



1~2 **特集 みんなで支える大切な命**

- 3 ● 花が彩る 新潟の春
- 4 ● 令和6年能登半島地震関連情報
- 3/24(日)から 文化・観光施設 共通割引券を配布
- こども医療費助成受給者証などを発送
- 特定健診・がん検診など受診券を発送
- 5 ● 4/1(火) リニューアルオープン
ア夸パークにいがたで楽しもう
- 3/25(火) 消費生活センターが移転
- 4/1(火) 問い合わせ対応をリニューアル

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

あなたの周りに
悩んでいる人はいませんか？

みんな 支える 大切な命

卒業や就職・転職などで生活環境が変わる春は、ストレスがかりやすい時期です。自殺を防ぐために私たちができることを一緒に考えましょう。

問 こころの健康センター
(025)2332-5551

何か
つらそう
だなあ

どう
したの？

話して
くれて
ありがとう

一緒に相談に
行ってみよう

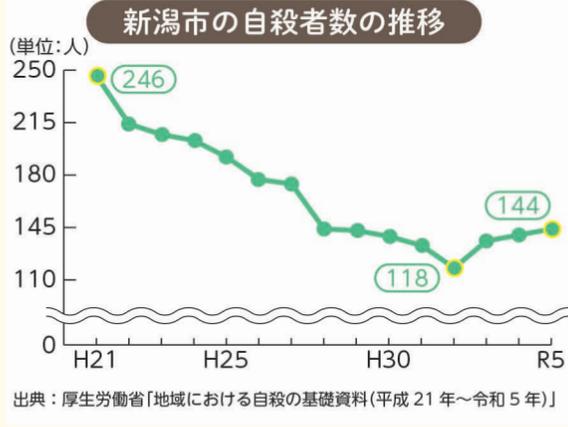


専門家に聞きました

コロナ禍を機に 自殺者数は増加傾向に

新潟市の自殺者数は、平成21年から令和2年まで減少していましたが、令和3年から増加に転じています。自殺はさまざまな要因が複雑に影響し合っており、起る現象ですが、特に増加の要因としては、新型コロナウイルス感染症の流行による経済状況の悪化や、人との関わりが減少したことが考えられます。また、人との関わりが希薄化に拍車をかけたのは、SNSだとも思います。コロナ禍で人と会う機会が減ったことに加え、SNSでのコミュニケーションが中心になり、対面でのやり取りが少なくなったことで、孤立する人が増えてしまいました。

自殺が家族や周りの人、社会に与えるインパクトは計り知れません。自殺で亡くなる方を減らせるように、一人一人が自分ができることを真剣に考えていく必要があります。



コミュニケーションが重要

自殺予防には、コミュニケーションが重要です。家族だけでなく、近隣住民や趣味仲間との関わりなど、コミュニケーションのつながりも大切にしましょう。

例えば近頃は、家の周りでも子どもがわいわい遊んでいることを許せない人や、干渉されることを嫌って近所付き合いを避ける人が増えています。人付き合いは時に面倒ですが、簡単なやりとりも含めた普段の関わりで、自分や家族のプライバシー保護も大切ですが、簡単なやりとりも含めた普段の関わりまで避ける人が増えてしまうと、孤立した社会環境になりやすく、自殺のリスクを高めることになってしまいます。

私たちができること

自殺は、個人の感じ方・考え方の問題によって起こると思われがちですが、必ずしもそういわけではないです。社会から孤立していく中で、「死んでしまいたい」という気持ちが生まれてくるように、自殺の動機はその人とその人を取り巻く環境の間に生まれてくるものなのです。周りの人を自殺に追い込まない環境をつくるためには、私たち一人一人が「寛容な心」を持つことが重要です。

寛容な心を持つには、さまざまなことに「しょうがないか」と思うようにしましょう。例えば、周りにつらそうな顔をしている人がいたとして、「なんでそんな顔してるんだ」と問い詰めるのではなく、「つらい顔になる理由があるのだから」と理解し、優しい言葉を掛けてみてください。声を掛けても思ったような反応が返ってこないかもしれませんが、「今は言いたくないか」と受け入れ、心配する気持ちを無理に押し付けないことも大切です。

自殺予防と聞くと「何ができるだろう」と難しく考えてしまつたかもしれませんが、周りの人とコミュニケーションを取ること、今日からでもできることだと思います。自分のできる小さなことから始めてみませんか。

考えてみよう

悩んでいる人にできること

あなたの周りにいつもと違う様子の人はいませんか。
ちょっとした変化への「気付き」「声掛け」「対応の仕方」などで、悩みや不安を和らげることができます。

1 気づく



家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けましょう。違っていてもいいので、体調などについて尋ねてみてください。

Point!
◎ **心配していることを伝える**
「どうしたの？ なんだか元気ないけど、大丈夫？」 「よかったら、話してみない？」

× **聞かない態度をとったり、安易な励ましをしたりしない**
「元気出して。気の持ちようでどんなことでも変わるんだから」

2 聴く



本人の気持ちを尊重し、受け止めることが大切です。ゆっくり話を聴くだけでも相手の心が軽くなることがあります。

Point!
◎ **相手の話をじっくり聴き、その気持ちを肯定する**
「それは大変だったね。一緒に考えよう」 「話してくれてありがとう」

× **他人との比較をしたり、相手の考えを否定したりしない**
「みんなも耐えているんだ。踏ん張りどころだよ」

3 つなぐ



早めに専門家に相談するよう促してみましょ。相談や受診をすることは決して恥ずかしいことではないと伝えましょ。

Point!
◎ **相手の気持ちを踏まえて、相談窓口を紹介する**
「専門の相談窓口があるよ。一つずつ解決していこう」 「相談してみない？一緒に相談に行くよ」

× **一方的な指示をしない**
「まずは生活を規則的にしなきゃ。全てはそれからだよ」

4 見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょ。悩みを抱えている人にとって、自分のことを気にかけてくれる人の存在は、大きな支えとなります。

Point!
◎ **必要があれば相談に乗り、これまでと変わらず見守る**
「最近はどう？」 「いつでも話を聴くよ」

× **悩みの解決を焦らない**
「早く良くなるとね」

相談窓口

窓口の情報をメモにして渡す、本人と一緒に電話をかける、窓口まで同行するなど、丁寧に窓口へつなぎましょ。

詳しくはこちら



くらしとこころの総合相談会 ☎025-232-5570

弁護士、保健師、心の健康に関する相談員などが、心の健康や借金についての相談などに応じます。 ※開催日や申し込み方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載

24時間365日いつでも相談できます

こころの健康センター (中央区川岸町1)

うつ病や統合失調症などの精神疾患、ひきこもり、アルコール・薬物依存、摂食障害、思春期・青年期の悩みなど、心の健康についての相談に専門スタッフが対応します。

電話相談 ☎025-232-5560

精神保健福祉相談員などが電話で相談に応じます。本人だけでなく家族や関係者も相談できます。事前予約で来所相談もできます。

●日時 月～金曜 8時半～17時 ※祝・休日、年末年始除く

メール相談

新潟市ホームページの専用フォームから送信してください。
※回答まで2週間程度かかる場合あり

こころといのちのホットライン ☎025-248-1010

夜間や休日に対応しています。

●日時 月～金曜 17時～22時、土・日曜、祝・休日、年末年始 10時～16時
※時間外は新潟県こころの相談ダイヤル(☎0570-783-025)で相談を受け付け

	8:30	17:00	22:00	8:30
平日	こころの健康センター ☎025-232-5560	こころといのちの ホットライン ☎025-248-1010	新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025	
休日	こころの 相談 ダイヤル	こころと いのちの ホットライン	新潟県こころの相談ダイヤル	

ストレスをため込まないために

セルフケアで心を健康に

ストレスをため過ぎると、心や体の調子を崩してしまうことがあります。日常生活でストレスをためないコツを紹介します。

生活習慣を整えよう

ストレスと上手につき合うには、生活習慣を整えることが大切です。

心の健康のための基礎を固めよう

- 栄養バランスの良い食事
- 良質な睡眠
- 適度な運動



リラックスできる時間をつくらう

- ゆっくりと腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- ゆったりお風呂に入る
- 軽くストレッチする
- 好きな音楽を聴く など



頭を柔らかくしよう

やらないといけないことがうまくいかないと、強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、問題点や良くないことばかりではなく、できていること、うまくいっていることを考えてみましょ。考え方や視点を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



困ったときは相談しよう

まずは周りの人に相談してみましょ。心と体の不調が続くときには、早めにこころの健康センター(☎025-232-5560)やこころといのちのホットライン(☎025-248-1010)などに相談してください。



花が彩る 新潟の春

新潟市内では春の花は4月ごろから見頃を迎えます。春の訪れを感じに出かけてみませんか。

花の見頃 (平年の時期)

- 桜 4月上旬～中旬
- 菜の花 4月上旬～下旬
- チューリップ(地植え) 4月中旬～5月上旬

濁川公園 (北区濁川)

広場はピクニックも楽しめる
駐 約40台

問 北区役所建設課(☎025-387-1415)



福島潟 (北区新鼻)

2.5ヘクタールの菜の花畑が広がる
駐 約130台

問 水の駅「ビュー福島潟」(☎025-387-1491)



じゅんさい池公園 (東区松園2)

京都円山公園のしだれ桜の血筋を引く名木
駐 30台

問 東区役所建設課(☎025-250-2621)



山の下海浜公園 (東区船江町1)

飛行機や船舶も見られる
駐 約130台

問 東区役所建設課(☎025-250-2621)



鳥屋野潟公園 (中央区女池南、鐘木)

約1,000本の桜が咲き誇る
駐 約440台

問 鳥屋野潟公園管理事務所(☎025-284-4720)



白山公園空中庭園 (中央区一番堀通町)

桜のライトアップ(日没～22時)あり
駐 約600台(有料)

問 中央区役所建設課(☎025-223-7403)



信濃川やすらぎ堤緑地

千歳大橋～萬代橋の両岸に桜とチューリップが咲き誇る
駐 なし

問 中央区役所建設課(☎025-223-7403)



萬代橋チューリップフェスティバル

市民が育てたチューリップが並ぶ
駐 なし

日 4月11日(金)～24日(木)

問 みどりの政策課(☎025-226-3065)



いくとぴあ食花

約3万球・50品種のチューリップが咲き誇る

駐 約420台(90分無料)

問 同施設(☎025-282-4181)



亀田公園 (江南区亀田向陽4)

遊具も豊富
駐 約110台

問 江南区役所建設課(☎025-382-4762)



北山池公園 (江南区北山)

緑色の花を咲かせる珍しい桜「御衣黄」を見ることができる
駐 約20台

問 江南区役所建設課(☎025-382-4762)



秋葉公園 (秋葉区秋葉3)

秋葉山の展望台からの眺めも格別
駐 約230台

問 秋葉区役所建設課(☎0250-25-5690)



新津川遊歩道

桜とスイセンの共演が楽しめる
駐 なし

問 秋葉区建設課(☎0250-25-5690)



桜遊歩道公園 (南区鷺ノ木新田)

鷺ノ木大通川の両岸に桜が並ぶ
駐 なし

問 南区役所建設課(☎025-372-6460)



佐潟公園 (西区赤塚)

潟の周りに桜が並ぶ
駐 140台

問 西区役所建設課(☎025-264-7680)



寺尾中央公園 (西区寺尾中央公園)

バラ園(5～11月ごろ)も楽しめる
駐 約30台

問 西区役所建設課(☎025-264-7680)



仁箇堤 (西蒲区仁箇)

湖面に映る桜が美しい
駐 15台

問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)



上堰潟公園 (西蒲区松野尾)

角田山と花のコントラストが美しい
駐 約170台

問 西蒲区役所建設課(☎0256-72-8513)



マナーを守って 花見をしよう

- ・桜の枝を折らない、花を傷つけない、木に登らない
- ・騒音など、近隣住民や周りの人の迷惑になる行為はしない
- ・場所取りをする場合は、必要以上に広いスペースを占拠しない
- ・ごみ箱が設置されていない場所では、ごみは自分で持ち帰る
- ・飲酒トラブルに気を付ける

令和6年能登半島地震 関連情報 No.25

5月31日±まで 賃貸型応急住宅は早めの申請を

一時的に民間の賃貸住宅へ転居する場合に、家賃や共益費(管理費)などを支援します。

- 申請期限 5月31日(土)
- 対象 災害証明書で半壊以上の判定を受け、ほかの住まいの確保が困難な人のうち、やむを得ず自宅を解体する人、または応急修理に要する期間が1カ月を超えると見込まれる人

※限度額など詳しくは新潟市ホームページに掲載。期限までに申請できない場合は、住環境政策課へ問い合わせ

問 同課(☎025-226-2813)

申請窓口	受付日時
市役所ふるまち庁舎 (古町ルフル6階)	8:30~17:30 ※土・日曜、祝日を除く
西区役所	4/10~5/31の木・金・土曜9:00~17:00 ※5/3(祝)を除く



詳しくはこちら

復旧・復興への主な取り組みを紹介

同地震による被害からの復旧・復興へ向けた取り組みの進捗状況を、新潟市ホームページに掲載しています。「住宅の解体」「公道の復旧」「液状化対策」の3つの項目で紹介しています。



詳しくはこちら

子育て教育

高校生以下の子がいる家庭へ こども医療費助成受給者証などを発送

※令和7年度予算の議決を要します

4月から使用できる「こども医療費助成受給者証」と「にいがたっ子すこやかパスポート」=右=を3月19日(水)に発送します。

同パスポートは妊婦も使用できます。希望する妊婦には、区役所健康福祉課や地域保健福祉センターで配布、または郵送します。郵送希望の場合は問い合わせてください。

※協賛店舗や受けられるサービスなど詳しくは新潟市ホームページに掲載

問 受給者証について…区役所健康福祉課

パスポートについて…こども政策課(☎025-226-1193)



詳しくはこちら

こども医療費助成とは

0~18歳*の医療費(入院・通院・調剤薬局)の一部を新潟市が助成するもの

「にいがたっ子すこやかパスポート」とは

協賛店舗の利用時に提示すると、商品の割引引きや特典の付与などのサービスが受けられるもの。18歳*までのこどもがいる家庭に配布

※18歳に達する日以後の最初の3月31日まで



「必ずもうかる」という話はうそです

健康・医療

特定健診・がん検診など 3月下旬から受診券を発送

来年3月31日時点で40歳以上の新潟市国民健康保険加入者などへ、特定健診・がん検診などの受診券を3月下旬から順次発送します。

※2月から4月中旬の加入者には、5月末に発送

受診方法や集団検診の日程など、詳しくは受診券に同封の案内冊子で確認してください。

●対象の健診・検診

特定健康診査、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診、ピロリ菌検査、お口の健康長寿健診
※対象者や自己負担額は健診・検診により異なる

問 区役所健康福祉課



集団検診のインターネット予約が可能に

集団検診の予約が新潟市ホームページ=右=からできるようになります。

検診日の28日前から5日前まで予約できます。

●申込開始日 4月1日(火)



詳しくはこちら



くらし



3/24☾から 文化・観光施設 共通割引券を配布

新潟市民が同割引券を提示すると、対象施設の入館料が割り引かれます。 ※対象施設の開館日、問い合わせ先など詳しくは新潟市ホームページに掲載

●割引券配布場所 区役所、出張所、公民館、図書館、ほか

問 文化政策課(☎025-226-2560)



詳しくはこちら

対象施設	施設紹介
マリニピア日本海(中央区西船見町)	約600種2万点の海洋生物を展示
會津八一記念館(中央区万代3)	文人・會津八一の作品などを展示
諸橋轍次記念館(三条市庭月)	漢学者・諸橋轍次の遺品などを展示
ふみや 露谷虹児記念館(新発田市中央町4)	画家・露谷虹児の作品などを展示
市島邸(新発田市天王)	北越屈指の豪農・市島家の邸宅
燕市産業史料館(燕市大曲)	金属加工産業の歴史を紹介
五泉市村松郷土資料館(五泉市村松)	村松藩や堀家の資料などを展示
チャレンジランド杉川(五泉市上杉川)	日帰りや宿泊で野外活動を楽しめる
吉田東伍記念博物館(阿賀野市保田)	歴史地理学者・吉田東伍の業績を展示
水原代官所(阿賀野市外城町)	江戸幕府直轄の代官所を復元
胎内昆虫の家(胎内市夏井)	世界の昆虫標本などを展示
胎内自然天文館(胎内市夏井)	宇宙や自然の不思議を体感できる
弥彦の丘美術館(西蒲原郡弥彦村弥彦)	弥彦山を一望できる
三川・温泉スキー場(東蒲原郡阿賀町川口)	こどもも安心して楽しめる

くらし **3/25(火)** **消費生活センターが移転**

電話相談や来所相談の予約は、相談専用電話へ問い合わせてください。

日にち	所在地・問い合わせ
3/21(金)まで	中央区西堀前通6番町894番地1(西堀ローサ内) 相談専用電話 ☎025-228-8100 問 ☎025-228-8102
3/22(土)~24(月)	休館
3/25(火)から	中央区白山浦1丁目614番地5 白山ビル8階 相談専用電話 ☎025-211-2370 問 ☎025-211-2390

消費生活センターで相談できること

- 商品の購入やサービスの利用に伴う消費生活相談
 - 多重債務についての悩み相談
- ⚠️ 最近増えている相談例**
- 実在する企業を模した「偽サイト」についての相談
 - 格安で購入したが、商品が届かない・粗悪だったなど「詐欺サイト」についての相談
 - SNSの広告や投稿で勧誘された「簡単に高額収入を得られる副業・投資」についての相談

市政 **4/1(火)** **リニューアルオープン アクアパークにいがたで楽しもう**

改修工事のため休館していた同施設がリニューアルオープンします。親子で一緒に遊具で遊べるキッズルームを新設したほか、館内の全照明をLED化したり、天井・カーペット・壁紙などを新しくしたりして、環境に優しく快適な施設に生まれ変わりました。

4月1日(火)・5日(土)はリニューアルオープンイベントを開催します。 ※詳しくは同施設ホームページに掲載
問 同施設(☎025-264-6400)



アクアパークにいがたってどんな施設？



隣接する新田清掃センターでゴミを焼却する時に生み出される電気や余熱を利用した、温水プールと風呂の施設です。1周60mの流れるプールや、こども用滑り台のあるプールが特徴的です。浴室は、外の景色を見ることができる大きな浴槽やサウナ、水風呂を備えています。ヨガなどのさまざまな健康教室を開催するほか、レストランやカフェで食事を楽しむこともできます。

- 開館時間**
10時~22時 ※7月19日(土)~8月31日(日)は9時から
- 場所** 西区笠木 **● 料金** 中学生以上600円、3歳~小学生300円

よりスムーズな対応を目指して 4/1(火) 問い合わせ対応をリニューアル

問 広聴相談課(☎025-226-2094)

「こたえてAIチャット」の運用を開始

4月1日から、24時間いつでも使える市政チャットボット「こたえてAIチャット」の運用を始めます。市民の皆さんからの質問に、AIが対話形式で答えます。

こたえてAIチャットの使い方

①新潟市LINE公式アカウントから利用する
同アカウントを「友だち登録」し、トーク画面から利用してください。



②新潟市ホームページから利用する
画面に表示されるバナーをタップ・クリックし、利用してください。

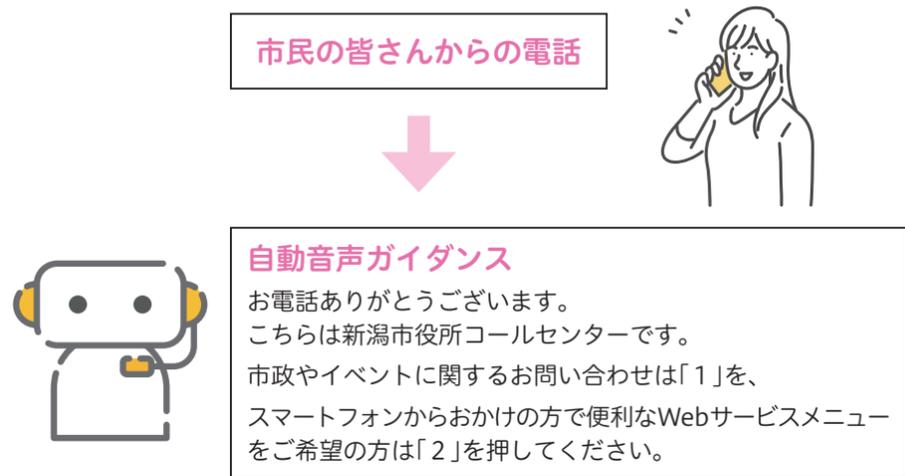


市役所コールセンター 対応の流れを変更

4月1日から、市役所コールセンターに電話をかけると、自動音声ガイダンスが流れます。案内に従って、希望する番号のボタンを押してください。

対応の流れ

市役所コールセンター 「こたえてコール」 ☎025-243-4894
年中無休 8:00~21:00



SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう

令和7年3月16日 | 第1・3週日曜発行 |
※掲載情報は3月6日時点のものです



市役所コールセンター ☎025-243-4894 (年中無休 8時～21時)
FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

記号のみかた

- 日 = 日時、期日、期間、会期 時 = 時間 ※時間は24時間表記
- 場 = 会場 集 = 集合場所 解 = 解散場所
- 対 = 対象 (記載のないものはどなたでも参加可)
- 定 = 定員 (「先着」の表記がないものは、応募多数の場合抽選)
- ¥ = 参加費 (記載のないものは無料。講座、催し物は無料を明記)
- 申 = 申し込み (記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)
- HP = ホームページ
- 問 = 問い合わせ (区役所●●課の場合は電話番号案内に記載の区役所代表番号にかけてください)
- ☺ = こども、親子向け情報 ⑧ = 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



☺児童手当多子加算の受給 4/16までに申請を

3人以上の子がいる受給者のうち、次のいずれかに該当する子がいて、4月以降、経済的負担がある場合、「額改定認定請求書」と「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要です。期限までに提出しない場合、多子加算の増額分を受給できない期間が発生します。

※詳しくは市HPに掲載

- ①高校卒業年代の子(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)
- ②高専・短大・専門学校などを卒業予定の子(平成15年4月2日～18年4月1日生まれ)

問 区役所健康福祉課

☺母子世帯向け市営宮浦住宅 (中央区万代5) 入居者を募集

入居予定日 6月1日

間取り・戸数 2DK・2戸

対象・入居資格 20歳未満の子を扶養する母子家庭で、月額所得が158,000円(小学生以下の子がいる世帯は259,000円)以下、ほか家賃12,500～28,300円(収入により決定)

申 4月4日(金)までに所定の申込書を区役所健康福祉課へ

※申込書は同課で配布。応募多数の場合抽選

問 こども政策課(☎025-226-1201)

令和7年度固定資産税の縦覧

固定資産(土地・家屋)の評価額などの縦覧を行います。縦覧期間中は

名寄帳の写しを縦覧場所と区役所区民生活課(中央区を除く)、出張所で無料交付します。※郵送での交付も可。詳しくは市HPに掲載

日 4月1日(火)～4月30日(水) 8時半～17時半 ※土・日曜、祝日除く
縦覧場所 東・中央・西区に所在の固定資産…資産税課(市役所ふるまじ庁舎)▷北・江南・秋葉区に所在の固定資産…資産税第1分室(横越出張所内)▷南・西蒲区に所在の固定資産…同第2分室(湯東出張所内)

必要な物窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など) ※代理人は委任状(委任した人の記名・押印、法人は代表者印のあるもの)も持参

問 同課(☎025-226-2266)

☺戦没者の遺族対象 慰霊巡拝

申込期限が4月下旬の地域があります。詳しくは問い合わせてください。

時期 8月中旬～来年3月上旬

地域 中国東北地方、インドネシア、東部ニューギニア、カザフスタン共和国、トラック諸島、ウズベキスタン共和国、硫黄島、フィリピン、パラオ諸島

申 電話で県福祉保健総務課(☎025-280-5180)

問 福祉総務課(☎025-226-1173)

ハンセン病元患者の家族へ 補償金を支給

ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するための国の補償金があります。秘密は守られるので、厚生労働省補償金相談窓口(☎03-

3595-2262)へ相談してください。
時 10時～16時 ※土・日曜、祝日除く

問 保健管理課(☎025-212-8183)

粗大ごみ収集 インターネット 受け付けを一時休止

日 3月31日(月) 17時～4月1日(火) 9時

問 廃棄物対策課(☎025-226-1407)

早起き野球大会 出場チームを募集

日 5月11日(日)～7月27日(日)

対 新潟市在住・在勤(女性単独チームを除く)・在学(大学・専門学校・定時制高校生)の人
部門 一般、壮年(男性は昭和55年4月1日以前に生まれた人、女性は年齢不問) ¥1チーム12,000円

申 3月29日(土)～4月2日(水)に所



定の申込書を市陸上競技場(中央区一番堀通町)へ ※開催要項、申込書は市HP、市野球連盟HPに掲載。同競技場内の市スポーツ協会でも配布

■審判講習会

日 3月30日(日) 9時

場 黒崎地区野球場(西区木場)

申 3月23日(日)までに市野球連盟HP=右上=から申し込み

市民サッカー大会 出場チームを募集

日 6月1日～22日の日曜

場 太夫浜運動公園球技場(北区太夫浜)

対 18歳以上(女性の部は中学生以上)

¥1チーム10,000円 申 3月20日(祝)からメール(niigatacitysc-2025@yahoo.co.jp)で所定の申込書を同大会実行委員会事務局へ ※定員あり、先着順に受け付け。申込書は市スポーツ協会HPに掲載
問 同協会(☎025-266-8250)



各家庭へ配布 家庭ごみ収集カレンダー

令和7年度「家庭ごみ収集カレンダー」を自治会・町内会を通じて各家庭に配っています。カレンダーで収集日を確認し、ルールを守って出しましょう。

※カレンダーは市HPにも掲載。LINE公式アカウント「新潟市ごみ関連チャットボット」=右下=でも検索可。住んでいる区の区役所でも配布

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

ごみ関連
チャット
ボット



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 3/22(土) 10:25～
BSN 市報にいがたde なじラテ。 4/19(土) 13:53～
UX 知ツク!新潟 毎週土曜 11:58～
TeNY 夕方ワイド新潟一番1部 毎月第1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
エフエム新津 クリック!秋葉区 毎週月～金曜 10:00～76.1MHz
FM角田山 西蒲ぼかぼか情報 毎週月・水・木曜 12:00～84.9MHz

ウェブ
市報にいがた
区役所だより
市長記者会見

市報にいがたは月2回(第1・3週)、本冊と別冊情報ひろばの2冊セットで発行します。

編集・発行/新潟市広報課 〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602-1 ☎025-226-2089

新潟市ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/>

新潟市 LINE 公式アカウント

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより60



新たな国民病「CKD」とは？

CKD(Chronic Kidney Disease)とは慢性腎臓病のことで、成人の約8人に1人がCKDといわれています。CKD予防のポイントを確認し、健康的な生活を心がけましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

腎臓の役割

腎臓は、血液から不要な物質だけを尿として体外へ排出し、体内の水分やミネラルの調整、血圧を調整するホルモンの分泌など多くの役割を担っています。



CKDはどんな病気？

腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が慢性的に続いたりする病気です。初期の自覚症状が少ないため、早期発見が難しいといわれています。進行すると腎不全になり、人工透析が必要になることもあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の人は、特に注意が必要です。

予防のポイント

- ・定期的な健康診断を受け、腎臓の状態を確認しましょう
- ・喫煙や多量の飲酒はCKDの危険因子です。禁煙や飲み過ぎに注意することが重要です
- ・食生活では減塩を心がけましょう。食塩の取り過ぎは、高血圧の原因となり、腎臓に大きな負担がかかります
- ・適度な運動を習慣にしましょう



狂犬病予防注射年1回の接種を

犬には登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。忘れずに動物病院で接種を受けてください。



動物愛護センター(☎025-288-0017)

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

相談

里親に関心がある人向け4月の制度説明会

4月1日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

児童相談所(中央区川岸町1)

8日(火)14時~15時半

白根地区公民館(南区田中)

10日(木)14時~15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

4月15日(火)

13時~15時

定先着6組(1組

2人まで)

※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載

3月19日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

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

相談・予約電話☎025-247-6777

日~金曜9時~17時

新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約

講座

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ズンバ



3月24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)

定先着100人 ¥500円

同館(☎025-381-1222)

ニートの保護者向けセミナー

3月29日(土)14時~15時半

場 万代市民会館(中央区東万代町)

対ニート・ひきこもり状態の人の保護者 定先着12人 ¥無料

3月19日(水)からメール(nigts@roukyou.gr.jp)で新潟地域若者サポートステーションへ 問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

豊栄総合体育館(北区嘉山) 4月のテニス教室

対中学生以上

3月19日(水)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

初級 日①1日~22日(火曜全4



防火の意識を高めて 4/1~7 新潟市春の火災予防運動

消防局予防課(☎025-288-3230)

消防局 マスコットキャラクター 「消太くん」



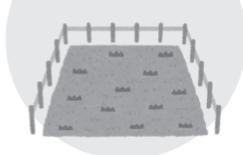
屋外での火の取り扱いに注意

春は空気が乾燥し風の強い日が多く、火の不始末から枯れ草や林野に燃え広がる火災が発生しやすい季節です。次の点に注意して火災の発生を防ぎましょう。

たばこのポイ捨ては絶対にしない



空き地の枯れ草は刈り取る



屋外で火を使うときは水を入れたバケツや消火器を準備し、消火するまでその場を離れない



たき火をするときは届け出を

たき火やキャンプファイヤーなど、火災と紛らわしい煙や火災を発生させる恐れのある行為をするときは、必要に応じて消防署へ届け出てください。

※届出書は市HPに掲載



防火・防災管理講習会を開催

消防局(中央区鐘木)

対防火・防災管理者として選任されるための資格を得希望の人

※申し込みはオンラインで受け付け。時間、定員、申し込み方法など詳しくは市HPに掲載

詳しくはこちら



種別	期日	受講料
防火防災新規	7/9(水)・10(木)	9,000円
防火甲種新規	オンライン開催 ※詳しくは市HPに掲載	8,000円
防火甲種再	11/5(水)	5,000円
防火防災再	11/6(木)	6,000円
防災新規	11/7(金)	6,500円

住宅用火災警報器 設置・点検・交換を

住宅用火災警報器は、煙を感知すると音や音声で火災の発生を知らせる防災機器で、全ての住宅(寝室・階段)への設置が義務付けられています。火災を早期に発見し、逃げ遅れを防ぐため、必ず設置しましょう。

また、電子部品の劣化や電池切れにより、正常に火災を感知しなくなることがあります。警報器が正常に作動するか定期的に点検し、設置から10年をめどに交換してください。 ※警報器の作動イメージや点検方法についての動画をYouTube「新潟シティチャンネル」=右=で公開



詳しくはこちら



自転車運転時にはヘルメットを着用しましょう

回) ②3日～24日(木曜全4回) ③4日～25日(金曜全4回)
 定各先着10人
■中級 ④2日～30日(水曜全5回) ⑤5日～26日(土曜全4回) ⑥6日～27日(日曜全4回)
 定各先着9人
 ▶時19時(⑤10時) ※各2時間
 ¥各5,200円(④6,500円) ※別途要年会費、保険料◀

アグリパーク 4月の講座



申3月20日(祝)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

■イチゴのフレンチランチ作り

日5日(土)10時半～13時半 対18歳以上 定先着32人 ¥3,000円

■イチゴのパフェ作り 日12日～20日の土・日曜10時半～12時

定各日先着9組 ¥2,500円

😊西川総合体育館 赤ちゃんと産後ママのエクササイズ



日4月9日(水)10時45分～11時45分

分 対生後3～12カ月の子と母親
 定先着10組
 ¥無料
 申3月19日(水)9時から電話で同館(西蒲区善光寺☎0256-78-7258)

うらこすど みそ作り教室



日4月16日(水)10時～12時 定12人 ¥3,500円

申3月27日木曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ4月7日までに案内を発送

新津健康センター(秋葉区程島) 4月の体験会



申3月19日(水)12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

①姿勢改善体操

日22日(火)9時15分、10時45分 ※各1時間

誰もが自分らしく暮らせる社会へ 発達障がい理解を

4月2日の「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日の「発達障がい啓発週間」にちなんで催しを行います。

¥無料
 障がい福祉課(☎025-226-1238)

■パネル展示

日あさって18日～4月8日(火)9時～21時半 ※日曜・祝日は17時、4月8日は16時まで

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

■映画「ノルマル17歳。－わたしたちはADHD－」オンライン上映

視聴期間4月5日(土)9時～6日(日)

申3月27日(木)までに市発達障がい支援センターJOIN HP =右=から申し込み

■ブルーライトアップ

日4月2日(水)～8日(火)17時半～21時

場市役所本館、北区役所、総合福祉会館、新津健康センター ※点灯時間など詳しくは市HPに掲載



②卓球

日22日(火)
 時初級…10時、13時▷中級…14時半 ※各1時間半

③体脂肪燃焼運動

日23日(水)9時15分、10時45分 ※各1時間

④リンパケアと太極拳

日25日(金)13時15分～14時15分

⑤太極拳

日25日(金)14時半～15時半

▶定各先着15人(②各回先着12人) ¥各1回500円(①③各1回200円)◀

😊白根カルチャーセンター(南区上下諏訪木) かけっこ教室

日4月25日(金)18時～19時

対小学3～6年生

定先着30人

¥500円

申3月19日(水)9時から電話で同センター(☎025-373-6311)



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4月30日(水)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

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「八一を知る、八一がわかる 独往の書の秘密」日3月23日(日)まで10時～18時 ※月曜休館 ¥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。3月23日(日)11時に展示解説を実施

北区郷土博物館

北区嘉山 ☎025-386-1081

●企画展「蔵出し！北区ゆかりの文化財展」日5月6日(振休)まで9時～17時 ※月曜、3月21日(金)休館 ¥無料 ※4月から一般260円、高校・大学生130円

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

¥無料
 ●キャラクター作り教室 日3月24日(月)・31日(月)13時～15時、29日(土)14時～15時半
 ●デジタルイラスト体験会 日3月27日(木)、4月3日(木)13時～15時

燕喜館

中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

●市民呈茶席 小川流煎茶 日4月6日(日)10時～16時 ¥600円

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」で、市報にいがたや市HPなどに掲載しているお出かけ・イベント情報を公開しています。

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」



アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

●桜染め体験 日4月5日～13日の土・日曜9時半～15時 ¥1,200円
 ●トートバッグ作り 日4月19日(土)・20日(日)9時半～11時半、13時～15時半 ¥500円

😊市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

対小学生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料
 ●カプラ®ブロック 日4月6日(日)13時～14時
 ●折り紙 日4月12日(土)14時～15時
 ●絵本読み聞かせ 日4月20日(日)11時～同40分
 ●けん玉 日4月26日(土)10時半～11時50分

😊子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

●絵本読み聞かせ 日4月10日(木)・24日(木)11時～同30分 対小学3年生以下と保護者(未就学児は保護者同伴) ¥無料

砂丘館

中央区西大畑町 ☎025-222-2676

●原田哲男追悼展 日4月18日(金)～29日(祝)9時～21時 ※月曜休館 ¥無料

😊こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

①いす座禅会 日4月13日(日)14時、同40分 ※各30分 定各回先着10組
 ②こいのぼり作り 日4月25日(金)～28日(月)10時、14時 ※各1時間半 定各回先着20人
 ③弁当工作 日4月29日(祝)13時～16時 定先着30人 ▶対小学生以下と保護者(①5歳～小学生と保護者) ¥各200円(①無料)◀

そのほかの催し

●パネル展「私たちの暮らしと憲法」 日4月3日(木)～5月6日(振休)10時～20時 ※日曜、祝・休日は17時まで。4月11日(金)休館 場ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) ¥無料 関総務課(☎025-226-2409)

●市民呈茶席 新潟裏千家 男子の会 日4月6日(日)10時～15時 対市民茶亭遊神(中央区一番堀通町) ¥一般500円、小学生以下300円 関文化政策課(☎025-226-2631)

●中原邸春の一般公開とまち歩き 日4月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 ※別途要観覧料 関西区役所農政商工課(☎025-264-7630)

4/1 老人福祉センターなどの入浴料を改定

4月1日から老人福祉センター・老人憩の家・湯東ゆう学館の入浴料を改定します。3月31日月曜(31日が休館の施設は30日)までは改定前の料金で、定期利用券(利用開始日が5月1日以降のものを除く)を購入することができます。 ※入浴料の改定について、詳しくは市HPに掲載。定期利用券の購入については、各施設へ問い合わせ
☎高齢者支援課(☎025-226-1290)



食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 5月の講座

- 時 13時~16時
- 申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
- ① HACCP入門 日 10日(土)
- ② チキンハンバーグ作り 日 14日(水)
- ③ こうじ作り 日 27日(火)
- ④ みそ仕込み 日 30日(金)
- ▶ 定各8人(①12人) ¥各2,000円(①500円②2,500円) ◀

移動支援従事者養成研修

場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 新潟市在住・在勤の人 申 3月24日(月)までに所定の申込書を市社会福祉協議会介護サービス課(☎025-248-6282)へ ※各全3回、2講座受講可。申込書は同協議会HPに掲載。同館・各区社会福祉協議会でも配布

■全身性障がい

日 5月14日(水)・15日(木)・16日(金)
定 30人 ¥12,240円

■知的・精神障がい

日 5月14日(水)・21日(水)・22日(木)
定 20人 ¥12,460円

催し物

西海岸公園市営プールの催し (中央区関屋)

同施設(☎025-267-6858)

■血流観察体験会

日 3月19日(水)・21日(金)10時半~16時、17時~20時、20日(祝)10時半~15時 ¥無料

■初心者向けスキューバダイビング



日 4月26日(土)9時半~12時
対 25m泳げる中学生以上 定 20人
¥3,000円(別途要入場料、ロッカー代) 申 4月12日(土)までにウェブサイト「にいがたスポーツ情報ナビ」から申し込み

☺子育て応援ひろば (中央区西堀前通6) 4月の催し

対 小学3年生以下と保護者(未就学児は保護者同伴) 定 各日先着10組
¥無料 申 3月19日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-7730)

■リズム遊び

日 3日(木)10時半~11時

■ふれあい遊び

日 8日(火)・22日(火)10時半~11時

■ミュージックケア

日 13日(日)14時~同30分

☺市児童センター(中央区東万代町) 4月の催し

¥無料
申 3月20日(祝)13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

■親子ふれあい遊び

日 ①9日(水)②16日(水)

③将棋教室 日 19日(土)

④遊びの広場 日 23日(水)

⑤オセロ講習会・大会 日 26日(土)

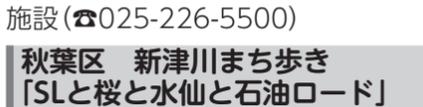
▶ 時 10時半~11時半(③13時半~15時⑤13時15分~15時半) 対 ① 1歳半までの子と保護者②④1歳半~3歳までの子と保護者③⑤小学生
定 ①10組②④各12組③⑤各14人
※各先着 ◀

市民プラザ(NEXT21・6階) 誰でも自由にピアノが弾ける日



日 定 4月11日(金)・12日(土)・13日(日)9時~17時...各日16組▷ 4月14日(月)9時~15時...12組
※各先着 ¥30分500円
申 3月19日(水)13時から電話で同施設(☎025-226-5500)

秋葉区 新津川まち歩き 「SLと桜と水仙と石油ロード」



日 4月13日(日)9時半~12時
集 新津駅東口 解 東新津駅 定 先着30人 ※小学生以下は保護者同伴
¥1,000円(駄菓子券付き) 申 3月19日(水)9時から電話で新津観光協会(☎0250-24-3777) 同秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

■北区 文化財見学バスツアー

日 4月13日(日)12時半~16時半
集 解 北区郷土博物館(北区嘉山)
定 先着20人 ¥一般400円、高校・大学生270円、中学生以下140円
申 3月22日(土)9時から電話で同館(☎025-386-1081)

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

■文書館運営協議会 日 3月19日(水)

同館(☎025-278-3260)

■男女共同参画推進センター運営委員会 日 3月21日(金)

同センター(☎025-246-7713)

■地域医療推進会議 日 3月21日(金)

同地域医療推進課(☎025-212-8018)

■防災会議 日 3月25日(火) 同防災課(☎025-226-1143)

■社会福祉審議会 日 3月26日(水) 同福祉総務課(☎025-226-1170)

■障がい者地域自立支援協議会全体会 日 3月26日(水) 同障がい福祉課(☎025-226-1247、FAX025-223-1500) ※手話通訳、要約筆記、点字資料が必要な人は3月21日(金)までに電話またはFAXで同課へ

■スポーツ推進審議会 日 3月27日(木)

同スポーツ振興課(☎025-226-2591)

■都市計画審議会 日 3月28日(金) 同都市計画課(☎025-226-2675)



詳しくはこちら

そのほかの会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから

①教育委員会定例会 日 3月19日(水)

同教育総務課(☎025-226-3149)

②農業委員会定例総会・定期総会 日 3月28日(金)

同農業委員会事務局(☎025-382-4964)



①



②

附属機関などの委員募集

最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから

詳しくはこちら



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。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから



詳しくはこちら

■北区 福島湯探求バスツアー

福島湯や市島邸などを散策するほか、湯で採れる素材を使った湯料理を味わう

日 4月19日(土)9時半~16時15分
集 解 新潟駅南口 定 25人

¥9,500円(昼食付き)

申 4月4日(金)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4月8日までに案内を発送 同北区役所産業振興課(☎025-387-1356)

砂丘館(中央区西大畑町) 原田哲男 追悼展ギャラリートーク

日 4月19日(土)16時~17時半

定 先着40人 ¥500円

申 3月19日(水)9時から電話で同館(☎025-222-2676)

秋葉区 里山ガイドが案内 初心者向け菩提寺山登山

日 4月20日(日)8時半~15時半

集 解 里山ビジターセンター(秋葉区金津)



対 標高248mを団体で登れる人
定 30人

¥1,000円(小学生以下無料)

申 3月30日(日)までに専用サイト=左下=から申し込み

同秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

■南区 まち歩き 「桃の花ウォーキング」

日 4月20日(日)13時~15時半

集 解 茨曾根地域生活センター(南区茨曾根)

定 先着10人 ¥1,000円

申 4月1日(火)9時から電話で南区観光協会(☎025-373-4181)

同南区役所産業振興課(☎025-372-6507)

事業者向け

旧笹山小学校(北区笹山) 公募型プロポーザルで売却

申 3月28日(金)までに所定の申込書を北区地域総務課(☎025-387-1155)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載