野菜を120g以上使用
- ・食塩相当量が飲食店メニューと弁当は3g未満、総菜は1g未満、または従来品と比べ10%以上低減

#### イトーヨーカドー丸大(中央区本町通6)

野菜DE  
ちょいしお弁当  
鯖  
(★1.8g)



### レストラン

#### トラットリア ノラ・クチーナ(北区葛塚)

◇かぼちゃニョッキと冬野菜のあったかクリーム煮  
(★2.3g)、ほか



#### ウオロク(市内18店舗、ほか県内39店舗)

7種のおかずde  
彩りわっぱ  
(★2.9g)、ほか



#### ラ・トラットリア エストルト(北区新崎)

◇たっぷり野菜の4種チーズパンングラタン  
(★2.5g)、ほか



#### キューピット(市内12店舗、ほか県内2店舗)

野菜たっぷり!  
まんぷく  
デミバーグ弁当  
(★2.7g)、ほか



#### 原信・ナルス(市内16店舗、ほか県内外63店舗)

だし香る  
お好み焼き(豚玉)  
おろしポン酢  
(★3.8g)



### ラーメン店

#### 麺や来味 大形店(東区大形本町5)、 麺や真玄 弁天橋通店(中央区長湯2)

◇とろっとスープの塩香味らぁ麺(★5.6g)  
※全ラーメンメニューのスープの食塩控えめ注文可。同注文は中華そば来味東堀店(中央区東堀通6)でも実施



※★は食塩相当量。◇は予定数量がなくなり次第終了

### 冬でも新潟市は花がいっぱい 市内産の花を楽しもう



#### 大切な人にチューリップを贈ろう

問 食と花の推進課(☎025-226-1794)

#### ●1/31は「愛妻の日」

アレンジメントやギフト作品を展示

日 1月24日(金)～26日(日) 9時～17時

場 食育・花育センター(中央区清五郎) **¥無料**

●**フラワーバレンタイン** **¥入場無料**



日時	内容	会場
① 2/1(土)10:00～ ② 2/8(土)11:00～	チューリップミニ花束配布 ※①は会場でチョコレートなどを購入した人が対象	①新潟伊勢丹6F(中央区八千代) ②食育・花育センター※なくなり次第終了
2/1(土)～14(金) 9:00～17:00	フラワーワゴン、チューリップ品種展示、ほか	食育・花育センター
2/7(金)～10(月) 9:00～17:00	市内生花店によるギフト見本展示	

#### にいがた花フェスタ

問 ニューフードバレー特区課(☎025-226-1841)

日 2月8日(土)・9日(日)

場 新潟駅西口CoCoLo西N+(中央区花園1)

●市内産の花の展示・販売

アンケート回答者先着60人に花を進呈

時 10時～16時

●花を使った飲み物の提供

時 10時～16時 **¥1,000円**から ※各日100食

●歌とピアノの演奏会

時 10時45分、13時45分 ※各75分 **定**各回先着20人 **¥2,000円**

申 1月22日(水)10時から電話でTABI BAR & CAFE(☎025-383-8966)



#### 新潟市自慢の花を紹介

市内の生花店などで購入できます。



新潟のシンボル  
チューリップ  
吉田フローリスト  
吉田さん(中央区生花店)

旬の時期
露地見頃 4月中旬～5月上旬 切り花出荷 12月上旬～3月下旬

チューリップの花の茎が倒れてきたら、茎の根元から約2cmのところを切って花瓶に差してください。水を吸い上げ茎が持ち直します。

新潟市は切り花で全国トップクラスの生産量を誇り、市の花にも指定されています。昨年、チューリップ球根商業生産100周年を迎えました。毎年、約300品種の切り花が全国に出荷されます。



冬の室内を彩る  
アザレア

旬の時期
12月上旬～3月下旬

新潟市が国内生産量の約9割を占める花木です。2/28(金)からうららこすど(秋葉区小須戸)で「日本ボケ展」を開催予定。※別冊情報ひろば4面に関連記事を掲載

新潟市が日本一の生産量を誇る鉢花です。花の色や形はバラエティーに富んでいます。



冬の貴婦人  
クリスマスローズ

旬の時期
12月下旬～4月下旬

花色が良く品質が良いため、市場から高い評価を得ています。※別冊情報ひろば3面に関連記事を掲載



### 令和元年の火災件数は147件、死者13人 火の用心で安心なまちへ

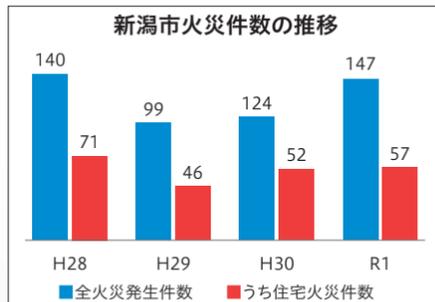
新潟市の令和元年の火災件数は前年より23件増加し、147件でした。特に、ストーブ、たばこ、こんろが原因の火災が増えています。

冬季は暖房器具を使用する機会が増えるため、火災が発生しやすくなります。ストーブなどを適切に管理しましょう。

#### ●住宅用火災警報器の設置を

住宅火災での死亡原因の多くは逃げ遅れによるものです。火災から大切な命や財産を守るため住宅用火災警報器を必ず設置し、10年を目安に交換しましょう。

問 消防局予防課(☎025-288-3230)



#### 出火原因ワースト5

- 1位電気関係(電気機器・配線など)
- 2位放火(疑い含む)
- 3位たばこ
- 4位ストーブ
- 5位こんろ



### 2/23(祝) 表彰式一般公開 にいがたマンガ大賞

スマートフォンは  
こちらから

最終審査員の魔夜峰央さんが受賞作品の解説・講評を行います。受賞作品を掲載した作品集も販売します。

●時間 14時から ●定員 先着100人

●会場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)

●受賞作品 **にいがたマンガ大賞**「その手に握むもの」コヤマアルマさん(西区)▷**こどもにいがたマンガ大賞**「おねがい!ほこりちゃん」ますだみなとさん(小学5年生、宮城県) ※このほか準入選以上の作品は、にいがたマンガ大賞ホームページに掲載

問 にいがたマンガ大賞実行委員会(文化政策課内☎025-226-2566)



同日開催 **魔夜峰央さんサイン会** 時16時から 定50人

申 2月7日金曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550、住所不要)、FAX(025-226-0066)、メール(bunka@city.niigata.lg.jp)のいずれかで、「魔夜先生サイン会」、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を同実行委員会事務局へ ※魔夜さん著作の書籍の持参または会場での購入が必要。応募多数の場合抽選、2月17日までに結果を発送



### 芸術創造村・国際青少年センター「ゆいぽーと」 開館2周年記念 感謝祭

今年5月に開館2周年を迎えることを記念し、感謝祭「ふたば彩」を開催します。箸作りやネックレス作り、けん玉体験などができるコーナーを用意。豚汁やおにぎりの振る舞いのほか、お菓子がもらえるスタンプラリーなども行います。

●日時 2月2日(日)10時～15時 ●参加費 無料

問 同施設(中央区二葉町2 ☎025-201-7530)

※このほか別冊情報ひろば3面にも催しを掲載

スマートフォンは  
こちらから

市内のイベント情報は

**若者を紹介** **にいがたで働く vol.2**

**株式会社大橋洋食器**  
取締役社長 星野太志さん

インタビューの詳細内容は  
こちら

**問 産業政策課(☎025-226-1610)**

**シェフの思いを形作り、文化を次世代につなぐ**

私たちはホテルやレストランを中心に、新潟のモノづくりの技術を積極的に取り入れた自社ブランド「OHASHI」を展開しています。具体的には新潟のさまざまな職人さんや工場と連携し、シェフが思い描く世界を器作りでお手伝いしています。今では県内だけでなく星野リゾートや帝国ホテルなどにも納入し、少しずつ輸出も伸びています。優れた伝統技術に新たな光を当てることでモノづくりの文化そのものを支えていける、やりがいのある仕事です。

**新潟にいても、世界に通用する仕事ができる**

私は神奈川県出身で、仕事がきっかけで新潟に移住しました。新潟のことを知るほど素晴らしいモノづくりの技術があることを知り、それを発信したいと考え、自社ブランドをスタートしました。

これから就職を考える人の目が、まず東京や海外へ向いてしまう気持ちはよく分かります。けれど、実は自分たちのすぐ近くにも世界に誇れるものがたくさんあることを知ってほしいです。私は新潟にいるからこそ実現できるものがあると信じていますし、新潟にいても世界に通用する仕事ができると思っています。

**所在地** 中央区本町通 8  
**従業員数** 15人  
(2019年12月現在)

**地域と学校 パートナリシップ 事業** **学校支援ボランティア**

**問 地域教育推進課(☎025-226-3277)**

**関屋小学校「書写」学習ボランティア**  
小林真紅さん

小林さんがボランティアを始めたきっかけは、10年ほど前に同校の地域教育コーディネーターから「子どもたちに書写を教えてほしい」と頼まれたことだったそうです。3～6年生の書き初めの授業で毛筆を教えています。「上手に書けているね」「のびのび書くといいよ」「次、頑張ろう」と一人一人に声を掛け、良いところを褒めて自信を持たせるように心掛けているそうです。

また昨年度、地域の大人向けに「美しい文字講座」を開き、大人の学びの場の提供も始めました。「書写や書道の良さは字がうまくなるだけでなく、心を落ち着かせ集中する時間を持てるころだと思えます。自分で書くことが少ない時代に、書くことの大切さや楽しさを知ってほしいです」とにこやかに話してくれました。

※書写とは、国語の授業で硬筆や毛筆で字を正しく整えて書くことを学ぶもの

**おでかけナビ**

**マリンピア日本海**  
中央区西船見町 ☎025-222-7500  
開館時間 9:00～17:00

●**フォトコンテスト受賞作品展**  
2/24(振休)まで  
入館料(一般1,500円、小・中学生600円、4歳以上200円)

**アグリパーク**  
南区東笠巻新田 ☎025-378-3109  
開館時間(直売所) 9:00～18:00 ※水曜定休

※小学生以下は保護者同伴

①**豆まき会**  
2/1(土)・2(日)10:30、13:30 ※各30分

②**動物との触れ合いと料理体験**  
2/1(土)・2(日)・15・22(土)  
時10:30～12:30…ヤギのブラッシングとナン作り  
▷13:30～15:00…牛の乳搾りと米粉カップケーキ作り

③**フォンダンショコラ作り**  
2/8(土)10:30～12:30 対5歳以上

④**ヤギの心音を聴く体験とナン作り**  
2/9(日)・11(祝)・24(振休)10:30～12:30

⑤**羊毛マスコット作りと羊の餌やり体験**  
2/9(日)・11(祝)・24(振休)13:30～15:00

⑥**ウイナーソーセージ作り**  
2/16(日)10:30～14:00  
対小学生以上(1組2～4人)  
定各回20人(①各回30人③⑥各8組) ※各先着  
¥①無料②④各1,200円③⑤⑥各800円  
⑥3,500～6,000円(人数により異なる)  
申②～⑥1/22(水)9:00から電話で同施設

**新潟市マンガ・アニメ情報館**  
中央区八千代2 ☎025-240-4311 開館時間11:00～19:00  
※土・日曜、祝日10:00から。1/21(火)休館

●**デビュー25周年記念 内藤泰弘の世界展**  
2/16(日)まで  
¥一般800円、中学・高校生600円、小学生300円  
※土・日曜、祝日は小・中学生無料。特典付き入場券あり(1,400円)

**新潟市マンガの家**  
中央区古町通6 ☎025-201-8923  
開館時間11:00～19:00 ※水曜(祝日の場合翌日)休館

●**手塚治虫生誕90周年記念チャリティー展示会**  
2/17(火)まで

●**初心者向けマンガ講座「マンガのいっぽ」**  
開館日  
定各回先着24人  
※時間、内容は同施設ホームページに掲載

**市児童センター**  
中央区東万代町 ☎025-246-7715  
開館時間9:00～17:00 ※月曜(祝日の場合翌日)休館

●**折り紙** 2/1(土)14:00～15:00  
●**幼児親子遊び** 2/5(水)10:30～11:20  
●**かるた** 2/9(日)14:00～15:00  
●**カプラ®ブロック** 2/11(祝)13:00～14:25  
●**切り紙遊び** 2/15(土)13:30～15:00  
●**おはなしタイム** 2/16(日)14:00～15:00  
●**親子ふれあい遊び** 2/19(水)10:30～11:20  
●**ひなまつり** 2/26(水)10:30～11:20  
対3歳～小学生(②③1～3歳⑦0・1歳)  
※就学前児は保護者同伴。このほか別冊情報ひろば4面にも催しを掲載

**こども創造センター**  
中央区清五郎 ☎025-281-3715  
開館時間9:00～17:00 ※1/28(火)、2/12(水)休館

●**小鬼の太鼓作り** 2/1(土)14:00～15:30  
定先着60組

●**親子わらべ歌遊び** 2/4(火)10:30～11:00

●**お絵描き山** 2/8(土)10:30～11:30

●**いす座禅会** 2/9(日)14:00、14:40  
※各30分 定各回先着10組

●**積み木マグネット** 2/29(土)10:30～11:30  
対①5歳以下②2歳以下③小学2年生以下  
④5歳～小学生 ※各保護者同伴

**こども創作活動館**  
東区牡丹山1 ☎025-279-2113 開館時間9:00～18:00  
※日曜、祝日17:00まで。月曜(祝日の場合翌日)休館

●**やきもの教室**  
2/22、3/21(土曜全2回)13:30～15:30  
対5歳～中学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
定先着10人 ¥400円  
申2/13(木)9:30から電話で同施設

**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  
開館時間9:00～19:00

●**ベビー&ママヨガ** 2/6(木)11:00

●**育パパ育ママ** 2/9(日)14:00

●**ボールを使って雪だるま作り** 2/11(祝)11:00

●**絵本読み聞かせ** 2/13・27(木)11:00

●**リトミック** 2/20(木)11:00

●**ハーモニカ演奏** 2/23(祝)14:00

●**ひなまつり** 2/25(火)11:00

●**人形劇** 2/29(土)14:00

WEBサイト「SHIKAMO」で検索





### 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

## お知らせ



### 市民税・県民税(第4期)納期限は1/31

納期限まではコンビニエンスストアでも納付できます。市税の納付には口座振替が便利で確実です。

問 納税課(☎025-226-2294)

### 新潟みなとトンネル夜間車両通行止め

補修工事に伴う夜間車両通行止めを行います。迂回など協力をお願いします。

日 1月27日(月)~2月28日(金) 22時~翌6時 ※詳しくは現地の通行規制看板で案内 問 新潟港湾・空港整備事務所(☎025-222-6111)

### 消防団員市長表彰

長年勤務し功績のあった消防団員に勤続章を、功労のあった消防団員に功労章を授与しました。今年を受章者は30年勤続章38人、20年勤続章157人、10年勤続章294人、功労章131人です。

### 消防庁から消防団員等地域活動表彰を受賞

近年、全国的に消防団員が減少する中、新潟市では団員数が増加しており、地域特性に対応した自主的で主体的な取り組みが評価されました。

### 消防団員を募集

元気のある消防団員を募集しています。詳しくは最寄りの消防署に問い合わせてください。

問 消防局警防課(☎025-288-3252)

### 介護保険事業計画策定に向けた調査に協力を

新潟市在住の65歳以上から抽出した人に調査票を送付します。協力をお願いします。

要介護未認定者 調査票発送日あす20日 問 地域包括ケア推進課(☎

025-226-1281)

要介護認定者 調査票発送日 1月29日(水) 問 高齢者支援課(☎025-226-1295)

### 南区 上下諏訪木北地区 地区計画の都市計画案を縦覧

縦覧期間 1月24日~2月7日(金) 8時半~17時半 縦覧場所 都市計画課(市役所分館)、南区役所建設課 ※土・日曜は休日受付窓口で縦覧可 問 南区役所建設課(☎025-372-6490)

### 市有地を1/27から先着順で売却

対象地 秋葉区小須戸字町浦403-3、403-5、403-16、403-17、403-18 申 所定の申込書を財産活用課(市役所本館☎025-226-2382)へ ※同一物件に同日複数の申し込みがあった場合は抽選。物件の詳細を記載した案内書、申込書は市役所本館・分館案内、区役所地域総務課(東・中央・西区は総務課)で配布。市HPにも掲載

### 障がい者合同面接会

日 2月21日(金) 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 ¥無料 申 2月7日(金)までに電話(☎025-280-8609、部門コード43#)またはFAX(025-288-3594)でハローワーク新潟へ 問 障がい福祉課(☎025-226-1249、☎025-223-1500)

### 亀田清掃センター附属野球場・サッカー場 利用を受け付け

利用可能日 4月1日~11月30日 問 田舟の里(☎・☎025-382-1566) 大会での利用(1日単位) 申 2月14日(金)までにFAXで利用日(予備日を含め3日まで)、利用目的、大会名、参加チーム数、申込者の氏名・電話番号・所属チーム名を田舟の里へ ※利用日が重複する場合2月21

日(金)19時から抽選会を実施

大会以外利用 利用可能時間 9時~17時 申 利用日の前月1日から電話で田舟の里 ※先着順

### 2/29まではたちの献血キャンペーン

少子高齢化の進行により、輸血を必要とする高齢者が増加する一方で若者を中心とする献血可能人口が減少しています。新成人を中心に幅広い年代の人に献血への協力をお願いします。

献血は献血ルームばんだいゆとり(中央区万代1)のほか、市内を巡回する献血バスでも実施できます。詳しくは県赤十字血液センターHPに掲載しています。 対 16~69歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上 問 保健衛生総務課(☎025-212-8014)

### 水道管の凍結・破裂に注意

気温がマイナス4度以下になると、水道管の凍結や破裂が多くなります。

### ■水道管が凍結したとき

- 1 蛇口を全開にしてタオルなどで覆う
  - 2 タオルの上から45~50度のお湯を掛けて、ゆっくりと解凍する
- ※水道管が破裂する恐れがあるので熱湯を掛けないでください

### ■宅地内の水道管が破裂したとき

メーターボックス内の止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕工事を申し込む(要修繕費) 問 水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)

### 融雪への水道水の使用 下水道使用料に注意を

下水道に接続している人が水道水を融雪に使用する場合は、使った水量に応じて水道料金のほかに下水道料金が掛かります。使い方に注意してください。

問 経営企画課(☎025-226-2959)

### 文化芸術団体の組織づくりなどを支援

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 2月28日(金)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で配布する申請案内に掲載。同団体HPにも掲載

### ■助成制度説明・相談会

申 1月22日(水)9時から電話で同団体 ゆいぽーと(中央区二葉町2) 日 2月1日(土)10時~12時 定 先着40人 アーツカウンシル新潟 日 2月5日・12日(水)18時~20時 定 各日先着3組 ※個別相談のみ

### 日本赤十字社 令和元年台風第15号 千葉県災害義援金受け付け延長

3月31日(火)まで受け付け 募金箱設置場所 市役所(本館・分館地下売店)、区役所健康福祉課、出張所、連絡所、閑屋行政サービスコーナー、市パスポートセンター(NEXT21)、ほか

振込窓口(ゆうちょ銀行・郵便局)口座番号「00100-8-451648」▷口座名義「日赤令和元年台風第15号千葉県災害義援金」 ※受領証の発行希望者は通信欄に「受領証希望」と記載。窓口での振込手数料は無料

問 同社新潟市地区本部(福祉総務課内☎025-226-1169)

### 音楽文化会館(中央区一番堀通町) 令和3年度の定期利用を受け付け

対 新潟市に所在し、音楽・舞踊・演劇などで月1回以上利用する団体 申 2月29日(土)までに所定の申込書を同館(☎025-224-5811)へ ※申込書は同館で配布

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 八千代ライブ情報コーナー 2/7(金) 15:50~  
BSN 土曜ランチTVなじラテ。内情報コーナー 2/8(土) 12:10~  
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

ウェブ  
市報にいがた  
区役所だより

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑮

問健康増進課(☎025-212-8166)



減塩で高血圧を防ぎましょう

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行し、脳

Table with 3 columns: Blood Pressure Type, Systolic Blood Pressure (Maximum), Diastolic Blood Pressure (Minimum). Rows: Normal Blood Pressure, 120mmHg or less, 80mmHg or less.

※高血圧治療ガイドライン2019より。家庭で測定した場合は表の数値から5を引いた数値で判定

血管疾患や心筋梗塞といった重い病気を突然引き起こす可能性があります。まずは自分の血圧を確認してみましょう。表の正常血圧よりも高くなっていたら要注意です。

食塩の取り過ぎに注意

食塩を取り過ぎると血液中の塩分濃度が高くなります。それを抑えるために血管内に水分が取り込まれ、血液量が増えて血管の壁を押す圧力が上がり、血圧が上がります。

減塩のポイント

- ・減塩調味料や辛味(カレー粉、唐辛子)、酸味(レモン、酢)を活用する
・使用量を抑える減塩しょうゆ差しを使う
・麺料理の汁は全部飲まない
・塩分の排出を助ける野菜を多く食べる(目標は1日に小皿5皿分)

※本冊3面に関連記事を掲載

小児医療宿泊施設 建設費用の寄付を受け付け

新潟大学医歯学総合病院構内に設置される、病気で入院が必要な子どもとその家族が利用できる滞在施設「ドナルド・マクドナルド・ハウスにいがた」の建設費用の寄付を受け付けています。受付期間8月末まで

市民農園 利用者を募集

利用期間4月～来年3月(更新により継続利用可) 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 年間使用料108～400円/m

長浦市民農園(北区浦木) 面積25㎡ 申込先〒950-3393(住所不要)、北区役所産業振興課(☎025-387-1385)

濁川ふれあい農園(北区濁川) 面積30㎡ 申込先〒950-3131、北区濁川4251、同農園(☎025-258-4488) ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)

◆金巻市民農園(西区金巻) 面積46.7～85.6㎡ 申込先〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

越前浜市民農園(西蒲区越前浜) 面積50～86.6㎡ 申込先〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 面積50㎡ 申込先〒950-1323、西蒲区東小吉775-1、同公園(☎025-375-2505)

申2月12日水曜(◆は1月31日金曜、各必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し、各申込先へ ※応募多数の場合抽選。1世帯1通まで。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。同時期に複数の農園の利用不可。継続可能期間、年間使用料など詳しくは申込先に問い合わせ

非常勤職員などの募集

現在募集中の非常勤職員などの情報は市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時半

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

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、自信を育てる講座やイベントを紹介 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

相談・予約電話☎025-247-6777

2月開催 確定申告向け 税理士による無料税務相談

時9時半～16時 対年金受給者、給与所得者で医療費控除を受けようとする収入金額600万円以下の人

申1月22日(水)9時半から電話で税理士会新潟支部特設ダイヤル(☎025-201-7630)

市内税理士事務所 日4日(火)～6日(木) 定各事務所によって異なる

税理士会館(中央区営所通2) 日17日(月)・18日(火) 定各日先着30人

里親に関心がある人向け 相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1) 申開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

個別相談会 日2月7日(金)9時～17時

制度説明会 日2月13日(木)10時～11時半

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日2月12日(水)9時半～12時 場建築行政課(市役所分館) 定先着5組 申1月22日(水)8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

東総合スポーツセンターの講座(東区はなみずき3)

問同センター(☎025-272-5150)

◎親子プレイタイム 日1月22日、2月12日(水)10時～11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

◆◎英語で親子ヨガ 日2月5日～3月11日(水曜全5回)13時～同45分 対1～4歳の子と母親 定先着12組 ¥3,000円

◆初心者クライミング 日2月12日(水)19時15分～20時45分 対中学生を除く15歳以上 定先着15人 ¥700円(別途要入場料)

申◆は1月22日(水)9時から電話で同センター

亀田総合体育館の講座(江南区茅野山3)

問同館(☎025-381-1222)

◎親子プレイタイム 日1月27日(月)10時半～11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

ズンバ 日1月27日、2月17日(月)19時半～20時15分 対中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定各日先着100人 ¥500円

◎ベビーダンス 日2月17日(月)10時～11時半 対首が据わる頃～3歳の子と保護者 定先着15組 ¥1,000円 申1月22日(水)9時から電話で同館

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日2月4日～3月24日(火曜全5回)10時15分、11時半 ※各45分 対0歳児と母親 定各先着15組 ¥2,500円 申1月22日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

介護の担い手養成研修

介護の基本を学ぶ 日2月5日(水)～7日(金)9時半～16時半 ※全3回。5日は12時まで 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定50人 ¥無料 申1月27日(月)までにFAX(025-226-8107)で基本事項をケーアンドケーハートスクールへ 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 毛糸でコサージュ作り

日2月8日(土)9時半～12時 定先着10人 ¥500円 申1月22日

(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日2月12日(水)10時～12時 テーマ「旅をする木」星野道夫著 ¥無料 問同館(☎025-260-3242)

認知症サポーター ステップアップ講座

日2月13日(木)13時半～16時半 場市役所本館3階対策室 対新潟市在住・在勤・在学で同サポーター養成講座を受講済みの人 定先着50人 ¥無料 申1月22日(水)から所定の申込書を地域包括ケア推進課(市役所本館☎025-226-1281)へ ※申込書は同課、区役所健康福祉課で配布。市HPにも掲載

にいがた市民大学 特別講座「日本酒学」

日2月21日(金)・26日、3月4日(水)19時～20時45分 ※全3回 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定100人 ¥3,000円(試飲希望者は別途500円が必要) 申2月5日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問同施設(☎025-224-2088)

市場の食材を使った 親子料理教室

日2月29日(土)10時～13時半 場いくとびあ食花(中央区清五郎) 対小学3年～中学生と保護者 定16組(2人1組) ¥1,500円 申2月7日(金)までにメール(ichiba@city.niigata.lg.jp)で基本事項、子どもの学年を中央卸売市場(☎025-257-6767)へ ※2月12日に抽選結果を通知

講座「ストレスと睡眠障害」

日2月29日(土)14時～16時 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定先着120人 ¥無料 申1月23日(木)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)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 3月の講座

時13時～16時 定各先着10人 申1月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

玄米加工品作り

日3日(火) ¥2,000円

餅粉とうるち粉で団子作り

日5日(木) ¥1,500円

新潟市美術館(中央区西大畑町) 企画展の舞台裏ツアー

日3月20日(祝)10時、14時 ※各2時間 定各回20人 ※当日の企画展観覧券(一般500円、高校・大学生400円)が必要 申2月25日(火)18時までに同館HPから申し込み 問同館(☎025-223-1622)

催し物

北区郷土博物館(北区嘉山) 昭和のくらし展～住まいの道具

日5月17日(日)まで9時～17時 ※月曜(祝・休日の場合翌日)、2月12日(水)、4月30日、5月7日(木) 休館。第2・4土曜14時～16時に

胃がん内視鏡検査は3月31日までに受診を 問健康増進課(☎025・212・8162)

50歳以上の偶数年齢対象

手織り体験、葛塚<sup>じま</sup>織手織り機の実演を実施 **¥無料**  
 問同館(☎025-386-1081)  
**古町の魅力を発信する催し**  
**¥無料** 問 歴史博物館みなとぴあ(☎025-225-6111)  
**「みんなの古町プロジェクト」パネル展**  
 日 場 1月23日(木)～29日(水) 9時～19時…市民プラザ(NEXT21・6階)▷2月6日(木)～3月1日(日) 10時～20時(日曜、祝・休日17時まで。2月14日金曜休館)…ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)  
**行列「白山詣で」** 古町芸妓と振り袖で古町通を練り歩く **日** 3月20日(祝) 11時～12時半 **対** 16歳以上の女性 ※2月23日(祝)、3月8日(日) 10時半～12時の勉強会に参加できる人に限る **定** 20人 **申** 1月30日(木)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、年齢、身長を歴史博物館みなとぴあへ  
**国際友好会館の催し(中央区礎町通3)**  
**¥無料**  
 問 国際交流協会(☎025-225-2727)  
**国際交流員とおしゃべり** 期日・テーマ 1月23日(木)…中国の電子マネー事情▷2月4日(火)…韓国の迷信▷2月20日(木)…フランス地方都市の魅力▷3月10日(火)…アイオワゆかりの人や物 **時** 14時～15時  
**外国籍市民のための弁護士相談会**  
**日** 2月14日(金) 13時～17時 **定** 先着5人 **申** 1月22日(水) 9時から電話で同協会  
**ゆいぽーとの催し(中央区二葉町2)**  
 問同施設(☎025-201-7530)  
**①滞在作家マルティナーのトークイベント** **日** 1月24日(金) 18時～19時半

**②滞在作家マルティナーの作品展示**  
**日** 2月1日(土)～3日(月) 9時～21時半  
**③漂着物コレクション自慢大会**  
**日** 2月2日(日) 13時～14時半  
**④☺水について学ぶゲーム** **日** 2月24日(振休) 13時半～16時  
**⑤☺アドベンチャーゲーム** **日** 3月8日(日) 10時～16時  
**⑥☺国際交流員とゲームで交流**  
**日** 3月15日(日) 13時半～16時  
**対** ④⑤ 小学4年～中学生と保護者 ⑥ 小・中学生と保護者 **定** ④～⑥各20人 **¥無料**(④～⑥各300円) **申** ③は2月1日(土)、④は14日(金)、⑤⑥は開催日の16日前までに電話で同施設 ※このほか本冊4面にも催しを掲載  
**越の白鳥写真展**  
**日** 1月25日(土)～2月13日(木) 10時～19時 ※日曜、祝日17時まで。金曜休館 **場** 江南区文化会館(江南区茅野山3) **¥無料**  
 問 環境政策課(☎025-226-1359)  
**砂丘館の催し(中央区西大畑町)**  
 問同館(☎025-222-2676)  
**原田健一映像作品展示解説** **日** 1月25日(土) 15時～16時 **¥500円**  
**堀川久子即興演舞** **日** 2月8日(土) 16時～17時半 **¥1,000円**  
**香道入門講座「蘭香」** **日** 2月16日(日) 10時、13時半 ※各2時間 **定** 各回先着20人 **¥3,500円**  
**申** 1月22日(水) 9時から電話で同館  
**☺遊び体験 「万代島こども秘密基地」**  
 ポート遊び、トランポリン、ほか **日** 1月25日(土)・26日(日) 10時～16時 ※26日は15時まで **場** 万代島多目的広場(中央区万代島) **¥無料**  
**■同広場にスケートボード・ランニングバイクの練習設備を設置**

**日** 1月27日(月)～2月27日(木) 11時～20時 ※不定休。詳しくは市HPに掲載 **¥無料**  
 問 港湾空港課(☎025-226-2739)  
**アクアパークにいがたの催し(西区笠木)**  
 問同施設(☎025-264-6400)  
**おもちゃ病院** **日** 1月26日(日) 10時～14時 **¥入館料** ※精密電子機器は不可。要部品代実費  
**生活習慣病予防のための栄養講座**  
**日** 1月27日(月) 11時半～13時 **定** 先着20人 **¥1,500円**(風呂・プール利用と昼食付き。同施設の会員は1,000円) **申** 1月23日(木) 10時半から電話で同施設  
**落花生つかみ取り** **日** 2月2日(日) 10時 **定** 先着100人 **¥入館料**  
**☺バレンタインチョコレートプレゼント**  
**日** 2月11日(祝) 10時 **対** 小学生以下 **定** 先着100人 **¥入館料**  
**Akihaクリスマスローズ展**  
 2月1日(土)から次の会場で開催 ※各会場を巡るスタンプラリーを実施。2月22日(土)・23日(祝)にうらこすどで鉢花などの抽選会あり  
 問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5340)  
**新津フラワーランド(秋葉区古津)**  
**日** 2月11日(祝)まで 9時半～17時  
**県立植物園(秋葉区金津)**  
**日** 2月16日(日)まで 9時半～16時半 ※2月3日(月)休館  
**うらこすど(秋葉区小須戸)**  
**日** 3月1日(日)まで 9時～17時  
**花夢里にいつ(秋葉区川根)**  
**日** 3月4日(水)まで 9時～17時 ※本冊4面に関連記事を掲載  
**エコプラザ(東区下木戸3) 2月の催し**  
 問同施設(☎025-270-3009)

**リサイクル品展示提供** **日** 1日(土)～13日(木) 9時～17時 ※月曜を除く。新潟市在住の小学生以上1人1点 **抽選日時** 16日(日) 14時から  
**フリーマーケット出店者募集** **日** 9日(日) 10時～13時 **対** 18歳以上 **定** 20区画 **¥** 1区画500円 **申** 1月26日(日)までに電話で同施設  
**♣2月の講座**  
**対** 18歳以上 **申** 1月22日(水) 9時から電話で同施設  
**①包丁研ぎ** **日** 1日(土) 10時、10時半、11時、11時半 ※各30分  
**②ダンボールコンポストで堆肥作り**  
**日** 13日(木) 10時半～12時  
**③アクリル毛糸でぬいぐるみ作り**  
**日** 6日・13日(木曜全2回) 10時～12時  
**④端切れで千支の人形作り** **日** 18日(火) 13時、14時半 ※各1時間  
**⑤端切れで和人形作り** **日** 21日(金) 13時～16時  
**定** 各回先着6人(②先着10人) **¥** 各300円(①100円②無料)  
**北東アジア経済発展国際会議 日露エネルギー・環境対話**  
**日** 2月5日(水)・6日(木) 9時半～18時 ※5日は13時から **場** 朱鷺メッセ(中央区万代島) **定** 各日230人 **¥無料** ※5日18時半～20時に交流会を開催(¥6,000円、要予約) **申** 1月31日(金)までに(公財)環日本海経済研究所HPから申し込み  
 問 産業政策課(☎025-226-1621)  
**☺市民活動支援センター「ニコット」キッズフェスタ**  
 組み木作り、囲碁、将棋、マジックショー、ほか **日** 2月8日(土)・9日(日) 10時～16時 **対** 小学生以下の親子 **¥無料** 問同センター(中央区西堀前通6 ☎025-224-5075)

災害時に慌てないために 災害への事前の備えをしよう

もしものときに素早く行動するためには備えが大切です。自分や家族のために日頃から対策をしておきましょう。 問 防災課(☎025-226-1143) ※本冊1・2面に関連記事を掲載



非常持ち出し品と家庭内備蓄品を用意しよう

●非常持ち出し品

すぐ持ち出せるようにリュックで背負って避難できる重さにしましょう。(成人男性15kg、成人女性10kg程度)

《チェックリスト(一例)》

- 飲料水  非常食(栄養補助食品など)  (乳児)液体ミルク
  - 現金(10円玉多め)  通帳  はんこ  健康保険証のコピー
  - ホイッスル  軍手  ヘルメット  スニーカー  防寒着  雨具
  - 下着・靴下・長袖・長ズボン  持病薬  常備薬  お薬手帳
  - 救急セット  マスク  携帯用トイレ  歯磨き用具  ごみ袋
  - ウエットティッシュ  ティッシュ  (乳幼児・介護)紙おむつ
  - (女性)生理用品  使い捨てカイロ ライター・マッチ  タオル
  - 懐中電灯  携帯ラジオ  予備電池  携帯電話用バッテリー
  - メガネ・コンタクトレンズ  寝袋  多機能ナイフ  コップ
- ※そのほか、母子手帳や障がい者手帳、アレルギー対応食、介護用品など、自分専用の物は特に大切です

●家庭内備蓄品

ライフラインが復旧するまで1週間以上かかることもあります。非常持ち出し品のほかに自宅にも備蓄しておきましょう。家族構成や年齢に応じて必要な物を用意してください。

《チェックリスト(一例)》

- 飲料水(1人1日3リットル程度)
  - 非常食(調理不要のもの)
  - (乳幼児)粉ミルク・おやつ  アレルギー対応食
  - LEDランタン  毛布  給水ポリタンク
  - 紙皿・紙コップ・割り箸  缶切り  ラップ
  - 簡易トイレ  卓上こんろ・ガスボンベ  工具類
  - ロープ  段ボール  新聞紙
  - 水のいらないシャンプー
- ※災害時、アレルギー対応食は手に入りにくくなる可能性があるため多めに用意する



非常時の連絡の取り方を確認しよう

災害時は電話が通じにくく、連絡を取り合うことが難しくなります。家族などが別々の場所にいる場合を考え、安否確認の方法を決めておきましょう。

●災害用伝言ダイヤル 1 7 1

被災地の固定電話、携帯電話、スマートフォンなどの番号宛てに安否情報を音声で録音し、全国からその音声を再生することができます。  
**録音・再生方法** 「171」にかけた後、ガイダンスに従ってください。  
 ※体験期間あり(毎月1日・15日0時～24時、1月1日0時～3日24時、1月15日9時～21日17時、8月30日9時～9月5日17時)

●災害用伝言板

携帯電話、スマートフォンなどのインターネット接続機能で被災地の人が伝言を文字で登録し、電話番号を元に全国から確認できます。  
 詳しくは各携帯電話会社のサイトを確認してください。 ※体験版あり

携帯電話会社名 災害用伝言板

石油文化に関する講演会

日 2月1日(土)13時半~16時
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
定 先着100人
¥300円
問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5671)

動物愛護センター(中央区清五郎) 2月の催し

問 同センター(☎025-288-0017)
①猫と犬の譲渡会 日 猫...2日(日)・7日(金)・11日(祝)・22日(土)13時~14時半▷犬...9日(日)・17日(月)・26日(水)13時~15時
※過去1年間に譲渡前講習を受講した人は、猫は13時半から、犬は14時から。譲渡対象動物がない場合は譲渡前講習のみ開催
②犬の飼い方相談会 日 4日(火)13時~14時半
定 先着6人
※犬の同伴可。1人15分まで
③犬のしつけ方教室 日 21日(金)10時~12時
定 先着30人
¥無料(③1,000円)
申 ①は開催日前日の17時までに所定の申込書を同センターへ、②③は1月22日(水)9時から電話で同センター
※①の申込書は同センター、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

市児童センター(中央区東万代町) 2月の催し

申 1月23日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)
①豆まき会 日 2日(日)14時~15時半
②将棋教室 日 8日(土)13時半~15時
③ミニバスケットボール初心者講習会 日 16日(日)10時半~12時
④オセロ講習会・大会 日 22日(土)13時~15時15分
⑤お茶教室 日 23日(祝)13時半~15時
⑥ギター教室 日 29日(土)10時半~12時
対小学生(①3歳~小学4年生、就学前児は保護者同伴)
定 各20人(①100人⑤15人⑥10人)
※各先着
¥無料(⑤300円)
※このほか本冊5面にも催しを掲載

新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日 2月3日(月)~14日(金)9時~17時
対小学生以上1人1点
抽選日時 2月19日(水)14時
¥無料
問 同センター(☎025-263-1416)

水と土の文化創造都市 市民プロジェクト2019報告会

日 2月8日(土)13時~16時
場 市役所分館1-106会議室
¥無料
問 文化創造推進課(☎025-226-2624)



會津八一の歌を映す写真コンテスト 表彰式・講評会

日 2月9日(日)14時~15時半
場 ホテルオークラ新潟(中央区川端町6)
定 先着100人
¥無料
申 1月22日(水)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館

(☎025-282-7612)へ

まちなかステージ「よろっとローサ」 2月のイベント

¥無料
問 同施設(中央区西堀前通6)☎025-378-1137)
椅子ヨガ 日 13日(木)14時~15時
MAKI&Fabio・KENバレンタインジャズライブ 日 14日(金)15時~16時
三味線民謡ライブ 日 17日(月)13時~14時

新潟アルビレックスBB アルバルク東京戦親子観戦招待

日 2月15日(土)18時5分、16日(日)14時5分
場 東総合スポーツセンター(東区はなみずき3)
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26日(日)までにメール(niigata-ticket@albirex.com)で件名を「アルビBB招待」とし、基本事項(希望日は第2希望まで)、参加者全員の住所・電話番号(子どもは学校名、学年も)を(株)新潟プロバスケットボールへ
※当選者のみ1月30日までに連絡
問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)



2月開催 省エネセミナー

期日・演題 17日(月)「省エネと食品ロス」▷18日(火)「省エネと地球温暖化」
時 13時~14時
場 亀田市民会館(江南区船戸山5)
定 各日先着50人
¥無料
申 1月22日(水)9時から電話でエコプラザ(☎025-270-3009)

秋葉区 春の花のバスツアー

花生産ハウス・日本ボケ展・直売所見学、フラワーアレンジメント作り
日 3月5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 2月10日月曜(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2月17日までに案内を発送。本冊4面に関連記事を掲載
問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5340)

ワークショップ「染色の技法を使った手ぬぐい作り」

日 2月24日(振休)14時~16時
場 こども創造センター(中央区清五郎)
対 4~18歳(小学2年生以下は保護者同伴)
定 22人
¥500円
申 2月7日(金)までに電話で文化創造推進課(☎025-226-2624)

角田山一周ハーフマラソン大会 参加者募集

日 4月12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
¥5,000円
申 1月19日からウェブサイト「RUNNET」で申し込み
問 同公園(☎0256-73-1233)

白根ハーフマラソン参加者募集

日 5月10日(日)9時
集解 白根総合公園多目的広場(南区上下諏訪木)
対 小学3年生以上
定 先着2,000人

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。



スマートフォンはこちらから

市HPから 会議の開催予定 検索

教育ビジョン推進委員会 日 1月28日(火)

問 教育総務課(☎025-226-3177)

社会教育委員会 日 1月29日(水)

問 生涯学習センター(☎025-224-2088)

精神保健福祉審議会 日 1月31日(金)

問 こころの健康センター(☎025-232-5580)

中央公民館運営審議会 日 2月3日(月) 問 同館(☎025-224-2088)

緑化審議会 日 2月4日(火) 問 公園水辺課(☎025-226-3065)

犯罪のない安心・安全なまちづくり推進協議会 日 2月7日(金)

問 市民生活課(☎025-226-1110)

その他の会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



1

①農業委員会定例総会 日 1月31日(金)

問 中央農業委員会事務局(☎025-382-4964)

スマートフォンはこちらから



2

②教育委員会定例会 日 2月4日(火)

問 教育総務課(☎025-226-3153)

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。



1

①動物愛護推進員

問 動物愛護センター(☎025-288-0017)

スマートフォンはこちらから



2

②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)

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。



スマートフォンはこちらから

市HPから パブリックコメント 検索

第2期子ども・子育て支援事業計画(案) 日 1月22日(水)まで

問 こども政策課(☎025-226-1193)

国土強靱化地域計画本編見直し案 日 1月23日(木)まで

問 防災課(☎025-226-1143)

景観計画の変更(案)、景観条例の一部改正(案)及び屋外広告物条例施行規則に基づく屋外広告物の規格の設定(案) 日 1月23日(木)まで

問 まちづくり推進課(☎025-226-2716)

一般廃棄物処理基本計画(素案) 日 1月24日(金)まで

問 循環社会推進課(☎025-226-1391)

地球温暖化対策実行計画(地域推進版)(素案) 日 1月24日(金)まで

問 環境政策課(☎025-226-1357)

食品衛生監視指導計画(素案) 日 1月21日(火)~2月20日(木)

問 食の安全推進課(☎025-212-8223)

¥一般4,000円(10km・5kmは3,000円)、小・中学生1,000円、ペア3,000円
申 1月19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)

025-226-2413)▷その他の区...区役所地域総務課

新潟市美術館(中央区西大畑町) ショップ・カフェ出店者を募集

営業開始日 4月24日
申 1月27日(月)までに所定の申込書を同館(☎025-223-1622)へ
※募集要項、申込書は同館HPに掲載

西堀ローサ「まちなかステージ」委託事業者を2/21まで募集

同施設で音楽や文化芸能などのイベントを企画・実施し、にぎわいと交流を創出する委託事業者を募集します。
対 市内に活動拠点がある団体
※詳しくは商業振興課(市役所分館)で配布する募集要項や市HPに掲載
問 同課(☎025-226-1633)

事業者向け

農林業センサスを実施

農林業を営んでいるすべての農家、林家や法人を対象に調査を実施します。調査結果はさまざまな農林行政施策を企画立案するための指標として活用されます。1月中旬から調査員が訪問します。回答をお願いします。
問 東・中央・西区...総務課(☎