

## お知らせ

お知らせ・イベント・講座・募集・寄附

### 感染予防対策のお願い

イベントなどに参加する場合は、マスクの着用などにご協力ください。一人一人の感染予防が皆様の安心・安全につながります。また、感染拡大予防のため、掲載イベントなどの内容を変更する場合があります。ご理解をお願いします。

## お知らせ

### 市役所別館は しばらくの間、閉館します

8月13日④の落雷の影響により電気系統が故障し、別館全体の使用ができない状況となっています。現在、復旧のめどは立っていません。  
別館利用団体の問い合わせ先は、左記のとおりです。  
▼シルバー人材センター…健康長寿アクティブ交流センター（☎22-1010または26330

30）

他 新型コロナウイルス専用コールセンターは再開しています（☎20-7771）

④ 総務課総務係（☎28-9540）

### 公園の樹木の伐採や植物採取は禁止されています

市が管理する公園では、許可なく樹木の伐採や植物などを採取することを条例で禁じており、違反した場合は5万円以下の過料が科せられます。これまでも、五十公野公園に自生するヤマユリの花が摘み取られたほか、公園の樹木の無断伐採などの被害が発生しています。このような行為を発見した場合は、維持管理課まで連絡をお願いします。ルールやマナーを守り、気持ちよく公園を利用しましょう。  
また、環境美化のため、団体・ボランティア活動などを計画する場合は、事前にご相談ください。  
④ 維持管理課公園係（☎28-7099）

ご協力ください

令和4年8月  
県北豪雨災害義援金

市では、このたび発生した「令和4年8月県北豪雨災害」で被災された方々を支援するため、義援金を受け付けています。ご協力をお願いします。

受付期間 10月31日④まで

募金箱設置場所 ①ヨリネスしばた、イクネスしばた、各支所、新発田市ボランティアセンター  
② 税制上の優遇措置を受けるために「預り証」が必要な方は、会計課に直接、義援金をお持ちください  
③ 会計課会計係（ヨリネスしばた3階、☎28-9330）

### 【口座振込を希望する場合】

村上市、胎内市、関川村、新潟県、日本赤十字社県支部、県共同募金会のホームページなどで確認してください。

### 交通事故にご注意を

④ 地域安全課防犯交通安全係（☎28-9510）

【秋の全国交通安全運動】

示をしています。

時 午前9時～午後5時

他 令和5年3月末までの無料展示を募集しています。詳しくはお問い合わせください

④ 健康長寿アクティブ交流センター（☎26-3030）

【押し花教室若葉会 秋の押花展】

時 9月24日④～30日④の午前10時～午後4時（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）

### 景観アドバイザー 無料相談

時 9月28日④午後2時～4時

所 地域整備庁舎  
内 屋外広告物、建築物の屋根・外壁などの形態意匠、色彩に関する相談

※実際に設計やデザインを行うものではありません  
④ 9月21日④午後5時まで  
④ 建築課景観行政係（☎26-3557）

## イベント

### 9月の「イクネスシネマ」

時 9月19日④午前10時～午後2時

所 イクネスしばた  
上映作品 Ⅱ「海よりもまだ深く」

④ 夢見た未来と違う今を生きる、「元家族」の物語

定 各回30人（先着順）  
※各回上映の1時間前から整理券を配ります

④ 新発田駅前複合施設企画総務係（☎28-9950）

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定の対象地域を拡大しています

厚生労働省では、DNA鑑定により戦没者遺骨の身元を特定し、ご遺族のもとへご遺骨を返還する事業を行っており、その対象地域を拡大しています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

④ 対象地域の戦没者の配偶者、子、父母、孫、兄弟姉妹、甥、姪など

対象地域 ①硫黄島、インド、インドネシア、沖縄、樺太、旧ソ連、モンゴル、タイ、中部太平洋地域、東部ユーギニア、ノモンハン、ビスマーク・ソロモン諸島、フィリピン、ミャンマー

④ 「DNA鑑定申請書」を送付、ファックスまたはEメールで提出してください。申請書は、厚生労働省へ電話で請求するほか、同省ホームページでダウンロードできます

④ 厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室（☎03-3565-2219）

他自治体の市民団体との交流に関する意向調査

④ 令和5年度に国内自治体の

新発田のお葬式を100年～  
＝明治・大正・昭和・平成・令和＝

愛すれば  
～まち・ひと・こころ～

# 安心な ご葬儀

経産大臣認可・全日本葬祭業協同組合連合会認定  
感染防止葬儀施行店

葬儀法要・生花花環・仏壇仏具・霊柩車  
マルフチはSDGsに取り組んでいます

## 不安解消 無料事前相談

ご自宅へ行かず、直接安置室にご安置できます

### 家族葬 総額 特別価格 プラン

|                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>福祉プラン</b><br>税込 137,500円▼<br>基本 税込 108,900円<br>+ 施行運営諸費・霊柩料金<br>合計 税込 約17万円～ | <b>シンプルプラン</b><br>税込 385,000円▼<br>基本 税込 302,500円<br>+ 施行運営諸費・霊柩料金<br>合計 税込 約38万円～ | 割引・特典いろいろ<br><b>安心ご葬儀</b><br>（やすらぎの会）<br><b>会員募集中</b><br>（入会金1万のみ）（掛金・積立不要）<br>葬儀保険「千の風」プランもあります |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 安心の4式場・6安置室

|                                               |                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| メモリアル新発田<br>マルフチ会館（新館）<br>■新発田市大手町3丁目5-2      | 桜のぬくもりの家<br>アートホール桜<br>■新発田市緑町2丁目12-18       |
| メモリアルリビング緑町<br>アートホール桜 桜浪漫<br>■新発田市緑町2丁目12-17 | メモリアルリビング大手町<br>マルフチ会館本館 藤<br>■新発田市大手町3丁目5-1 |

（24時間 ご葬儀受付）  
☎(0254) 22-2882  
新発田市大手町2丁目7-10（西高校前）

ご訪問での相談も承っています

今後の「広報しばた」発行日

9月15日④

10月 3日④

10月17日④

さかなまつり2022  
「ツブ貝詰め放題&ワタリガニの特売会」開催！

時 9月25日⑧午前9時～（売り切れしだい終了）  
所 松塚漁港「新鮮おさかな市場」（藤塚浜）

内 ツブ貝の詰め放題やワタリガニの特売、鮮魚・干物・海鮮みそ汁・海鮮炊き込みご飯の販売  
※ツブ貝の詰め放題、ワタリガニの特売は午前8時30分から整理券を配布します（数量限定）

所 農林水産課生産振興係（☎333108）

焼峰会「たき火の会」

たき火を囲んで家族や友人と団らんの時間を過ごしませんか。

対 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）  
時 10月1日⑤午後4時～8時（雨天決行）

所 あかたにの家  
¥ 400円（新代）

定 10組（先着順）  
持 たき火台（お持ちの方）、軍手、ライター

他 たき火台の貸し出しを希望



さつまいも収穫体験

農業と化学肥料に頼らずに育てた旬のさつまいもを収穫します。

時 10月2日⑧午前10時～11時頃（小雨決行、荒天時順延）  
所 米倉かれあい農園

¥ 中学生以上100円、小学生以下無料  
定 20組（先着順）

持ち物・服装 Ⅱ軍手、長靴、汚れてもよい服装  
他 収穫物は、参加者にのみ販売

売します

申 9月9日⑤～16日⑤

申 米倉かれあい農園（090-8802-5090、月～金曜日の午前11時～午後3時）

新発田豊年秋まつり

時・内

9月24日⑤

▼御免町小学校安兵衛太鼓の披露（午前9時20分）  
▼職人町獅子舞（午後1時）  
▼金魚台輪地域廻りほか

9月25日⑧

▼神明様門前市（午前9時30分～、売り切れしだい終了）  
▼神明宮例大祭式（午前11時～）  
▼御神輿巡行（午後6時～）  
▼金魚台輪地域廻りほか

所 神明宮（大手町1）及びその周辺  
他 イベントにより、雨天中止となる場合があります

間 （一社）新発田市観光協会（☎26-6789）

国指定名勝清水園で学ぶセミナー・ワークショップ

開催日 9月13日⑧、10月1日⑤、10月25日⑧  
所 清水園（大栄町7）  
持ち物・服装 Ⅱ鉛筆、靴下着用

申 各前回日までに、電話で申し込んでください  
申 清水園（☎22-2659）

茶室鑑賞ワークショップ  
時間 Ⅱ午前9時30分～11時30分（午前9時15分受付開始）

内 茶室の見どころや使い方について意見交換します  
¥ 3000円（入園料込み）  
定 4人（先着順）

※参加者が2人未満の場合は開催しません  
日本庭園・茶室のみかたセミナー

時間 Ⅱ午後1時30分～3時45分（午後1時10分受付開始）

内 庭園・茶室鑑賞のポイントを学びます  
¥ 2500円（入園料込み）  
定 10人（先着順）

※参加者が3人未満の場合は開催しません

講座・募集

男女共同共生市民講座  
DVD上映会  
時 10月2日⑧午後1時30分～3時30分  
所 生涯学習センター

上映作品 Ⅱ「ペアテの贈りもの」

イクネスしばたキッチンスタジオ  
10月の料理教室

持 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き  
※試食は行わず、全て持ち帰りとなります

申 9月19日⑧までに、次のいずれかの方法で住所、氏名（ふりがな）、年代、電話番号、希望する教室名をお知らせください。2人で申し込む場合は、2人目の氏名（ふりがな）、年代もお知らせください

▼はがき（必着）…〒957-0055 諏訪町1-2-12  
新発田駅前複合施設企画総務係宛て

▼1階総合案内で直接  
▼イクネスしばたまたは市ホームページの電子申請

※申込みが多数の場合は抽選となります。  
抽選結果は当選者にのみ、郵送でお知らせします

間 新発田駅前複合施設企画総務係（☎28-9950）



▲申込み用

【トレフルさんのシフォンケーキ】

時 10月14日⑤午前10時～午後0時30分  
メニュー＝米粉のシフォンケーキ、スコーン（美演のみ）

講 ル・トレフルの中山泰平さん  
¥ 1000円（容器代含む） 定 12人

【秋野菜を使った2種のパン】

時 10月18日⑧午前10時～午後1時  
メニュー＝デニッシュペストリー、カレーパン

講 新潟調理師専門学校の吉田稔弘さん  
¥ 1000円（容器代含む） 定 12人

【おやこキッチン ハロウィンのお菓子をつくろう】

対 ①2・3歳児と保護者、②4～6歳の未就学児と保護者  
時 10月22日⑤①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分  
メニュー＝かぼちゃの蒸しパン

講 市栄養士  
¥ 500円（容器代含む） 定 各回6組



毎月第3木曜日  
新発田市共催  
行政書士による無料相談会

予約不要で利用できます。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

- 日時／9月15日（木）午後1時～4時
- 会場／市民文化会館内講堂
- 相談内容／相続、遺言書作成、離婚、悪徳商法・土地建物などの生活トラブル
- 会社設立、建設業許可、各種営業許可
- 持ち物／相談に必要と思われる資料等
- 連絡先／新発田市御幸町4-14-126 庭山行政書士事務所 Tel.2419106
- 相談員／庭山誠、加藤俊郎、亀田正子、齋藤聡、酒井泰子、猿子公司、渡辺利道、兼田隆、増谷康昌、片桐照、荻野優志、本間郁子、渡邊肇 他
- 後援／新潟県行政書士会

＼ きれいに明るく ／  
お部屋の  
畳替え  
しませんか？  
追加費用0円  
畳縁・運送費  
家具移動  
縁なし畳もできます！  
一級技能士のいる店  
斉藤畳店 22-5090 工場  
22-2460 本店  
有限会社 新発田市大栄町7-2-3  
緑付き表替えは朝引き取り当日夕方納入スピード対応

【有料広告】

【有料広告】

広告

市民講座

一般社団法人市民講座運営委員会主催  
屋根・外壁塗り替えセミナーのお知らせ

屋根・外壁の塗装は専門的な知識や技術が必要な為、施工業者を信頼しすべてを任せざるを得ません。しかし専門的な知識を持っているはずの施工業者が正規の施工仕様を守らず不良施工になるケースが後をたちません。全国で年間1,700回以上開催されてきた「屋根・外壁塗り替えセミナー」では、一級塗装技能士で

ある市民講座認定講師が、塗装の正しい知識を分かりやすくお伝えします。

時 9/ 9⑤午前10時～正午  
9/10⑤午前10時～正午  
所 イクネスしばた 2階多目的室5（新潟県新発田市諏訪町1-2-12）  
間（一社）市民講座運営委員会（東京都千代田区富士見1-6-1-10F）



参加申し込みはこちらへ  
☎0120-08-2636 受付9:00～18:00（日曜・祝日休み）  
主催：一般社団法人 市民講座運営委員会  
千代田区富士見1-6-1 富士ビュウタワー飯田橋10F  
協賛：株式会社新井田塗装店 新発田市長者館700-1

【有料広告】

## 市有財産を売却します

申 問 財産管理課財産管理係  
(地域整備庁舎1階、☎26-3774)

詳しくは、市ホームページの「市有地売却情報」または財産管理課の窓口で配布する説明書をご覧ください。

入札日=10月18日(火)午後1時30分～

所 ヨリネスしばた

申 土・日曜日、祝日を除く9月22日(金)までの午前8時30分～午後5時に、一般競争入札参加申請書(添付書類を含む)を直接提出してください(郵送不可)

| 物件番号 | 所在地             | 地積(㎡)   | 最低入札価格 |
|------|-----------------|---------|--------|
| 4-4  | 東新町1丁目313番1 外3筆 | 3658.76 | 5780万円 |

※現況地目は全て宅地

## はじめての古文書教室

時 10月5日(土)・11月2日の毎週水曜日(全5回)。時間はいずれも午後1時30分～3時30分

所 生涯学習センター

内 古文書解読の基礎や実際の文書を見ながらの研修など

講 古文書解読研修会の会員

料 5000円(資料代。初回に集めます)

定 20人(先着順)

持 筆記用具

## しばた創業塾

申 9月15日(木)～10月3日(月)の午前9時～午後5時に電話で申し込んでください

申 問 古文書解読研修会 前田

(☎22-1434)

日程やカリキュラムなど、詳しくはお問い合わせください。

対 新たに創業する予定の方、起業に興味がある方

時 10月6日(火)・12月15日(木)曜日(11月3日(祝)を除く。全10

回)

所 生涯学習センター

内 創業に必要な準備、事業計画の必要性、マーケティングについてなど

講 中小企業診断士の渡辺 謙

さん、井村吉孝さんほか

料 3000円(全10回分。初回に集めます)

定 15人(先着順)

申 10月4日(火)までに、申込用紙を直接、ファックスまたはEメールで提出してください。申込用紙は、新発田商工会議所、市商工振興課にあるほか、同会議所及び市ホームページでダウンロードできます

申 問 新発田商工会議所(☎22-2757)

## 甲種防火管理新規講習

時 10月20日(木)・21日(金)(全2回)。初日は午前10時～午後4時30分、2日目は午前9時～午後4時

所 生涯学習センター

料 4000円(資料代。初回に集めます)

定 100人(先着順)

申 9月27日(火)・10月6日(金)に、申請書類を直接または郵送(必着)で提出してください。申請書は、申込み先にあるほ

か、新発田地域広域消防本部のホームページでダウンロードできます

申 問 同消防本部予防課(☎22-8096)

## 加治川地区公民館まつり 出品作品・出演者募集

対 加治川地区公民館と中川分館を拠点に活動する個人・団体

時 11月12日(土)、13日(日)

所 加治川地区体育館

募 集 内 容

▼作品：絵画、書道、生け花、陶芸、写真など

▼ステージ発表：踊り、演奏、ダンスなど

申 10月7日(金)までに申込書を

直接、郵送(必着)またはファックスで提出してください。申込書は加治川地区公民館と中川分館にあるほか、市ホームページでダウンロードできます

申 問 同公民館(☎33-2433)

## 寄附

市への寄附を紹介します(敬称略)。

▼新発田信用金庫…中央図書館へ現金30万円

## 健康・福祉

### 健康・福祉・スポーツ

9月は

世界アルツハイマー月間

認知症は高齢者の5人に1人が発症するといわれる身近な病気です。認知症との向き合い方を考えてみませんか。

申 問 高齢福祉課地域ケア推進係(☎28-9200)

パネル展

時 9月10日(土)・21日(水) 所 健康長寿アクティブ交流センター

内 認知症に関する情報をパネル展示します

「オレンジカフェ」よらっしえ

認知症の方やその家族、友人、認知症について知りたい方などが集まる交流会です。今月は紙ひこうき大会や子どもの頃の遊びをテーマにおしゃべりします。また、認知症についての相談もできます。

時 9月15日(木)午後1時30分～3時(開設時間内は出入り自由)

所 生涯学習センター

参加費 1100円

定 25人程度(先着順)

申 9月8日(木)・14日(水)

「認知症サポーター養成講座」

認知症の基本的な知識、予防や対応のポイント、家庭や地域でできるサポートなどについて学びます。

対 高校生以上の市民

時 9月30日(金)午後1時30分～3時

所 健康長寿アクティブ交流センター

定 30人(先着順)

申 9月8日(木)・28日(水)

「初期集中支援チームにご相談ください」

認知症が疑われる方や認知症の方、その家族を対象に、認知症の専門知識をもった支援チームが訪問し、早期の診断や対応をサポートします。また、医療機関の受診や介護サービス利用など、状況に応じた支援につなぎます。

まちなか保健室「めざせスツキリ教室前編(10月)」

対 市内在住で医師から運動制限を受けていない方

## めざせ100彩！ 健康づくり講演会

申 問 健康推進課地域保健第2係(☎28-9213)

時 10月1日(土)午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)

所 生涯学習センター

内 健康づくりの「絵と標語」入賞作品表彰式

▼ラジオパーソナリティーの遠藤麻理さんによる講演「笑うかどには「健康」きたるゝ今日



▲遠藤麻理さん



▲申込み用

も笑顔で1日をー」

定 110人(先着順)

持 本人確認ができる書類など

他 1歳以上の未就学児を対象とした無料託児を行います(先着10人)。利用する方は、電話で申し込んでください

申 9月8日(木)・26日(月)に電子申請で申し込んでください

申 問 健康推進課めざせ100彩推進係(☎28-9214)

蜂駆除ならお任せください!

スズメバチ アシナカバチ ミツバチ

お電話ください 迅速対応いたします

確かな信頼と実績! 安心価格・安心作業

選ぶならやっぱり地元業者

株式会社 カエツククリーンサービス

新発田市上館20番1 TEL26-3500

環境衛生事業部

「元に戻す」だけでなく「より良く」を目指します。

✓洋服のお直し

・寸法直し/・修理

・リメイク/・その他

お気軽にご相談ください。

洋服リフォーム専門店 You,Me. (ユーミー)

平日 9:30~18:00 日曜・祝日 9:30~17:00 定休日:火曜日

TEL & FAX 0254-23-5201

お直し ユーミー

wearreform-youme.com

家の片付けに困っていませんか?

不用品の買取り・片付けのお手伝いをいたします

捨てる前にご一報ください!

買取ります

出張買取・片付け・見積もり無料

アヤメクリーンサービス

古物商許可証 第461060001377 ☎ 0254-23-6688

〒959-2411 新発田市横岡1682-1 代表 若月 義則

新発田産の美味しい お米と手づくりのお弁当・惣菜

いろいろな味が一度に楽しめる!

秋のいろどり弁当

1,250円(税込)

※2個よりご予約承ります。

みやの屋 MIYANOYA

(株式会社宮野食品工業所)

新発田市富塚町2-2-133 (新発田自動車学校様となり)

TEL 0254-20-7030

営業時間:10:00~19:00

スタッフ募集中

詳しくはお問い合わせください

元気応援教室

対 65歳以上の市民

※初参加の方を優先します

時 11月7日(月)・14日(月)・21日(月)(全3回)。時間は午後1時30分～3時(午後1時15分受付開始)

所 健康長寿アクティブ交流センター

内 「お口の健康を保つ方法」、「高齢期の食生活のポイント」、「転倒予防運動」についての講義と体験

定 20人(先着順)

申 9月8日(木)～10月14日(金)に電話で申し込んでください

問 高齢福祉課介護予防係(☎28-9202)

「ひきこもり相談窓口」をご利用ください

ひきこもりの状態は、誰にでも起こり得るものです。本人やその家族も心理的な負担や困難を抱えています。また、家族が健康でいることも大切です。誰かに話すことで気持ちが悪くなり、解決への糸口が見えてくる場合があります。

今年度からひきこもり相談の専門員を配置し、生きづらさを抱え外に出るのが困難な当

事者や家族などの相談に応じえています。また、外出が困難な場合は、家庭訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

問 社会福祉課生活支援係(☎28-9221)

公営住宅の入居希望者を募集します

対 次の全ての要件を満たす方

▼現在住宅に困っている方

▼収入月額15万8000円以下の方(高齢者世帯、障がい者世帯、小学校就学前の子ども同居世帯などの場合は21万4000円以下)

※収入月額の算出方法：世帯全員の年間総所得金額から各種控除合計金額を引き、12で割った額

▼2人以上世帯で、全員が親族であること

▼入居者の中に暴力団員がいないこと

▼入居決定日から3か月以内に入居できる方

【募集住宅の概要】

名称(建築年)・住所・部屋番号(階層・間取り)

①市営住吉住宅(昭和57年)、住吉町4-2-3

②市営住吉住宅(昭和57年)、住吉町4-2-3

開始)

所 サン・ビレッジしばた

種目Ⅱボッチャとフライングディスクの両種目を行います

※1種目だけの参加はできません

¥ 1人100円(当日集めます)

持 内履き、飲み物。競技用具を持参して参加もできます

他 1チーム2人で申し込んでください。1人での参加の場合、他の個人参加者とチームを編成します

申 9月8日(木)～30日(金)の午前9時～午後5時に、申込用紙を直接、郵送(必着)、ファックスで提出してください。『とらい夢』ホームページからも申し込みます。申込用紙は、カルチャーセンター、サン・ビレッジしばた、五十公野公園陸上競技場、スポーツ推進課にあります

申 問 トライ夢事務局(☎28-7510、月～金曜日の午前9時～午後5時30分



9月9日は救急の日 救急医療への理解を深めましょう

問 健康推進課地域保健第1係(☎28-9213)

救急車や病院の救急外来は、重症で緊急を要する方の最後の砦です。適正な利用に、ご協力をお願いします。



救急医療の現状

新発田地域では、救急搬送患者のうち、入院を必要としない軽症者の割合が県全体平均よりも14.1%高い状況です。軽症者による救急車の利用は、重症者への対応の遅れや医療機関の負担増加につながります。

救急搬送患者の軽症者の割合(令和2年度)

| 県平均   | 新発田地域 |
|-------|-------|
| 37.7% | 51.8% |

県全体平均よりも  
**14.1% 高い**

(出典：下越地域における救急医療の状況について)

夜間、休日の突然の体調不良の際は

新発田地区救急診療所を利用してください。検査や救急処置が必要な場合は、救急病院を紹介します。なお、発熱で受診する場合は、必ず事前に連絡してください。

時間

▼平日の夜間＝午後7時30分～9時30分

▼日曜日・祝日＝午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

▼土・日曜日、祝日の夜間＝午後6時30分～9時

問 新発田地区救急診療所(☎23-8350)

救急医療の相談窓口などをご活用ください

急な病気やけがで困ったときに、看護師などが医療機関の受診の必要性や対処方法について助言します。

時間＝午後7時～午前8時(①②のみ)

①小児救急医療電話相談(15歳未満のお子さん)

県内のプッシュ回線・携帯電話の場合…☎#8000  
ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合…☎025-288-2525

②救急医療電話相談(15歳以上の方)

県内のプッシュ回線・携帯電話の場合…☎#7119  
ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合…☎025-284-7119

③AI救急相談アプリ

症状のチャット相談で対処方法や5段階判定で緊急度を教えてくれます。医療機関検索などもできます。LINEで友達追加してください。



▲AI救急相談アプリ

体調不良時は早めの受診を

診療時間内であれば、検査や投薬がスムーズに受けられます。重症化を防ぐためにも、身近な医療機関で早めの受診を心がけてください。



適正受診と医療費の適正化にご協力をお願いします

問 保険年金課国保給付係(☎28-9311)

市国民健康保険の1人当たり医療費は増加傾向にあります。医療費の増加で保険税が高額となり、皆さんの負担が大きくなります。正しい受診と医療費の適正化にご協力をお願いします。



【医療費の適正化のためにできること】

▼かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ…既往歴や薬歴、体質などを把握している、かかりつけの医療機関や薬局をもちましよう

▼休日や夜間の受診を控える…診療時間外は、時間外の料金を徴収されます。緊急時以外は診療時間内に受診しましょう

▼重複受診を控える…同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」は、受診のたびに初診料がかかり医療費が高額になります

▼ジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用する…ジェネリック医薬品とは、新薬と同等の効能・効果を持つ、新薬より安価な処方薬です

▼ポリファーマシーに注意する…「ポリファーマシー」と

は、多くの薬の服用により、副作用などの有害事象や飲み間違いなどにつながることを言います。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談してみましょう。また、お薬手帳は1冊にまとめましょう

▼セルフメディケーションを実践する…自分の健康を管理し、軽度な不調は自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。日頃から、次のことを心がけましょう

①バランスの取れた食事、適度な運動、じゅうぶんな睡眠などを心がける

②生活習慣の改善と健診による病気の早期発見などに努める

③軽い不調は、処方箋がなくても薬局などで購入できる「OTC医薬品」を利用して手当てする

マイナンバーカードが健康保険証として使えます!

専用のカードリーダーが設置された医療機関・薬局で、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。保険証利用の申込みにより、マイナポータルで自分の特定健診情報や薬剤情報、所得税の確定申告に利用できる医療費通知情報などを確認できるようになります。

また、マイナンバーカードの申込みや保険証利用の申込みなどで、ポイントがもらえるキャンペーンも現在実施中ですので、この機会にぜひ、お申し込みください。詳しくは、「マイナポイント事業ホームページ」をご覧ください。





新米すすむ！  
秋鮭ときのこの南蛮漬け



1人当たりエネルギー205kcal 塩分1.4g

#### 材料(4人分)

秋鮭(生).....280g(4切れ)  
 コショウ.....少々  
 片栗粉.....大さじ3  
 油(揚げ焼き用).....大さじ3  
 えのき茸.....1袋  
 しいたけ.....2個  
 ピーマン.....1個  
 玉ねぎ.....1/4個

にんじん.....20g  
 生姜.....1片  
 鷹の爪(輪切り).....1/2本  
 油(炒め用).....小さじ1  
 しょうゆ.....大さじ2弱  
 砂糖.....大さじ2  
 酢.....大さじ3  
 水.....150ml

#### 作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふく。コショウをふり、片栗粉をまぶす
- ② えのき茸は2～3cmに切る。しいたけ・玉ねぎは薄切り、ピーマン・にんじん・生姜は千切りにする
- ③ フライパンに揚げ焼き用の油を入れ、熱する。①を火が通るまでしっかり焼き、皿に取り出す
- ④ 同じフライパンに炒め用の油と鷹の爪を入れ、②を炒める。野菜がしんなりしたら、Aを入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑤ 保存容器に③と④を入れ、15分以上漬ける



▲公式HP

アルビレックス新潟レディース 試合観戦のご案内  
 女子プロサッカーの試合に無料で招待します。  
 詳しくは、公式ホームページをご覧ください。  
 対 市民  
 時 9月19日(金)午後4時～  
 所 五十公野公園陸上競技場  
 申 公式ホームページの申込みフォームから申し込んでください  
 他 当日に会場でも申込みできます。住所が確認できるもの(免許証・保険証・学生証など)を持参してください  
 問 (株)アルビレックス新潟レディース 木村(☎0251-25715814)

## 後期高齢者医療制度のお知らせ 問 保険年金課高齢者医療・年金係(☎28-9312)

### 保険証の更新について

#### 10月1日から保険証が変わります

現在の保険証  
(空色)  
<有効期間>  
R4.8.1から  
R4.9.30まで



新保険証  
(オレンジ色)  
<有効期間>  
R4.10.1から  
R5.7.31まで

9月15日に  
新しい  
保険証を  
送付します

現在の保険証の有効期限は9月30日です。**10月1日からは、新しい保険証(オレンジ色)**をお使いください。新しい保険証は、9月15日に送付します。10月になっても保険証が届かなかったり、保険証の記載事項に誤りがあったりした場合はご連絡ください。

### 医療費の窓口負担割合について

新しい保険証に記載された自己負担割合(1割・2割・3割)は、10月1日から適用の窓口負担割合です。

後期高齢者医療制度の見直しに伴い、10月1日から**一定以上の所得のある方**(窓口負担割合3割の方を除く)は、医療費の窓口負担割合が2割となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 窓口負担割合が2割となる方への配慮措置などについて

#### 外来医療の1か月の負担増加額について

2割負担への変更による影響が大きい外来医療について、10月1日から令和7年9月30日までの3年間、1割負担の場合と比べた1か月の負担増を最大でも3,000円までに抑える経過措置があります。なお、入院の医療費は対象外です。

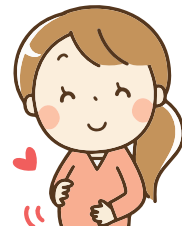
#### 配慮措置が適用される場合の計算例

| 【例】外来医療にかかる1か月の医療費総額が50,000円の場合 |         |
|---------------------------------|---------|
| ①窓口負担割合1割のとき                    | 5,000円  |
| ②窓口負担割合2割のとき                    | 10,000円 |
| ③負担割合見直しによる増加額 = ②-①            | 5,000円  |
| ④配慮措置による負担増加額の上限                | 3,000円  |
| ⑤配慮措置による払戻しなど = ③-④             | 2,000円  |

※同一医療機関での受診の場合、上限額以上は窓口で支払う必要がなくなります。複数の医療機関を受診した場合、差額を高額療養費として払い戻します

### 高額療養費(配慮措置による払戻しなど)の振込口座の事前登録について

2割負担となる方で高額療養費の振込口座が未登録の方には、新潟県後期高齢者医療広域連合から申請書を9月下旬に発送します。返信用封筒で提出してください。



妊産婦・育児相談会  
 対 妊産婦と乳幼児の保育者  
 時 9月22日(金)午前9時30分～  
 所 市保健センター(本町4)  
 内 子育て・身体・栄養・歯科についての相談  
 他 身体計測のみは不可です  
 申 9月15日(金)～21日(金)  
 申 健康推進課健やか育児支援係(☎28-9211)

子育て・教育  
 いづも

あつまれ!!  
**Happy Kids**  
 ハッピーキッズ

7月30日に開催された「まちなかキッズパーク」で元気に遊ぶキッズを撮影しました



大沼葉宮くん(2歳)



中野光都ちゃん(3歳)・熊谷 侑くん(3歳)

## 感染症対策 ～ 基本的な予防はしっかりと! ～

新型コロナウイルスを含む感染症への対策は、まずは予防を心がけることが大切です。感染しないよう、基本的な予防をしっかりと行いましょう。



ていねいに手洗い・消毒をする



こまめな換気を行う



マスクはすき間なく着用する



3つの「密」を避ける



