

新発田を、ずっと  もっと好きになる

広報
SHIBATA CITY
INFORMATION

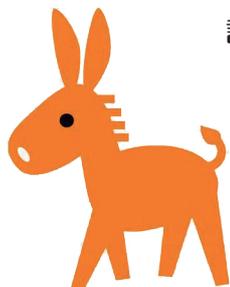
しばた

令和6年
9.2
発行
No.1619

特集

認知症は「自分ごと」

～理解しよう、認知症～



認知症サポーターのPRキャラクターの
「ロバ隊長」です

認知症になっても安心して暮らせる
まちづくりを目指す、認知症サポーター
キャラバンとして、ロバのように「急が
ず一歩一歩着実に進んでいこう」とい
う意味が込められています。



9月は認知症月間です

情報ピックアップ／ツキノワグマにご注意を！ほか
しばたキラ人めぐり／大竹 葵さん

新発田市役所へのお問い合わせは
ヨリネスしばた(市役所本庁舎)
☎0254-22-3030(代表)
〒957-8686 新発田市中央町3-3-3

市ホームページ



広報しばた



施設案内



市公式LINEで、子育てや暮らしに
役立つ情報をお届けしています！
友だち追加はこちら



特集 認知症は「自分ごと」

～理解しよう、認知症～



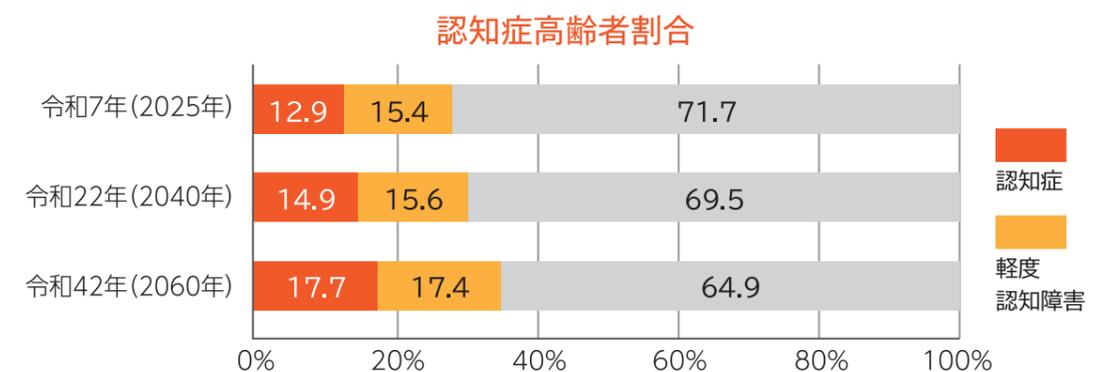
問合せ先＝高齢福祉課 長寿支援係 ☎28-9202

人間は老化に伴い、徐々に若い頃のように動くことができなくなります。脳も同様に徐々に衰えていき、日常生活に支障が生じる状態を「認知症」と言います。高齢化が進んでいくと認知症患者の増加につながると考えられています。当市の高齢化率は33.56%（令和6年4月末時点）で、市民の約3人に1人は65歳以上の高齢者となっています。今は、認知症と無縁の人も、いつかご自身・家族・友達が認知症になるかもしれません。

今回の特集では、認知症について紹介します。この機会に認知症を「他人ごと」と思わずにもっと身近に考えてみませんか。

高齢化の進行＝認知症患者の増加

厚生労働省は、令和6年5月に認知症についての推計を公表しました。その結果によると、65歳以上の高齢者の約8人に1人が認知症患者となり、軽度認知障害も含めると、高齢者の3～4人に1人の割合となります。



「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」より

「認知症は誰もがなる可能性ががあります。」

認知症とはどのような病気なのか。認知症サポート医である有田先生にお話を伺いました

認知症は治る病気？

認知症はある日突然なるものではなく、徐々に進行していく病気です。以前から、薬により認知症になってからの進行を遅らせることはできていますが、現在では、軽度認知障害の段階で認知症になる時期を遅らせる治療方法も出てきて

います。しかし、脳が老化して機能が落ちていくので、完全に元の状態まで治るということはありません。認知症は「治す」ではなく「付き合っていく」と考えてもらった方がよいと思います。

早期発見のポイント

キーワードは「いつもと違う」です。料理の味付けが変わった、掃除の仕方が変わったなど「この人、こうだったかな」という違和感に周囲が気づいてあげることが大切です。何でも「年だから」で片づけてしまうと発見が遅れてしまう可能性があります。なお、小さな変化ほど本人や距離の近い人は気付きにくいものです。久しぶりに会うような人には気にかけてみてください。



有田病院
認知症疾患医療センター
有田 正知先生

市民のみなさんへ

誰しも歳を取ると、若い頃のようにできないことが出てきます。認知症かそうでないかは、その程度の違いしかありません。また、認知症になってもすぐに何もかもできなくなるわけではありません。昔と違い、医療・介護技術も進歩しており、自分らしく生活を送れるようにお手伝いもできます。少しでも心配なことがあれば、地域包括支援センターやかかりつけ医、認知症疾患医療センターなどに相談してください。早期に発見できれば、症状の軽いうちに、これからの生活について考え、対応することができます。



わたしたちの暮らし

認知症の当事者の方たちがふだんどのようなことを感じているのか。市内在住で数年前に認知症と診断された方（Aさん）と同居する家族（Bさん）にお話を伺いました。

B 「初めは年のせいだと思って、軽く考えていました。」

認知症だと分かったきっかけ

B Aは数年前まで県外で一人暮らしをしていました。最初は、「忘れ物が増えた」、「いつも使っている道が分からなくなって交番に聞いた」など、「最近、忘れっぽくていやだわ。」と話していました。地元には、近所の人も気にかけてくれて安心だから新発田に戻ってくるように伝えました。その後、新発田に戻ってきてからも、もの忘れを気にしている様子だったので、親戚から「もの忘れ外来」を勧められて、検査したところ認知症だと診断を受けました。



認知症だと分かった時の気持ち

B 体は元気だし、口は達者で、とても驚きました。本人も当時は、認知症という自覚がないので診断に納得できていない様子でした。

認知症？



今の生活について

A 家事も分担して、自分でやれることはやるようにしています。ふだんは、ペットの世話をしたり、自転車に乗って買い物をしたり自由にやっています。たまに県外の友達が新発田に遊びに来てくれるのが最近の楽しみです。あと地域包括支援



センターの担当の人から勧められた認知症の人が集まるイベントに参加しています。
B 認知症と診断されてから確実に症状は進行しているように感じます。新しい情報が入っていないようで、その時は理解していても、すぐに忘れてしまったため何度も同じことを繰り返してしまいます。必要な情報は、書面で残すようにしています。

困っていること

A 人と話すことが好きなのですが、話していると、何度も同じ話をしてしまいます。本人に自覚がある時もありますが、話したこと自体を忘れてしまっていることが多いです。あと、いつも使っている道なのに分からなくなってしまうことがあります。

みなさんに伝えたいこと

A 私みたいな人ばかりでないことは分かっていますが、認知症だからという理由で、接し方を変えないでほしいと思います。私は、結果として認知症という診断をされました。周りに迷惑をかけているかもしれないが、診断される前と同じように自分らしく生活しています。認知症ではない人でも、以前話したことを忘れていたり、同じことを話してしまうことがあるはず。また、相手によって、話し方や付き合い方を変えるのは、皆さんが当たり前に行っていることだと思います。認知症だから、病気だからではなく、その人の個性として捉えて接してもらえると嬉しいです。

Aさん 認知症と診断された方

Bさん 同居する家族



A 「認知症を特別扱いしないでほしい。」

B 本人の思い込みから唐突に責められることがあります。医者や地域包括支援センターの担当の人からも怒ってはいけないと言われているので、けんかにならないように心がけていますが、本人は責めていたことを忘れてしまうのに対して、責められたこちらは気持ちの切り替えが難しいです。今は、音楽を聴いたり、ジグソーパズルをしたりして気を紛らわせています。





もしかして認知症?と思ったら

認知症の早期発見は、その後の治療や備え、進行予防のカギとなります。少しでも気になることがあれば、身近な相談窓口を、ご利用ください。

地域包括支援センター

認知症地域支援推進員が配置されています。認知症に限らず、高齢者の方々に関するさまざまな相談を受け付け、必要に応じた支援を行います。どなたでも相談できます。

受付: 祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前8時30分～午後5時

名称	電話番号	住所	お住まいの地区
中央	26-2400	中央町3-13-3(健康長寿アクティブ交流センター内)	外ヶ輪・猿橋小学校区
東	31-2001	菅谷3345-1(ヒルトップくしがた内)	二葉小学校区、東中学校区の五十公野地区、川東・七葉中学校区
西	28-7447	荒町甲1611-8(新発田リハビリテーション病院内)	東中学校区の松浦・米倉・赤谷地区、佐々木・豊浦中学校区
南	28-0112	諏訪町1-10-38(コンフィ陽だまり苑内)	御免町・住吉・東豊小学校区
北	41-4646	真野原外3331-2(特別養護老人ホームしうんじ内)	紫雲寺・加治川中学校区



認知症地域支援推進員の皆さん

「認知症になっても、ともに支え合えるまち」を目指し、認知症の啓発や相談支援、地域づくりに取り組んでいます。

「認知症の予防について聞きたい」「家族の認知症について相談したい」など、気軽にご連絡ください。早期に相談することで、自分らしい生活を送れる可能性があります。

また、地域、学校、職場などでの認知症の講座も行っています。

かかりつけ医



まずは、かかりつけ医に相談しましょう。本人または家族から、気になる変化を具体的に伝えましょう。

※かかりつけ医がない場合は地域包括支援センターにご相談ください

有田病院 認知症疾患医療センター



認知症の専門医や相談員が電話で相談を受け付けます。また、必要に応じて鑑別診断と治療、地域の医療機関や関係機関との連絡調整を行います。

受付=祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前9時～午後5時
相談専用電話=☎22-4415

公益社団法人 認知症の人と家族の会「つどい」



新発田地区世話人
小林さん

☎090-5080-5360

現在、いろいろな機関で相談窓口が設置され、認知症に対する社会的支援が増えてきています。しかし、当事者の方たちにしか分からない苦労などもたくさんあります。当会では定期的に相談や情報交換などを行う「つどい」を開催しています。一人で悩まず、共に励まし合い、助け合うことで希望が持てるような会を目指し活動しています。詳しくはお問い合わせください。

認知症高齢者見守り事業



しばたし
新発田市 001

▲反射ステッカー

認知症の方やその家族が緊急連絡先などの情報を事前に登録し、警察などの関係機関と共有することで、地域の見守り体制を作ります。

対象=認知症などにより行方不明のおそれのある40歳以上の市内在住の方(施設入所者は除く)

※40歳～64歳の方は、認知症の診断が必要です

登録した方に、保護されたときの身元を特定する手がかりとなる「登録番号入り反射ステッカー」を交付します

利用者負担金=300円

問合せ先=高齢福祉課 長寿支援係
(☎28-9202)



なにかお困りですか?

【お願い】

ステッカーを靴や杖などに貼っている方を見かけたときは、声をかけ、必要なときは警察に連絡してください

認知症月間情報

9月は認知症月間です

9月21日～28日にヨリネスしばた7階をオレンジ色にライトアップします。オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーであり、「手助けします」という意味がこめられています。

しばた地域

オレンジカフェ☆フェス

日時=9月15日⑩午前11時～午後3時

会場=ヨリネスしばた 札の辻広場

内容=新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町の認知症カフェが集まって開催内容を宣伝します。また、街歩き声掛け見守り講座やステージイベントも行われます

パネル展

開設期間=9月5日⑩～19日⑩

会場=ヨリネスしばた

内容=認知症に関する情報をパネル展示します

中央図書館特設コーナー

開設期間=9月3日④～30日⑤

会場=中央図書館

内容=期間中は認知症に関連する本のコーナーを設置します。貸し出しもできます



8/2 パリ2024オリンピック バスケットボール 男子日本代表戦 パブリックビューイング
熱いエール、パリに届け!
オール新発田で富樫選手を応援

パリオリンピックで活躍する富樫勇樹選手を応援するため、パブリックビューイングが行われました。当日は同選手の父である富樫英樹さんをゲストに招き、トークセッションも行われました。試合中は会場が一丸となって新発田から声援を送り、同選手がスリーポイントシュートを決めると、会場はひととき大きな歓声に包まれていました。



7/27-28 イクネスしばたサマーイベント
見て、聞いて、作って、歌って♪
楽しい企画盛りだくさんの2日間

今年の夏もさまざまなイベントが企画されたイクネスしばた。この日は、絵本の登場人物をかたどったホットケーキ作りや、折り紙を使った工作、親子コンサートなどが行われました。ホットケーキ作りでは、真剣な表情で形を整える子どもたち。焼きあがったホットケーキを見て、「かわいくて食べるのがもったいない」と笑顔で話していました。



Shibata Photo Sketch **しばたフォトスケッチ** まちの話題

Shibata Photo Sketch **しばたフォトスケッチ** まちの話題

地域のチカラ

文化の違いを認め合い、交流を深める
“Tanabata Potluck Party!”開催!

問合せ先=市民まちづくり支援課(☎28-9640)

7月7日に、多文化共生コーディネーターの菅原隊員が主催するポットラックパーティーが開催されました。「ポットラック」とは、1人1品ずつ料理を持ち寄って楽しむ、気軽なパーティーのことで、今年度2回目となる今回は「七夕」をテーマに、昼食交流会と七夕飾りづくりを行いました。

当日は、日本や中国、フィリピンやパキスタンの料理が並び、参加者の皆さんは料理や会話を楽しみながら、仲よく写真を撮ったり、連絡先を交換したりして、思い思いの時間を過ごしていました。

昼食後は、七夕に関する日本と中国の話や七夕飾りの意味について学びながら、願い事を書いた短冊や、折り紙で作った飾りを笹につるしました。初めての折り紙に苦戦した参加者もいましたが、グループ内で教え合いながら、輪つなぎ、貝飾り、鶴など、さまざまな飾りを作り、日本の七夕を楽しみました。

今後も、同様のパーティーを開催予定です。ぜひご参加ください!



7/29~31 SHIBATA版スタディーツーリズム
防災・農業・文化を学ぶ交流事業
いつかまた新発田に遊びにきてね

防災キャンプやスマート農業、市内の施設見学など、当市ならではの体験学習を通じて、関係人口の創出を目的とする同事業。この日は、昨年度に引き続き、神奈川県海老名市の小学生が訪れ、当市の小学生と親睦を深める教育旅行を行いました。子どもたちは、お互いの意見を出し合って協力し合い、楽しみながら交流していました。



！被害に遭わないために

●クマに出会わないために

- ・鈴やラジオなど、音が出る物を持ち歩き、1人で行動しない
- ・クマの動きが活発な朝方や夕方の外出を避ける
- ・市ホームページなどでクマの出没情報を確認し、出没場所には近づかない



▲市地図情報サービス



▲登録用

【クマの出没情報】

- ▼市地図情報サービスで、クマの出没情報を確認することができます
- ▼市あんしんメールでも、クマの出没情報を提供しています。なお、登録については、二次元バーコードを読み取り、「空メール」を送信してください。また、二次元バーコードの読み取りができない場合は、下記アドレスを直接入力し、送信してください

ri.shibata-city@raid3n3.ktaiwork.jp

●クマを寄せ付けないために

- ・生ゴミや不要な柿・くりなどの農作物は、適切に処分する
- ・キャンプや登山などで出たゴミは、必ず持ち帰る

●万が一、クマに出会ってしまったとき

- ・不用意に近づいたり、騒いだり、大きな声を出したりして、刺激しない
- ・目を合わせたまま、走らず、背中を見せず、ゆっくりと後ろに下がる
- ・クマに襲われた場合、致命傷を避けるために防御姿勢をとる

【防御姿勢とは】

足を開いて地面に伏せ、両手で首の後ろをガードするなど、写真のように、頭や首などを守ってください



▲防御姿勢

新発田市の取組

●クマを寄せ付けない対策を行います

河川沿いなどの雑木などの伐採を行い、クマを寄せ付けたいための緩衝帯整備を行います



整備前

整備後

●自治会が行うクマ対策を支援します

ヤブ刈払いや食べない柿やくりの木の伐採に対して補助を行います（令和6年度は申請を締め切りました）



▲設置・撮影イメージ

●クマ検知AIカメラを設置します

クマが映ったときに作動するAIカメラを6台設置します。これにより、人の目撃以外によるクマ出没の確認を行い、迅速な注意喚起などを行います

●クマ出前授業を行います

子どもたちを守るために、市内小・中学校で授業を行い、クマに出会わないための対策や出会ってしまったときの対処法を伝えます



▲七葉中学校での授業風景

●クマ注意喚起動画を作成しました

クマ注意喚起動画を作成し、市ホームページなどで公開しています。ご確認ください



▲クマ注意喚起動画



▲Instagram



▲LINE

●その他

チラシの全戸回覧や市公式SNS（Instagram、LINE）での注意喚起なども行います

ツキノワグマにご注意を！

問合せ先 クマを目撃したら、ご連絡ください

【クマの目撃に関すること】

新発田警察署 (☎23-0110)
農林水産課里山保全係 (☎33-3108)

【あんしんメールに関すること】

地域安全課消防防災係
(☎28-9510)



令和5年度は、全国的にツキノワグマの出没が増加した年でした。本市では、147件の出没情報が寄せられ、人が襲われる事案も2件発生しました。令和6年度も、8月15日時点で10件の出没情報が寄せられ、人が襲われる事案も1件発生しています。

また、最近では「アーバンベア」といった、人が生活している市街地などに出没するクマが問題となっており、本市でも、昨年度は、市街地や民家敷地内などで出没する事案が36件発生しています。また、人が襲われた事案についても、全て民家敷地内でした。

これから秋を迎え、クマがエサを求めて活発に活動します。一人ひとりがクマに対する正しい知識を身に付け、命を守るための行動をとりましょう。

！ツキノワグマって？

●鼻が良い

クマの嗅覚は、犬よりも優れていて、数キロ先のにおいも嗅ぎ付けることができます



●食べ物

主食のブナや柿以外にも、人の食べ物や生ゴミなど何でも食べます



●耳が良い

クマの聴力は、人よりも優れていると言われていたますが、高い音に敏感（気づきやすい）で、低い音に鈍感（気づきにくい）です



●走る速さ

時速40～50kmの速度で走ります。また、逃げるものを追う習性があります



●目は良くない

クマの視力は、あまり良くなく、色を見分けるのが苦手です



●実は臆病

もともと臆病な動物で、警戒心が強く人に見つからないように隠れて生活しています。そのため、クマが先に人を見つけた場合、その場から逃げていくことが多いです

●記憶力

エサへの執着心が強く、一度覚えたエサの味と場所を忘れません



●なぜ人を襲う？

人から逃げるために攻撃したり、エサや子グマを守るために攻撃したりします



10月1日から窓口での支払いに キャッシュレス決済が利用できます

問合せ先=会計課 (☎28-9330)



住民票の写しなどの交付、あやめの湯など一部の観光施設での支払いにキャッシュレス決済(クレジットカード、電子マネー、二次元コード)が利用できるようになります。

【利用できる窓口】

市民生活課、税務課、各支所、あやめの湯、蔵春閣、市島邸、滝谷森林公園

※その他の窓口についても、順次キャッシュレス決済が利用できるようになります

※市電子申請システムについても、10月1日からキャッシュレス決済が利用できます

【利用できる料金】

住民票・戸籍・印鑑証明書などの証明書発行手数料、各種税証明書の発行手数料、入浴料、入館料、施設使用料など

利用できる決済方法

クレジットカード	ジェシービー、アメリカン、エクスプレス、ダイナース、クラブ、ビザ、マスターカード JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club、VISA、Mastercard
電子マネー	ワオン、交通系電子マネー、nanaco、楽天Edy、QUICPay
二次元コード	ペイペイ、楽天ペイ、d払い、auPAY
その他	ジェイ デビット J-Debit

ひとりじゃないよ 誰かに相談しよう

問合せ先=健康推進課地域保健第1係(ヨリネスしばた2階、☎28-9213)

ストレス、不安や悩みなどでこころが苦しい時には、ひとりで抱えず誰かに相談してください。また、身近な人に相談できない場合は、相談機関を利用してみませんか。

【相談先】

相談機関・相談窓口	電話番号	開設時間
新潟県下越地域いのちとこころの支援センター	28-8880	月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
市健康推進課	28-9213	
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間体制
新潟いのちの電話	025-288-4343	

「生きづらびっと」 LINE @yorisoi-chat

SNSを使った
相談もあります



「支援情報検索サイト」

相談窓口を
検索できます



令和6年10月分(令和6年12月10日支給)から、 児童手当制度が改正されます

問合せ先=こども課子育て支援係(☎28-9232)

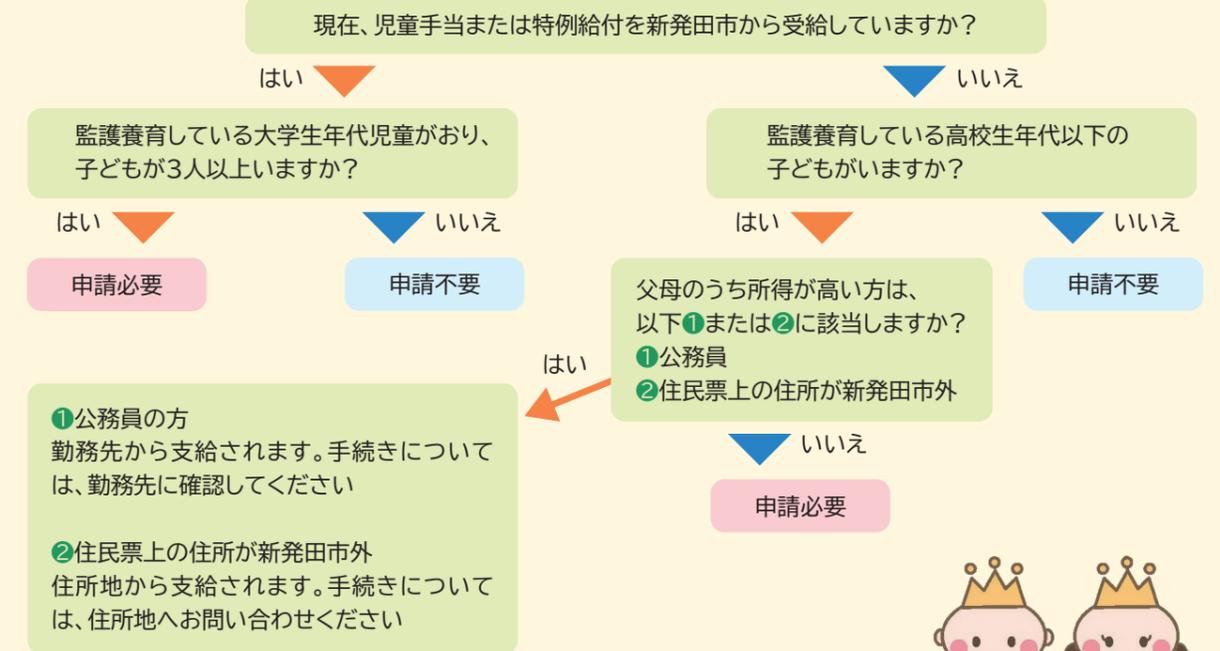
支給には、申請が必要な場合があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申請方法=市電子申請システム

申請期限=9月30日⑥

※期限を過ぎると、12月支給分に反映することができません。期限までに提出が難しい場合は、担当課までご連絡ください

下記フローチャートで申請が必要かご確認ください



主な変更点

	改正前(9月分まで)	改正後(10月分から)
①支給対象	15歳まで(平成21年4月2日以降生まれの児童)	18歳まで(平成18年4月2日以降生まれの児童)
②所得制限	あり(所得制限限度額・所得上限限度額)	なし
③手当月額	・3歳未満 一律15,000円 ・3歳から小学校終了まで 第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円 ・中学生 一律10,000円 ・所得制限限度額以上(特例給付) 一律5,000円 ・所得額上限限度額以上は不支給	・3歳未満 第1・2子 15,000円 第3子以降 30,000円 ・3歳から高校生年代(平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの児童)まで 第1・2子 10,000円 第3子以降 30,000円
④支払回数	年3回(2月・6月・10月)	年6回(偶数月)
⑤第3子以降の カウント対象	18歳までの児童	22歳までの児童

お知らせ

ハチの巣にご注意を

春から秋にかけて、ハチの活動が活発になります。ハチの巣を放置すると、自分だけでなく近隣の方へ危険が及ぶ可能性がありますので、早期の発見と駆除をお願いします。

個人での駆除が難しいときは、専門の業者に依頼しましょう。料金など、詳しくは専門業者へ直接お問い合わせください。なお、市では私有地のハチの巣の駆除は行っていません。



新発田市景観計画エリア変更案の縦覧

対象地区Ⅱ東新町4丁目 縦覧期間Ⅱ土・日曜日、祝休日を除く9月20日～10月2日 縦覧場所Ⅱ建築課(地域整備庁舎2階)

場合は、縦覧期間中に意見書を提出してください。詳しくは、縦覧場所でご確認ください

景観アドバイザー無料相談

9月25日(土)午後2時～4時 地域整備庁舎 屋外広告物、建築物の屋根・外壁などに関する形態意匠、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

交通事故にご注意を

地域安全課防犯交通安全係 (28-9510)

秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで、秋の全国交通安全運動を実施します。秋は、夕暮れが早まること行楽期であることが重なり、交通事故が起こりやすくなります。

高齢者交通事故防止運動

新米配布(数量限定) 午後3時30分：職人町獅子舞

イベント

まちなかギャラリー展示

同ギャラリーで、作品や活動の成果発表・展示をしています。健康長寿アクティブ交流センター(26-3000) スケッチクラブ「空作品展」

小規模とようび作品展

9月20日(金)～25日(水)の午前10時～午後4時(20日は午後1時から、25日は午後1時まで)

大杉栄メモリアル2024 映画「狼をさがして」上映会

9月15日(土)午後1時30分～4時30分 イクネスしばた 1500円、当口券2000円

80人(先着順) 上映会終了後、同映画に出演している荒井まり子さんと浴田由紀子さんの講演があります

10月の1か月間、県内で一斉に高齢者交通事故防止運動を実施します。

他自治体の市民団体との交流に関する意向調査

令和7年度に国内自治体の市民団体との交流を予定している、5人以上の市内の団体補助内容Ⅱバスまたはレンタカーの借り上げに係る費用の3分の2以内

電子契約を導入します

10月1日から、紙を使用せずインターネットで契約締結を行う「電子契約」を導入します。

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定

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、「遺族のもとへ」遺骨を返還する事業を行っています。

よひいそー! しばた読書会

9月28日(土)午後1時30分～3時30分 イクネスしばた グループで好きな本を5分ずつ紹介し合い、歓談します

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しょう。

イクネスB.G

小学生と保護者、中学生以上 9月29日(日)午前10時～正午 午後1時～4時30分

ホームページでダウンロードできます

電子契約を導入します

10月1日から、紙を使用せずインターネットで契約締結を行う「電子契約」を導入します。

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定

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、「遺族のもとへ」遺骨を返還する事業を行っています。

よひいそー! しばた読書会

9月28日(土)午後1時30分～3時30分 イクネスしばた グループで好きな本を5分ずつ紹介し合い、歓談します

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しょう。

イクネスB.G

小学生と保護者、中学生以上 9月29日(日)午前10時～正午 午後1時～4時30分

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

電子契約を導入します

10月1日から、紙を使用せずインターネットで契約締結を行う「電子契約」を導入します。

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定

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、「遺族のもとへ」遺骨を返還する事業を行っています。

納期限 9/30 税などの納期限 国民健康保険税 第3期 介護保険料 第6期 後期高齢者医療保険料 第6期

さつまいも収穫体験

農薬を使わずに育てた旬の
ベニアズマを収穫します。
時 10月6日(日)午前10時～11時
頃(小雨決行、荒天時順延または中止)
所 米倉ふれあい農園
定 1000円、小学生以下無料
20組(先着順)
持ち物・服装 軍手、長靴、汚れてもよい服装
他 収穫物は、参加者ごのみ、キ
口単位で販売します。
申 9月10日(火)～17日(火)
申 米倉ふれあい農園(☎0
90-88002-50090、祝日
を除く)月～金曜日の午前11時
～午後3時)



県立歴史博物館「珠玉の国
新潟ヒスイ・青玉・赤玉」
展覧会
糸魚川のヒスイ、佐渡の青玉
石や赤玉石を、遺跡出土装飾

品を通して紹介します。

時 9月14日(土)～11月10日(日)
午前9時30分～午後5時(観
覧券の販売は午後4時30分ま
で)
所 同博物館(長岡市関原町)
休館日 月曜日(月曜が祝休
日の場合は翌日)
定 一般5200円(4100円)、
高校・大学生2000円(1600
円)、中学生以下は無料
※カッコ内は20人以上の団体
料金
【関連イベント】
申 事前に、電話、ファックスま
たはEメールで、氏名、住所、
電話番号、イベント名をお知ら
せください
申 同博物館(☎0255-847
6130、FAX0255-84761
36、Eメール koryu@nbzo
.jp)
▼関連講座「ニガタの石で身
をかざろ」
時 9月28日(土)午後1時30分～
3時
講 同博物館研究員
定 50人(先着順)
▼講演会「装身具の考古学」
時 10月20日(日)午後1時30分～
3時
講 早稲田大学名誉教授の高橋
龍三郎さん
定 150人(先着順)

講座・募集

下越地域若者サポートステーションからのお知らせ

申 同サポートステーション
(☎28-8735、午前10時～午
後5時、土・日曜日、祝休日、
第2金曜日は休館)
【やさしいお仕事説明会 in 新
発田】
面接などはなく、気軽に参加
できる企業説明会です。当日、
直接お越しください。また、ハ
ローワーク相談、簡易職業適性
検査(先着順)もできます。
時 9月19日(土)午後1時～3時
30分
所 健康長寿アクティブ交流セ
ンター

ふるさと講座

申 9月9日(月)から
時 9月26日(木)、11月21日(木)(全
2回)。時間は午前9時30分～
11時30分
所 紫雲寺地区公民館
内 新発田にゆかりのある堀部
安兵衛武庸と久米幸太郎につ
いて学びます
講 元教員の椎谷良平さん
定 1000円(全2回分。初回
に集めます)
定 30人(先着順)
申 9月9日(月)～24日(火)に、直
接、電話、ファックスまたはE
メールで、住所、氏名、電話番
号をお知らせください

【適職を探せ！一般職業適性
検査GATB】
対 15～49歳で未就業の方
時 10月7日(月)②10月17日
(火)。時間は午後2時～3時30
分
所 ①ハローワーク新発田(日
渡)②聖籠町立図書館(聖籠町
諏訪山)
内 職業選択でお悩みの方を対
象とした職業適性検査
定 ①10人②8人(いずれも先
着順)
【いがた空き家セミナー】
時 9月28日(土)午前10時～午後
0時30分
所 ヨリネスしばた札の辻フラ
ウンジ

▼新潟大学教育学部教授の飯
野田香利さんによる講演「住ま
いの終活～あなたの住まいが
負の遺産になる前に～」
▼(公社)新潟県宅地建物取引

'24下越地区動物愛護フェスティバル
問 下越動物保護管理センター(☎24-0207)
「動物愛護功労者等表彰」や講演会などを行います。パネル展示、動物愛護
団体紹介、動物関連グッズの販売などもあります。
時 9月23日(土)午後0時30分～3時。講演会は、午後1時15分～3時
所 生涯学習センター
内 にいがたペット行動クリニック院長の白井春佳さんによる講演「犬と猫の
行動から分かるホントの気持ち」

がんばってます。
新発田の人(敬称略)
ITTF WORLD MASTERS
TABLE TENNIS
CHAMPIONSHIPS ROME2024
男子シングルス(ナインティ)
優勝…増田和雄(本町)

国際理解講座
「韓国ってどんな国？」
時 10月5日(土)午前11時～午後
2時(午前10時30分受付開始)
所 イクネスしばた
内 韓国出身の講師から、韓国
のことを学びます。いっしょに
韓国料理も作ります
定 5000円



業協会副会長の石井政治さん
による事例紹介「市内におけ
る空き家対策」
▼新潟職業能力開発短期大学
校能開准教授の伊藤良子さん
(一社)NEOHATT代表理事
の関川良平さん、イセシ・ソー
シャルデザインプロジェクト代
表の水島 優さんによるパネル
ディスカッション「市内におけ
る空き家活用と持続可能なま
ちづくり」
定 70人(先着順)
申 9月13日(金)までに二次元
バーコード、ファックスまたは
Eメールで申し込んでください
申 県都市政策課(☎025
2-2800-54228、FAX0252-
805-09224、Eメール ngt1
60010@pref.niigata.lg.jp)

同和問題PTA講座
対 どなたでも(中学生以下は
保護者同伴)
時 10月9日(水)午後7時～8時
30分
所 生涯学習センター
内 同和問題についての講演「人
権の基礎基本～無関心でいら
れても無関係ではられない
人権・部落問題」
講 (公財)反差別・人権研究所
みえ常務理事の松村元樹さん
定 100人(先着順)
持 筆記用具
申 9月11日(金)～10月2日(火)
午前9時～午後5時
申 学校教育課同和教育係
(☎22-90533)



定 20人(先着順)
持 エプロン、三角巾
他 質問がある方は、事前にお
知らせください
申 9月9日(月)～27日(金)に、直
接、電話または二次元バーコー
ドで申し込んでください
申 市民まちづくり支援課
市民まちづくり支援係(☎28-
9640)

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
※料理は、全て持ち帰りとなります
申 9月23日(火)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
▼二次元バーコードで申請
※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
問 新発田駅前複合施設企画総務係
(☎28-9950)



カレー粉を使ってワンプレートランチ
対 高校生以上
時 10月19日(土)午前10
時～午後0時30分
メニュー=豚肉のスパイス
カレー煮込み、海老のカレ
マヨサラダ、たっぷりキノコ
のカレー風味マリネ
講 新潟調理師専門学校の吉田奈美さん
定 1200円(容器代・保険料含む)
定 12人(抽選)



おやこキッチン かぼちゃを使ったお菓子を作ろう!
対 小学1～3年生と保護者
時 10月26日(土)午前10
時～正午、午後1時30分
～3時30分
メニュー=2色のかぼちゃ
蒸しパン
講 市栄養士
定 700円(容器代・保険料含む)
定 各回6組(抽選)



ノラクチーナシェフと作るイタリアン
対 高校生以上
時 10月8日(火)午前10時～午後1時
メニュー=自家製サルシッチャの Pasta、キャラメルナツ
ツケーキとパンナコッタ
講 ノラクチーナの茨木伸治
さん
定 1600円(容器代・保険
料含む)
定 12人(抽選)



※写真はイメージです

豆本ワークショップ

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
時 10月14日(金)午前10時~正午、午後2時~4時
所 イクネスしばた
内 手のひらサイズの本を作り、完成品はしおりや飾りとして使用できます
講 豆猫(豆本公房わかい)の若井将代さん
定 1300円(保険料含む)
定 各回20人(抽選)
申 9月23日(木)までに、イクネスしばた1階総務案内で直接または二次元バーコードで申し込んでください
※抽選結果は当選者へのみ、郵送でお知らせします
問 新発田駅前複合施設企画総務課(☎28-9950)



▲申込み用



寺恋♥秋の乙宝寺で
ブラタイナイ

対 おおむね30~45歳の独身の方
時 10月13日(日)午前11時~午後2時30分
所 乙宝寺(胎内市乙)
定 男女各20人
他 男性参加者向けの事前説明会を10月3日(木)午後7時~8時30分に開催します
申 9月25日(水)午後6時までに(株)アイリンクスグループ事務局(☎025-2607606)に、電話または同事務局ホームページで申し込んでください
※9月25日(水)午後6時以降に取り消す場合、料金は返金できません
問 みらい創造課ライフデザイン係(☎28-9933)



▲申込み用

一箱古本市のイクネスしばた
出店者募集!

手で持てる大きさの箱一つ分の古本を販売するフリーマーケットの出店者を募集します。
時 11月4日(日)午前10時~午後

3時
イクネスしばた

定 40組程度(先着順)
申 10月4日(金)までにイクネスしばた1階総務案内で直接または二次元バーコードで申し込んでください
問 新発田駅前複合施設企画総務係(☎28-9950)



▲申込み用

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9日(土)・10日(日)
所 同公民館
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4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。申込書は同公民館にあります
申 同公民館(☎33-2433)

「ごみガイドブック」に掲載する
広告を募集します

令和6年12月に発行する「新発田市ごみガイドブック」に掲載する広告を募集します。作成・発行に関わる(株)サイネックスが9月から市内の事業所にお伺いします。ぜひ、広告の掲載をご検討ください。
問 環境衛生課資源リサイクル係(☎28-9115)

健康・福祉・スポーツ

めざせ100彩!
健康づくり講演会

対 市民
時 10月5日(土)午前10時~正午(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
▼お笑い芸人の高橋なんぐさんによる講演「なんぐの健康お笑い授業」
定 260人(先着順)
申 9月9日(月)~24日(火)の午前8時30分~午後5時15分に直接、電話または二次元バーコードで申し込んでください
申 健康推進課めざせ100

彩推進係(☎28-9214)



▲申込み用



▲高橋なんぐさん

まちなか保健室「めざせスツキリ教室(軽やかウォーク編10月)」

対 医師から運動を止められていない、おおむね74歳までの市民
時 10月2日(水)・9日(水)・16日(水)(全3回)。時間は午後1時30分~2時30分(午後1時10分受付開始)
所 健康長寿アクティブ交流センター
内 正しいウォーキングやストレッチ・トレーニングを実践し、運動効果を高める方法を学びます
講 市健康運動指導士
定 30人(先着順)
他 歩きやすい靴でお越しください
申 9月10日(火)午前9時以降に電話で申し込んでください

健康推進課地域保健第2係(☎28-9213)

認知症などの初期集中支援をご利用ください

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持った支援チームが訪問し、困りごとの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。
問 高齢福祉課長寿支援係(☎28-9202)または各地域包括支援センター
時 9月21日(土)午後1時30分~3時(途中退席可)
所 新発田市ボランティアセンター(本町4)
申 電話で申し込んでください
※当日参加可
申 問 (公財)認知症の人と家族の会 小林(☎080-05080-5360)

認知症の方の
介護者交流会(つづい)

認知症の介護経験者などが集まり、情報交換や勉強会を行います。また、介護相談なども受け付けています。
時 9月21日(土)午後1時30分~3時(途中退席可)
所 新発田市ボランティアセンター(本町4)
申 電話で申し込んでください
※当日参加可
申 問 (公財)認知症の人と家族の会 小林(☎080-05080-5360)

オレンジカフェ
「よび出し」

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り、交流できます。今月は防災の話や季節の歌を楽しみます。
時 9月25日(水)午後1時30分~3時
所 生涯学習センター
参加費 2000円
問 グループホーム地利目木山尾(☎32-6100)



忘れん・転ばん研修会
(実技編)開催のお知らせ

対 市内在住の成人
時 9月27日(金)、10月4日(金)・11日(金)(全3回)。時間は午後1時30分~3時
所 健康長寿アクティブ交流センター
内 実技を中心に介護予防のポイントを学びます



▲申込み用

定 15人(先着順)
申 9月9日(月)~20日(金)の午前8時30分~午後5時に電話で申し込んでください
申 問 高齢福祉課長寿支援係(☎28-9202)
しばた事業所ウォーキングチャレンジ
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
対 市内の事業所など
チャレンジ期間 9月30日(月)~10月13日(日)
参加方法 事業所ごとに3人以上かつ、従業員数の10%以上のチームを作って、参加登録をする
参加特典 参加事業所を市ホームページなどで紹介
他 目標歩数を達成したチームの中から抽選で「広報しばた」広告欄への無料掲載権や商品券1万円分を差し上げます
申 9月20日(金)までに二次元バーコードで申し込んでください
問 健康推進課めざせ100彩推進係(☎28-9214)

ご葬儀はアークベルのセレモニー
最愛の人。大切な人への想い。寄り添い、心を込めて「想い」をむすびます。
ご葬儀の豆知識・おすすめ情報はコチラ
セレモニーホール見学会の情報はコチラ
ご葬儀・事前相談のお問い合わせは アークベル新発田セレモニー ☎0120-945-921

もうすぐ車検の方ちよつと待った!!
車検後2年間 ガソリン軽油 大特価
車検基本料 10,000円引き さらに
41,340円~
車検実施で オイル交換 無料
宮島石油販売株式会社
●新発田バイパス店 新発田市城北町3-3-20 Tel. 0254-22-2707
●ルート7新発田店 新発田市中田町1-3-5 Tel. 0254-23-6100
●新発田南バイパス店 新発田市富塚町3-12-19 Tel. 0254-28-7788

9月9日は救急の日 救急医療への理解を深めましょう

健康推進課保健予防係 (☎28-9210)



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下越地域全体よりも3.5%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5年度)

下越地域全体	新発田地域
47.0%	50.5%

(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 (☎23-8350)

新発田地区救急診療所を利用してください。受診に迷う場合は、電話で相談を受け付けます。次の場合は、必ず事前に連絡してください。

- ▼発熱で受診する場合
- ▼小児の場合

※小児の場合は、当番医が対応できないことがあります

診療科目や受付時間など、詳しくはお問い合わせください。

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

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6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で友だち追加してください。



▲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。



みんなのバラスポフェスタ2024

障がいのある無に関わらず、誰でも参加できる大会です。初めての方も大歓迎。パラスポーツをいっしょに楽しみませんか。

対 市内在住・在勤・在学の方(障がいの有無は問いません)

時 10月27日(土)午前9時10分～午後0時30分(午前8時30分受付開始)

所 カルチャーセンター
 種目IIボッチャとフライングディスクの2種目

※1種目だけの参加はできません

料 1人1,000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人での参加も可能ですが、他の個人参加者とチームを編成します

申 9月9日(日)～10月15日(火)の午前9時～午後5時30分に、申込用紙を直接、郵送(必着)またはファックスで提出するか、とらい夢ホームページで申し込んでください。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

子育て・教育

ロボコン教室

ロボットを使ったプログラミング学習で、考える力を育てます。

対 小学3年生～中学生

時 10月5日～12月21日の原則毎週土曜日の午前9時～正午

所 生涯学習センター
 NPO法人SNEST理事の皆川孝さん



ます

申 10月5日(土)～10月21日(日)の午前9時～午後5時30分

▲とらい夢ホームページ

バラスポーツ

対 幼児(年少・年中・年長、保護者同伴)～小学生

時 10月5日(土)午前10時～11時

内 とらい夢職員とボッチャフライングディスクで遊びます

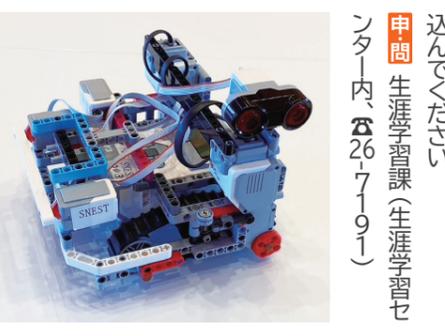
定 20人(先着順)

持 飲み物

他 参加者が5人に満たない場合は中止します

申 9月20日(金)～27日(金)

申 問 ユウネスしばた(☎207



6,000円(月額)

定 6人(先着順)

持 筆記用具(ロボットとパソコンは用意します)

他 9月28日(土)10時から見学会を実施します(要予約)

申 9月10日(火)～27日(金)の午前9時～午後5時に電話で申し込んでください

申 問 生涯学習課(生涯学習センター内、☎267791)

392、火～金曜日は午後1時～6時。土・日曜日、祝日は午前9時～午後6時。月曜日、第3日曜日、祝日の翌日以降の最初の平日は休館

阿賀北ベースボールフェスタ

リアル野球盤やストラックアウトなどを楽しみます。

対 小学生まで

時 11月3日(祝)

▼小学4年生まで…午前8時30分～午後0時20分(午前7時45分受付開始)

▼小学5・6年生…午後1時30分～4時(午後0時45分受付開始)

※雨天の場合、4日(休)に延期

所 五十公野公園野球場

持 帽子、飲み物、グローブ(ある方のみ)

申 9月30日(月)までに二次元バコードで申し込んでください

申 問 新発田市青少年野球協議会(Email: shibata.seisyounen.yakyu@gmail.com)



▲申込み用

392、火～金曜日は午後1時～6時。土・日曜日、祝日は午前9時～午後6時。月曜日、第3日曜日、祝日の翌日以降の最初の平日は休館

阿賀北ベースボールフェスタ

リアル野球盤やストラックアウトなどを楽しみます。

対 小学生まで

時 11月3日(祝)

▼小学4年生まで…午前8時30分～午後0時20分(午前7時45分受付開始)

▼小学5・6年生…午後1時30分～4時(午後0時45分受付開始)

※雨天の場合、4日(休)に延期

所 五十公野公園野球場

持 帽子、飲み物、グローブ(ある方のみ)

申 9月30日(月)までに二次元バコードで申し込んでください

申 問 新発田市青少年野球協議会(Email: shibata.seisyounen.yakyu@gmail.com)

マルフヂ葬祭の家族葬は安心

ご葬儀一式プラン **30** プラン

通常価格 450,000円(税込495,000円) → **300,000円(税込330,000円)**

～信頼・実績・安心100年～

家族葬もマルフヂ葬祭

24時間年中無休 TEL: 0254-22-2882

大手町式場(新発田城傍) マルフヂ会館本館・新館
 緑町式場(北越病院傍) アートホール桜・桜浪漫
 本社/新発田市大手町2-7-10(西高校前)



害虫獣のお悩み解決します!

スズメバチ・シロアリ 天井裏・床下調査のみでもOK!

他不快害虫

ネズミ・ハクビシン等の小動物

シロアリ対策は地震対策に繋がります

環境衛生事業部

TEL: 26-3500

新発田市上館20番1



一級技能士が大集合

畳替えキャンペーン

令和6年11月30日まで

対象店でのお昼替えで新潟県産肉が当たるチャンス!!

7名 新潟県産にいがた和牛すき焼き用牛肉(300g)

35名 新潟ブランド豚「越乃黄金豚」しゃぶしゃぶ用豚肉(400g)

愛豊本舗 Ai-Iyuu Honpo

キャンペーンWEB

詳しくは 実店舗へ

青藤豊店 (0254)22-5090 新発田市荒町499

巖岩豊店 (0254)22-3872 新発田市御幸町4丁目1-21

※画像はイメージです

事業者の新発田産食材の仕入れを補助します 申 問 商工振興課商業・まちなか振興係 (☎28-9650)

新発田産食材の魅力を発信するため、飲食店事業者などに対して対象食材の仕入れの補助を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対 対象食材を加工または調理して、直接消費者に販売・提供する市内に本社・本店などがある法人または個人事業主

対象食材=9月1日④~12月31日④に購入した北越後パイオニアポーク、越後もちぶた、いちじく、オータムポエム 補助率・上限額=対象経費の2分の1。上限額は3万円 申請期限=令和7年1月31日④ ※予算がなくなりしだい終了



掲載の申込みは、みらい創造課広報広聴係(ヨリネスしばた5階)まで。 ☎28-9532・FAX22-3110 Eメール mirai@city.shibata.lg.jp

Table with 2 columns: 広報しばた, 原稿締切日. Rows include dates from 11月1日 to 12月2日.

文化

イクネスで「文学講座」

時 9月21日④午後1時30分~3時30分 所 イクネスしばた 講 文芸評論家の若月忠信さん 内 藤原 明さんの「ポプラの匂い」を題材に文学を学びます ¥ 500円 申 問 文学講座 村山(☎090-3759-4167)

静かな深い秋のフラワーアレンジメント

時 9月22日④午前10時~正午 所 健康長寿アクティブ交流センター 内 秋の風情をアレンジメントで表現します ¥ 1500円(材料費) 定 10人(先着順) 持 花ば

さみ、持ち帰り用袋 申 9月14日④まで 申 問 フラワーデザイン花ランタン 斉藤 (☎22-5468、午後6時~9時)

「板金折り紙教室」 ちょうよう 重陽の節句・後の雛づくり体験

時 9月27日④・28日④の午後1時30分~4時 所 (株)シヤライズ(切梅) 内 銅板でお雛様を作ります ¥ 2000円(材料・加工代) 定 各日8人(先着順) 持 手袋、内履き 申 電話で申し込んでください 申 問 (株)シヤライズ 池田(☎28-7183)

ぶらり五十公野巡り

時 9月29日④午前9時~午後1時30分 集合場所=来迎寺駐車場(五十公野) 内 五十公野(七軒町)地区の神社仏閣を巡ります ¥ 2000円(昼食・資料代) ※昼食なしの場合は500円 定 20人(先着順) 申 問 新発田まち遺産の会 伊藤(☎37-3959)

スポーツ・健康

社交ダンスパーティー

時 9月8日④午後1時30分~3時30分 所 金蘭荘(旧サンワークしばた) ¥ 500円(飲み物あり) 問 しばた水曜会 小池(☎090-2487-6827)

とよら歩こう会

日程・コース ①9月20日④...本田川 安念寺コース ②10月4日④...福島湯 稲荷神社コース ③10月23日④...歴史探訪 長徳寺・義士堂・堀部安兵衛像巡り ④11月7日④...真木山 横断コース 集合時間=いずれも午前9時30分 集合場所=①上本田公民館 ②ビュー福島湯駐車場(新潟市北区前新田) ③アイネスしばた ④豊浦地区公民館 持 飲み物 ¥ 300円(傷害保険料) ※初回参加時のみ 他 小雨決行。雨天中止 問 同会連絡係 磯部(☎32-3786)

その他

アサテラの会

時 9月15日④午前7時30分~8時30分 所 蓮華寺(荒町) 内 すがすがしいお寺の朝を感じながら、座禅をします。終了後、茶話会もあります 問 同会 伊藤(☎37-3959)



Advertisement for '秋のお彼岸 つぶあん おはぎ' (Autumn Obon Festival). Includes dates (9/13-23), prices (650 yen), and contact info for Azukitei (0254-26-7745).

Advertisement for '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' (Monthly 3rd Thursday Free Consultation by Public Notaries). Lists topics like divorce, inheritance, and business registration.

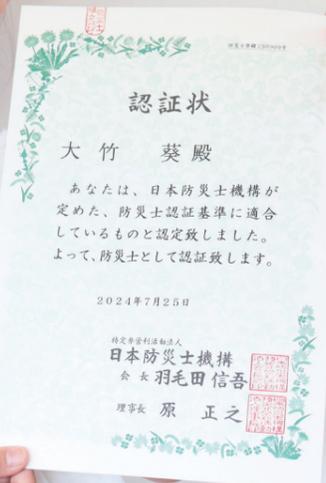


災害時にも、落ち着いて 行動できるようになりましょう!

防災士

東小学校4年

大竹葵さん



大竹さんが作成した防災マニュアル。イラストなどで、わかりやすくまとめられています

阪神・淡路大震災での経験を教訓に、地域の防災力の担い手として生まれた防災士。防災士になるには、災害に関する知識や技能を身に付け、試験や講習を経て取得できる資格が必要です。今回は、小学4年生で防災士資格を取得した大竹葵さんに、防災士を目指したきっかけや思いを伺いました。

防災士になるって思ったきっかけは 1月1日の能登半島地震で、揺れや津波で不安な気持ちになったことがきっかけです。その気持ちや不安をなくすために、なにかできることがないか調べている時に、防

災士のことを知り、勉強してみたいと思いました。 資格の勉強をしてよかったことは 災害が起きるとどうなるのかや命の守り方を勉強したこと、避難の考え方・見方が変わりました。8月8日、9日の地震でも、避難場所や警戒レベルの確認・情報収集をして、慌てず落ち着いて行動できました。

一日から備えていることは 小学校の周りがどういう状況になるのか、ハザードマップなどで確認し被害の想定をしています。 また、避難するときに困らないように、防災バッグを準備しました。バッグの中身は、保存できる食べ物や防災グッズなどをお母さんといっしょに考えました。 ほかにも、災害が起きた時に自分や家族、友達が落ち着いて行動できるようにマニュアルを作りました。

今後やってみたいことは 私と同年代の防災士といっしょに、高齢者など支援が必要な人に向けて、災害が起きたときの講習会をしてみたいです。被害が起きたときには、子どもならではの発想で、避難所の運営を支えてい

「いつ災害が起きても落ち着いて行動できる」と具体的な避難方法を交えて話してくれた大竹さん。その考え方や情熱から、「自分が不安にならないために」から「みんなの命を守るために」に考え方が変わったように感じました。今後の防災士としての活躍を応援しています。



資格取得に向けてお母さんといっしょに勉強しました!

かかりつけ医をもつなど医療費の適正化にご協力をお願いします

☎ 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になると、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・薬局をもつ…体調が悪いときは、既往歴や薬歴、体質などを把握しているかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

▼休日や夜間の受診を控える…診療時間外は、料金が加算されます。緊急時以外は診療時間内の受診を心がけましょう

▼重複受診を控える…同じ病気で複数の医療機関にかけると、受診のたびに初診料がかかります

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

▼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する「セルフメディケーション」を心がけましょう

① バランスの取れた食事、適度な運動、じゅうぶんな睡眠をとる

② 生活習慣の改善と健診による病気の早期発見・治療に努める

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」を利用する

▼ポリファーマシーに注意する…「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用しているために、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いいます。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

▼リフィル処方箋を活用する…「リフィル処方箋」とは、症状が安定している受診者に対して、医師が「リフィルによる処方が可能」と判断した場合に発行される最大3回まで繰り返し使用できる処方箋です。診察なしで処方が可能のため、医療費の抑制にもつながります

専用のカードリーダーが設置された医療機関などでマイナンバーカードが健康保険証として使えます!



健康保険証として利用できるほか、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ます。詳しくは、お問い合わせください。

新発田の食材で
おいしいごはんを作ろう



さつまいもの炒り豆腐



1人あたり エネルギー211kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

木綿豆腐……………1丁	ひじき(乾燥)……………4g
鶏ひき肉……………100g	ごま油……………大さじ1
卵(Mサイズ)……………1個	しょうゆ……………大さじ1と1/2
さつまいも……………中1/2本	砂糖……………小さじ2
にんじん……………中1/4本	みりん……………大さじ1と1/2
しいたけ……………4個	塩……………小さじ1/8
しょうが……………10g	小ねぎ……………4本

作り方

- ① さつまいもは厚さ5mm程度のいちょう切りにする。にんじん、しいたけはせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。ひじきは水で戻す。小ねぎは小口切りにする
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、しょうがを入れ、香りが出たら鶏ひき肉を加えて炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、にんじん、しいたけ、さつまいも、ひじきの順に加えて炒める
- ③ ②に豆腐、Aを加え、豆腐を崩しながら水分がなくなるまで煮る
- ④ ③に溶き卵を加えて全体を混ぜ合わせ、小ねぎを加える