

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  
**10.1**  
発行  
No.1621

## 特集

「前はできた」を「今もできる」に  
目指せ、脱フレイル!



# フレイル

情報ピックアップ／11月1日から「PayPay」<sup>ペイペイ</sup>（ユーザースキャン方式）が利用できます ほかに  
しばたキラ人めぐり／新発田ジュニア卓球クラブ

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**





## フレイル 簡単診断

✓  
フレイルチェック

- |                                            |                                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 階段を手すりや壁を伝って上っている | <input type="checkbox"/> ふだん15分程度続けて歩くことがない   |
| <input type="checkbox"/> 半年で2～3kg体重が落ちた    | <input type="checkbox"/> 転倒に対する不安が大きい         |
| <input type="checkbox"/> 昨年と比べて外出の回数が減った   | <input type="checkbox"/> 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある  | <input type="checkbox"/> 椅子から何かにつかまって立ち上がっている |

！3つ以上当てはまった方はフレイルかもしれません

### フレイルから回復するためには

活動的な生活や食生活など、適切な取組をすることで元気な状態に戻すことができます。

#### 栄養

しっかり食べて  
低栄養予防



#### 運動

筋力をつけて  
疲れにくい体づくり



元気になる  
サイクル

おしゃべり楽しく  
お口と歯の健康

#### 口腔



外出を増やし  
つながりができる

#### 社会参加



元気を取り戻したいけれど、なにから始めればいいのかわからない…



まずは地域包括支援センターにご相談ください！  
あなたに合った方法をご提案します！

同センターでは、専門の職員が電話や訪問などで、高齢者の総合相談に応じています。少しでも体の衰えが気になったら、気軽にご連絡ください。

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ▼中央地域包括支援センター（☎26-2400） | ▼東地域包括支援センター（☎31-2001） |
| ▼南地域包括支援センター（☎28-0112）  | ▼北地域包括支援センター（☎41-4646） |
| ▼西地域包括支援センター（☎28-7447）  |                        |

次ページでは、同センターで案内する運動教室の一例を紹介します

／ 特集 ／

## 「前はできた」を「今もできる」に 目指せ、脱フレイル！

問合せ先＝高齢福祉課長寿支援係（☎28-9202）

最近、「フレイル」という言葉を耳にしませんか。フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階をいいます。「最近足腰が弱くなってきた」「食欲がなく疲れやすい」「硬いものがかめなくなった」と感じている方はフレイルかもしれません。放っておくと要介護や寝たきり状態につながるおそれがあります。しかし、フレイルは早期に適切な対処をすることで、元気な状態に戻すことができます。

今回の特集では、簡単にできるフレイル診断や症状改善のための運動教室を紹介します。加齢のせいだとあきらめずに、健康的な生活で体に元気を取り戻しましょう！

フレイルを放っておくと  
介護が必要になるリスクが高まります！



介護が必要になった主な原因 <sup>ベスト</sup> BEST5

- 1位 …認知症（17.9%）
- 2位 …転倒・骨折（15.2%）
- 3位 …脳血管疾患（15.0%）
- 4位 …高齢による衰弱（14.9%）
- 5位 …関節疾患（10.6%）

フレイル  
が要因

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」



## スタッフの

声



前よりも疲れを感じる、歩きにくくなったと感じた方に効果のある教室です。姿勢がよくなったり、筋力がついてあきらめていた家事ができるようになったりと、多くの方に喜んでいただいています。

## 利用には手続きが必要です

地域包括支援センターなどが、生活状況や心身の状態を確認します。まずは、ご相談ください。



## 利用者の

声

## 今月卒業する方に伺いました

## 教室に参加したきっかけは？

地域包括支援センターの方の勧めで参加しました。自分と同じ状態の方が参加しているので、不安になることもなく、楽しく会話をしながら参加できました。



## 参加中の体の変化は？

数回の参加で、歩きやすくなったと感じたり、周囲の人に「背筋が伸びたね」と言われ、自信ができました。また、筋力がついて、家事の時に使っていた踏み台もいらなくなりました。



## 今後やってみたいことは？

今後も、自宅で運動を続けていきたいです。体力がついてきたので、日帰り旅行にも挑戦してみます。



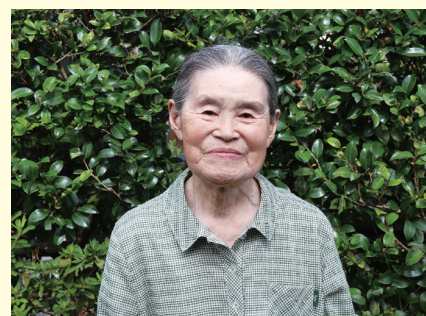
## 卒業後

利用者の**89%**は歩行や家事動作などが改善しました。更に、卒業後半年たっても**75%**が利用前よりも良い状態を保っています。

## ●卒業後半年が経過した方にお話を伺いました

## 卒業後に変わったことはありますか？

日常の中で体を動かすことを意識するようになり、参加前と比べて食欲が増し体が元気になりました。また、散歩を日課にして無理なく運動する時間を増やしたことで、姿勢がよくなったねと言われるようになりました。今後も運動を続けて、自分の足でいろいろなところに旅行したいです。



## 健康寿命のびのび教室

利用無料  
送迎あり

3か月、週1回2時間程度の運動で、日常生活の困りごとの改善を目指します。

## 内容

## 健康チェック

自宅での過ごし方や健康状態をチェックします



## ストレッチ

ストレッチで足首や股関節を動かしやすいします



## 下肢3点セット

3種類の器具で足の筋力をつけます



## 全身体操

道具を使わずにしっかり立つための筋肉を鍛えます



他にも ● 講話（栄養や口腔など） ● 栄養指導 ● 口腔ケア指導



## 効果

## 目標 すり足を改善したい

**前** 子世代との同居で家庭での役割が減り、筋力が低下し、家事も難しかった。

**後** 玄関の段差も軽々移動でき、調理、洗濯、掃除など、できることが増えた。

## 目標 夫婦で散歩に行きたい

**前** 骨折後、不安と痛みのため活動が減り、筋力が低下して、杖が離せなかった。

**後** 杖なしで、夫婦で同じペースで散歩できた。ごみ捨ての役割も再開できた。





9/2

## 立教大学応援団成果発表会 お世話になった新発田市へ 感謝をこめて演舞を披露

去年の法政大学に続き、今年は立教大学応援団が当市で夏季合宿を行いました。この日は市民文化会館で成果発表会が開催され、元気いっぱいの演舞が披露されました。楽しそうにパフォーマンスをする学生たちに引っ張られるように、観覧席でも配布されたメガホンを使って会場が一体になって盛り上がっていました。



8/20

## 行政対象暴力に対する模擬訓練 来庁者の安全のために 職員の役割をあらためて確認

ヨリネスしばたで、来庁者の暴言や暴力行為を想定した対応訓練を行いました。来庁者役の警察官が窓口で大声をあげて暴れ始めると、職員は、さすまたや椅子を使って押さえつけ、来庁者の安全を確保する行動を確認しました。また、消防署員と警察官から、けがの応急処置や護身術なども学び、万が一の事態に備える意識を高めました。



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



今年も地域おこし協力隊とコラボ!

「写真の町シバタ2024」開催中

問合せ先=市民まちづくり支援課(☎28-9640)

11月10日⑩まで開催している「写真の町シバタ」に、今年も、地域づくり支援センター担当の蟻川ありかわ隊員が参加しています。このイベントのメイン企画「まちの記憶」では、思い出の写真をポスターにして店頭などに展示しています。このほかにも旧サウンド北越1号店でのレコード鑑賞イベントや、新発田高校出身で美術家の長沢 明さんの展覧会、スタッフの案内による町歩き、映画上映会など、さまざまなイベントを開催します。詳しくは、写真の町シバタのホームページなどをご覧ください。

また、蟻川隊員が音楽療法士の大竹孔三さんといっしょに企画したイベント「音の間～音で楽しむ日常と文化～」にも、写真の町シバタ実行委員会のメンバーがゲストとして参加し、「写真と音楽」をテーマに、参加者が持参したお気に入りの写真にまつわる思い出のエピソードと音楽を楽しみながら交流します。こうした活動を通じて、新発田の町の記憶がこれからも大切に伝えられていってほしいと思います。

写真の町  
シバタ



左：蟻川小百合さん、右：大竹孔三さん



左：栗山弥生さん、右：萬歳茂夫さん



8/27~29

## 城下町新発田まつり 新発田の夏に盛大な彩り 暑さに負けずに熱く盛り上がる!

新発田の夏の風物詩「城下町新発田まつり」。奉納台輪に始まり、まつりパレードなども行われ、夜も明るくにぎわいました。あいにくの雨により中止となる行事もありましたが、最終日には奉納されていた全ての台輪が各町内に帰り、華々しく祭りを締めくくりました。皆さんの記憶と歴史に刻まれる祭りになったのではないのでしょうか。





秋の読書週間行事

「ポプラ社小説新人賞受賞作家 石井仁蔵さんトークイベント」  
(エフエムしばた「新発田市ほっとstation」公開収録)観覧者募集

申込み先・問合せ先=中央図書館(☎22-2418、木曜日は休館)

当市出身で、小説「エヴァーグリーン・ゲーム」(ポプラ社)の著者の石井仁蔵さんをゲストに迎え、作品に込めた想い、市民へのメッセージなど、対談形式で語っていただきます。

**時** 11月3日(㊤)午後1時30分～2時30分

**所** イクネスしばた

**定** 80人(抽選)

※抽選結果は当選者にのみ、10月29日(㊤)頃に郵送でお知らせします

**申** 10月22日(㊤)までに電話または二次元バーコードで申し込んでください

**他** イベント終了後、書籍の販売を行います



▲申込み用



▲石井仁蔵さん(写真:金澤正平)

華道家 假屋崎省吾の世界展 in 蔵春閣

問合せ先=観光振興課観光施設係(☎28-9960)

国登録有形文化財の蔵春閣で、華道歴40周年を迎えた假屋崎省吾さんの生け花作品を展示します。絢爛豪華な空間に映える、芸術的な作品の数々をお楽しみください。

**時** 11月7日(㊤)～17日(㊤)午前9時～午後4時(入館は午後3時30分まで)

**所** 蔵春閣

**¥** 中学生以上1000円(障害者手帳をお持ちの方は500円)、小学生以下は無料

**他** 混雑時は入場をお待ちいただく場合があります

假屋崎さんによる いけばなデモンストレーション

**時** 11月7日(㊤)～17日(㊤)(10日(㊤)は除く)午前10時30分から、午後1時30分から

※各回30分程度

※開催日時は変更になる場合があります

**定** 30人程度(先着順)



▲假屋崎省吾さん

11月1日から  
「PayPay」(ユーザーズキャン方式)が利用できます

問合せ先=会計課(☎28-9330)

「PayPay」が利用できる施設と料金など

| 施設              | 料金など                   |
|-----------------|------------------------|
| 総務課             | 市歌CD頒布代など              |
| 隣保館             | 施設使用料                  |
| 収納課             | 証明手数料                  |
| 公共交通推進室         | コミュニティバスの回数券、定期券購入費など  |
| 健康プラザしうんじ       | 施設使用料、健康増進スタジオ使用料      |
| カルチャーセンター       | 施設使用料                  |
| 五十公野公園陸上競技場     | 施設使用料                  |
| サン・ビレッジしばた      | 施設使用料                  |
| 高齢福祉課           | 認知症高齢者見守り登録負担金         |
| 健康長寿アクティブ交流センター | 施設使用料、本庁舎駐車場駐車券販売代金 など |
| 新発田駅前複合施設       | 施設使用料、一時預かりサービス利用料 など  |

※「PayPay」でお支払いされた場合、領収書は発行されません。領収書が必要な方は現金でお支払いください

| 施設                  | 料金など             |
|---------------------|------------------|
| 刀剣伝承館<br>天田昭次記念館    | 入館料              |
| 農業委員会事務局            | 耕作証明等手数料         |
| 市民文化会館              | 施設使用料など          |
| 蒔谷虹児記念館             | 入館料              |
| 中央図書館               | 利用者カード再発行手数料など   |
| 歴史図書館               | 利用者カード再発行手数料など   |
| 生涯学習センター            | 施設使用料など          |
| 青少年宿泊施設<br>「あかたにの家」 | 施設使用料など          |
| 豊浦地区公民館             | 公民館使用料、体育施設使用料など |
| 紫雲寺地区公民館            | 公民館使用料、体育施設使用料など |
| 加治川地区公民館            | 公民館使用料、体育施設使用料など |
| 青少年健全育成センター         | 施設使用料            |

市民生活課、税務課、各支所、蔵春閣、市島邸、あやめの湯、滝谷森林公園ではクレジットカード、電子マネー、二次元コード決済が利用できます。詳しくは、「広報しばた」9月2日号13ページをご覧ください。ただし、PayPayとd払い<sup>ディー</sup>は準備が出来しだい、随時利用可能となります

市電子申請システムでもキャッシュレス決済ができます

問合せ先=情報政策課情報システム係(☎28-9620)



▲市電子申請システム

キャッシュレス決済の導入により、これまで窓口や郵便請求で対応していた手続きが、自宅のインターネット環境から申請できるようになりました。

**【利用できる手続き】** 戸籍証明書、戸籍の附票、身分証明書、独身証明書、住民票、所得証明書、児童手当用所得証明書、課税証明書、営業証明書、評価証明書、公課証明書、所有証明書、課税台帳登録証明書、課税納税証明書、資産証明書、無資産証明書、名寄帳の写し、納税証明書  
**【利用できる決済方法】** ※いずれも、委任状が必要となる代理申請を除きます。また、署名用電子証明書が有効なマイナンバーカードが必要です。

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| クレジットカード | ビザ<br>Mastercard<br>JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club |
| 二次元コード   | ペイペイ<br>PayPay、d払い、auPAY                             |

※今後もキャッシュレス決済対応の手続きを拡充していきます。また、市電子申請システムは、市公式LINE<sup>ライン</sup>からも利用できます。ぜひ、ご利用ください



# 第25回 全国「花嫁人形」合唱コンクール

問合せ先＝市民文化会館（☎26-1576）

当市出身で抒情画家の落谷虹児が作詩した唱歌「花嫁人形」を課題曲とした全国合唱コンクールです。今年は、全国から20団体が出演します。芸術の秋の1日に、美しいハーモニーの競演をお楽しみください。

**時** 10月13日⑧正午～午後4時50分頃（午前11時30分開場）

**所** 市民文化会館  
**審査員**＝作曲家の池辺晋一郎さん、指揮者の名島啓太さん、合唱指揮者の戸崎文葉さん

**他** 未就学児は入場不可

当日は、落谷虹児記念館を無料で開放し、唱歌「花嫁人形」の歌詩発表100周年を記念した特別展を開催します。また、午前10時から市民文化会館ロビーで物産販売、午前11時から同館正面玄関前庭で野点席（呈茶券500円（抹茶・和菓子付き）※雨天中止）もあります。

## 参加団体（演奏順）

①アンサンブルみこいここ（新潟県）②VVBB（東京都）③Wings（埼玉県）④敬和学園高等学校混声合唱部（新潟県）⑤Vocal Ensemble Keiwa（新潟県）⑥埼玉栄高等学校コーラス部（埼玉県）⑦合唱団Arancia（埼玉県）⑧Dona Nobis Pacem（新潟県）⑨福島県立いわき湯本高等学校合唱部（福島県）⑩Schola Concordiae（東京都）⑪男声合唱団 彗星（福島県）⑫Ensemble Libra（茨城県）⑬法政大学第二中・高等学校教養学校合唱団（神奈川県）⑭Eternal Notes（東京都）⑮アンサンブル歌日和（千葉県）⑯羽黒高等学校合唱部（山形県）⑰Sparkling a Live!（埼玉県）⑱コーラス・インフィニ☆（東京都）⑲さいたまシティジュニアコーラス（埼玉県）⑳Volare（埼玉県）



# 荒川剣龍峡 紅葉ウォーク

申込み先・問合せ先＝観光振興課観光施設係（☎28-9960）

景色や紅葉が美しい荒川剣龍峡周辺や集落内の史跡を、ガイド付きで①ウォーキングや②トレッキング（周遊登山）してみませんか。

**対** ①どなたでも（小学生以下は保護者同伴）②中学生以上

**時** 11月3日⑧①午前8時30分～午後0時30分②午前7時～午後3時

※雨天などにより中止の場合は、当日午前6時30分までに参加者へ電話で連絡します

**集合場所**＝①②荒川公会堂（車でお越しの方は、松浦保育園駐車場をご利用ください）

**内**

①荒川集落内の史跡巡り。全長約9km、3時間程度  
②荒川剣龍峡登山道からの周遊登山。全長約7km、7時間程度

**¥** ①②1000円（保険料、登山道整備協力金含む。お土産付き）

**定** ①50人②30人（いずれも先着順）

**持** 雨具、飲み物①歩きやすい靴、軽食、敷物②登山靴、防寒具、昼食

**申** 10月9日⑧～10月30日⑧の午前9時～午後5時に電話で申し込んでください



# 令和6年11月分（令和7年1月支給）から 児童扶養手当制度が改正されます

問合せ先＝社会福祉課ひとり親家庭支援係（☎28-9222）

支給には、申請が必要な場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
※令和6年8月に児童扶養手当の現況届を提出された方は、申請不要です

## 申請が必要な方

現在、ひとり親などの方で、本人の所得超過などで児童扶養手当の申請をされていない方は、所得制限の基準緩和により、支給対象となる場合がありますので、社会福祉課までご連絡ください。

**申請期限**＝10月31日⑧

※期限を過ぎると、1月支給分に反映することができません

## 変更点1 所得限度額の引上げ

| 全部支給となる所得限度額<br>（受給資格者本人の前年所得） |           |            |           |            | 一部支給となる所得限度額<br>（受給資格者本人の前年所得） |            |           |            |
|--------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|--------------------------------|------------|-----------|------------|
| 扶養する児童等の数                      | 収入ベース     |            | 所得ベース     |            | 収入ベース                          |            | 所得ベース     |            |
|                                | これまで      | 令和6年11月分以降 | これまで      | 令和6年11月分以降 | これまで                           | 令和6年11月分以降 | これまで      | 令和6年11月分以降 |
| 0                              | 1,220,000 | 1,420,000  | 490,000   | 690,000    | 3,114,000                      | 3,343,000  | 1,920,000 | 2,080,000  |
| 1人                             | 1,600,000 | 1,900,000  | 870,000   | 1,070,000  | 3,650,000                      | 3,850,000  | 2,300,000 | 2,460,000  |
| 2人                             | 2,157,000 | 2,443,000  | 1,250,000 | 1,450,000  | 4,125,000                      | 4,325,000  | 2,680,000 | 2,840,000  |
| 3人                             | 2,700,000 | 2,986,000  | 1,630,000 | 1,830,000  | 4,600,000                      | 4,800,000  | 3,060,000 | 3,220,000  |
| 4人                             | 3,243,000 | 3,529,000  | 2,010,000 | 2,210,000  | 5,075,000                      | 5,275,000  | 3,440,000 | 3,600,000  |
| 5人                             | 3,763,000 | 4,013,000  | 2,390,000 | 2,590,000  | 5,550,000                      | 5,750,000  | 3,820,000 | 3,980,000  |

## 変更点2 第3子以降の加算額の引上げ

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

|          |      | これまで            | 令和6年11月分以降                    |
|----------|------|-----------------|-------------------------------|
| 本体額      | 全部支給 | 45,500円         | これまでと同じ                       |
|          | 一部支給 | 45,490円～10,740円 |                               |
| 第2子加算額   | 全部支給 | 10,750円         |                               |
|          | 一部支給 | 10,740円～5,380円  |                               |
| 第3子以降加算額 | 全部支給 | 6,450円          | 10,750円<br>（第2子加算額と同じ）        |
|          | 一部支給 | 6,440円～3,230円   | 10,740円～5,380円<br>（第2子加算額と同じ） |



お知らせ

金蘭荘の閉館時間の  
お知らせ

10月1日から、夜間の利用  
予約がない場合は、午後5時  
30分に閉館します。ご理解とご  
協力をお願いします。

他 夜間閉館となる場合は、事  
前に館内に掲示します

問 金蘭荘（☎22-8741）

環境衛生課からの  
お知らせ

問 環境衛生課資源リサイクル  
係（☎28-9115）

「正しいごみを出しましょう」

家庭ごみは、燃えるごみと燃  
えないごみ、資源物に分別し、  
地域ごとに決められた日に収  
集しています。「分別がされて  
いない」「指定ごみ袋に入っ  
ていない」などの違反ごみは収  
集できません。一人ひとりがマ  
ナーを守ること、地域の環境  
美化にもつながります。市が配  
布した「ごみガイドブック」を  
確認し、正しいごみ出しにご協  
力ください。

▼違反ごみには、違反シールを  
貼ります。ごみを出した方が持  
ち帰らない場合は、ご連絡くだ  
さい。

さい

▼ごみは午前8時30分までに  
地域で決められた家庭ごみス  
テーションへ出してください  
※交通状況やごみの量によっ  
ては、毎回同じ時間に収集でき  
るとは限りません

※資源物は、種類ごとに見や  
すいように置いてください。ま  
た、業者が異なるため、一度に  
収集しない場合があります

「おいしく残さず食べきりまし  
ょう」

まだ食べられるのに廃棄さ  
れる食品のことを「食品ロス」  
といいます。市では、食べ物を  
大切に、食品ロス削減のため  
「食の循環」したモットーナ  
イ運動」に取り組んでいます。  
「食事の量や食べられないも  
のなどを事前にお店に伝える」  
「必要な分だけ注文する」など  
を心がけ、一人ひとりが「モッ  
トーナイ運動」を推進しましよ  
う。

10月中旬から

消雪パイプを点検します

点検に伴い、水が噴き出した  
り多量にサビ水が出たりする  
ことがあります。水道管の漏水  
と間違えないようにご注意ください。  
また、点検場所を車で  
通行する際は、徐行などの「協

力をお願いします。

問 維持管理課道路係（☎28-7  
099）

10月15日～21日は  
「違反建築防止週間」

期間中は、建築中の建物のパ  
トロールを実施し、必要に応じ  
て工事監理者などへ施工状況  
報告書の提出や、完了検査を  
受けるよう指導します。

建築基準法や関係法令の理  
解と認識を深め、違反建築の  
防止、法が定める各種手続き  
の徹底を図りましょう。

問 建築課建築審査係（☎26-3  
557）

市消防団総合消防訓練

消防団員と消防職員が山林  
火災を想定した機動演習や放  
水訓練、分列行進などを行いま  
す。

午前7時30分に各地域で一  
斉にサイレンを鳴らすほか、午  
前9時頃から消防車両がサイ  
レンを鳴らし、会場に集合しま  
す。火災と間違えないよう注  
意ください。

時 10月20日（☎）午前9時～正午

所 五十公野公園大駐車場

問 地域安全課消防係（☎28-9510）

「文芸しばた第50号」を  
発刊します

市民や当市にゆかりのある  
方の詩や短歌、俳句、川柳、随  
筆、小説を掲載しています。

発刊時期 10月中旬

¥ 1200円

販売場所 生涯学習センター、  
市民文化会館、各地区公民館、  
万松堂書店、高木書店、HIR  
ASEI遊 新発田店・豊町店  
問 新発田地区公民館（生涯学  
習センター、☎22-8516）

ヨリネスしばたで  
避難訓練を実施します

当日は、ヨリネスしばたで非  
常ベルとサイレンを鳴らしま  
す。火災と間違えないよう注  
意ください。なお、訓練中は市  
役所第1駐車場の一部が使用  
できません。ご理解とご協力を  
お願いします。

時 10月22日（☎）午前9時～10時  
問 総務課総務係（☎28-954  
0）

ハロウィンジャンボ  
宝くじ発売！

県内で購入された宝くじの収  
益金は、市町村の明るく住みよ  
いまづくりに使われます。宝  
くじは県内で買います！

「グループ・イゼル展」生活  
の中の美を求めて」

時 10月18日（金）～20日（日）の午前  
10時～午後5時（20日は午後4  
時まで）

拉致問題を考える  
パネル展

北朝鮮による拉致問題につ  
いて理解を深め、問題の早期解  
決につなげるため、拉致問題に  
関する資料や写真などを展示  
します。

時 10月11日（金）～17日（木）  
所 ヨリネスしばた  
問 人権啓発課人権啓発係（☎28-9630）

新発田城跡  
発掘調査現地説明会

時 10月19日（土）午前10時～正  
午、午後1時30分～3時  
所 新発田城跡（アイネスしば  
た北側）  
※雨天の場合は現場事務所（辰  
巳やぐら協）

内 発掘調査現場と出土品を公  
開し、調査員が解説します  
他 汚れてもよい靴でお越し  
ください

問 文化行政課埋蔵文化財係  
（☎26-1163）

販売期間 10月17日（木）まで  
問 （公財）新潟県市町村振興協  
会（☎025-2843434）

イベント

10月～3月の文化財展示  
「ワラを使った民具」

時 午前9時～午後9時30分（休  
館日は第3月曜日、年末年始  
第3月曜日が祝日の場合は、そ  
の翌日）

所 市民文化会館

内 ワラジやミノなどワラを使っ  
た民具を展示・紹介します

問 文化行政課文化行政係（☎22-9534）

市島邸からのお知らせ

所 市島邸（天王）  
¥ 入館料（大人630円、小・  
中学生320円）

「豪農市島の栗拾い体験」

時 10月5日（土）～10月14日（祝）の  
午前10時～午後3時  
※水曜日は休館

内 邸内の栗を持ち帰ることが  
できます。1人1パック（約5  
00g）まで

他 トングの貸し出しあり。状況  
により栗が少ないうちがある  
場合があります

対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 調 講師 ¥ 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など 問 問合せ先  
申 申込み先・問合せ先 ■ 料金の記載のないものは無料 ■ 申込みの記載のないものは申込み不要

令和5年度「市長交際費」

問 総務課秘書係（市代表☎22-3030）

市長交際費は、市を代表して個人や団体と  
の交際に支出する経費です。主な支出は、各  
種団体が開催する行事の祝金、懇談会費や市  
政関係者への見舞金・弔慰金などです。

なお、支出の詳細については、市ホーム  
ページで公表しています。

【支出額の内訳】

弔慰＝2万円（2件）

御祝＝40万3636円（79件）

会費・負担金＝54万9940円（80件）

接待＝5万6195円（3件）

賛助＝2万1000円（3件）

贈答＝12万8435円（19件）

合計＝117万9206円（186件）

問 市島邸（☎32-5555）  
「企画展アートギャラリー市  
島邸2」新収資料を中心に  
「二  
これまで未紹介の作品や新  
たな収蔵品を中心に展示しま  
す。初日には、ギャラリート  
ークがあります。市島家の歴史の  
中で人々に愛されてきた作品  
の数々をお楽しみください。  
時 10月19日（土）～11月30日（土）は  
午前9時～午後5時（受付は午  
後4時30分まで）、12月1日（日）  
～22日（日）は午前9時～午後4  
時30分（受付は午後4時まで）  
※水曜日は休館  
※10月19日（土）は入館無料  
問 観光振興課観光施設係（☎28-9660）

「ギャラリートーク」

時 10月19日（土）午前10時から、  
午後2時から

講 早稲田大学非常勤講師の藤  
原秀之さん

問 観光振興課観光施設係（☎28-9660）

虹児の花嫁人形展「悠久  
の花嫁衣装とともに」

「花嫁人形」歌詩発表100  
周年を記念し、蒔谷虹児記念  
館所蔵の「花嫁人形」にちなん  
だ作品とともに、新たに発見さ  
れた「花嫁人形」の原画や歌碑  
建設にあたっての原書や拓本  
などの貴重な資料を展示しま  
す。

時 10月1日（火）～令和7年1月



まちなかギャラリー展示

同ギャラリーで、作品や活動  
の成果の発表・展示をします。

問 健康長寿アクティブ交流セ  
ンター（☎26-3030）

「第19回趣味の作品展」

時 10月7日（月）～9日（水）の午前  
9時～午後5時（7日は午後1  
時から、9日は午後2時30分ま  
で）

「秋の押花展」

時 10月10日（木）～14日（祝）の午前  
9時～午後4時（10日は午後1  
時から、14日は午後3時まで）

環境エコカーニバル

問 同実行委員会事務局（環境衛生課内、☎28-9120）

環境にやさしくなるように、さまざまな角度から楽しく学べるイベントです。  
大人気の「ふわふわ新発田城」やアスパラくん、グリーンレルヒさんも登場します。

時 10月19日（土）午前9時30分～午後3時

所 ヨリネスしばた札の辻広場

内 しばたの心継承プロジェクト環境学習発表（御免町・東小学校、猿橋中学校）  
などのステージイベント、各種体験ブース、市役所エコツアー、降雨体験室、ふわ  
ふわ新発田城、消防車両の展示、キッチンカーの出店 など



今後の「広報しばた」発行日

10月15日（火）

11月 1日（金）

11月15日（金）



**時** 11月17日⑧午後1時30分  
**所** 佐々木小学校体育館  
**内** フラダンス、新舞踊、チャリ  
ーディング、3B体操 オカリナ、  
たから保育園4・5歳児と佐々  
木小学校3・4年生による発  
表など  
**【佐々木地区作品展】**  
**時** 11月3日⑧午前9時30分～  
午後3時30分  
**所** 佐々木コミュニティセンター  
**内** 絵、写真、手芸、生け花、木  
工作品、園児の作品などの展示  
**マイタウン・新発田**  
**バンドフェス2024**  
**時** 11月3日⑧午前10時30分開  
演（午前10時開場）  
**所** 生涯学習センター  
**内** 15組のバンドが出演します  
**¥** 500円（全席自由）。小学  
生以下は無料  
**チケット販売** 10月8日④午  
前9時から  
**チケット販売所** 生涯学習セ  
ンター  
※電話での申し込みは、同フェ  
ス事務局 田邊（☎0900-90  
13-0847）  
**問** 新発田地区公民館（生涯学  
習センター、☎22-8516）

**時** 10月16日⑧午後1時30分～  
3時  
**所** イクネスしばた  
**内** 少人数で、好きな本を5分  
ずつ紹介し合って歓談します  
**定** 10人（先着順。当日、直接お  
越しください）  
**持** 紹介する本  
**問** 中央図書館（☎22-2418、  
木曜日は休館）  
**白壁兵舎広報史料館上映会**  
**時** 10月16日⑧～23日⑧の午後  
1時～3時30分（21日⑧は休  
館）  
**所** 同館  
**内** コリと子大の物語の上映  
**定** 各回20人（先着順）  
**問** 同館（陸上自衛隊新発田駐  
屯地内、☎22-3151）  
**イクネスシネマ**  
**時** 10月19日⑧午前10時～11時  
27分（吹替版）、午後2時～3  
時27分（字幕版）  
**所** イクネスしばた  
**上映作品** II「シンデレラ3つの  
願い」（美写版）  
**内** 誰もが知るおとぎ話を基に  
描いたラブストーリー  
**定** 各回40人（先着順）  
※各回上映の30分前から入場  
できます  
**問** 新発田駅前複合施設企画総  
務係（☎28-9950）  
**有機の里交流センター**  
**そば打ち教室**  
**対** どなたでも（小学生以下は  
保護者同伴）  
**時** 10月20日⑧午前11時～午後  
1時頃  
**所** 同センター（米倉）  
**内** 米倉産のそば粉を使って二  
八そばを打ち、味わいます  
**¥** 2500円  
**定** 5人（先着順）  
**持** エプロン、三角巾、持ち帰り  
用の容器  
**申** 10月11日⑤～18日⑤  
**申** 同センター（☎28-501  
7、午前9時～午後4時、月曜  
日は休館。10月14日⑧は開館  
し、15日④は休館）  
**市展・ジュニア展（立体・  
書道）を開催します**  
「新発田市美術展覧会（市  
展）」と「新発田市幼児・小・中  
学校美術展（ジュニア展）」を  
開催します。力作ぞろいの美術  
展覧会に、ぜひご来場くださ  
い。



▲申込み用



▲サトシン

## 新発田食探訪「あやめ城下町 おごっつおう祭り」

**問** 同実行委員会事務局 高澤（☎090-3041-4414）

城下町新発田の割烹・料理店が集まり、地場産の食材、培った技、心意  
気で「食文化」を伝えるグルメ祭りです。同祭りが20周年を迎えることを  
記念し、特別イベントも用意しています。この機会に、おいしい新発田の料  
理を味わいませんか。

**時** 10月31日⑧まで  
**共通食材**=新発田牛

**他** 各店舗でお品書きが異なります。飲み物は別料  
金です  
**申** 各プラン2人以上で前日までに予約が必要です  
**▼お弁当プラン「花嫁会席弁当」**  
**¥** 4000円（税・サービス料込み）  
**利用時間**=午前11時～午後2時  
**▼会席プラン「月見の宴 花嫁御膳」**  
**¥** 8000円（税・サービス料込み）

### 【参加店舗】

| 店名     | 電話番号         | 店名     | 電話番号    |
|--------|--------------|--------|---------|
| 割烹 魚松  | 23-3792      | 割烹 志まや | 22-2102 |
| 割烹 魚喜久 | 22-3039      | 割烹 末廣  | 22-2323 |
| 割烹 はまや | 0120-143-481 | 割烹 さざ波 | 22-2607 |
| 金子屋別館  | 22-2353      | 割烹 圓山  | 22-3647 |



※写真はイメージです

**時** 10月19日⑧～23日⑧午前9  
時～午後6時（最終日は午後  
3時まで）  
**所** カルチャーセンター  
**展示内容**  
▼市展：日本画、洋画、版画、  
彫刻・造形、工芸、書道、写真、  
華道  
▼ジュニア展：市内園児、児  
童・生徒の立体作品・書道作品  
※ジュニア展の絵画作品は、11  
月15日⑤～12月上旬（予定）ま  
で生涯学習センターで展示し  
ます  
**他** 目録を1冊400円で会場  
入口にて販売します  
**問** 文化芸術振興室文化芸術振  
興係（市民文化会館内、☎26-  
1576）  
**紫雲寺地区文化祭**  
**時** 10月26日⑧午前9時～午後  
4時、27日⑧午前9時～午後  
3時  
**所** 紫雲寺地区公民館  
**内** ▼作品展示：洋画、日本画、写  
真、絵手紙、手工芸作品など  
▼その他：「わが家・わが地域  
の元気づけ写真コンクール」作  
品展示、手工芸作品・山野草・  
農産物・スイーツの販売  
**問** 紫雲寺地区公民館（☎41-  
2691）  
**伝統芸能のつどい**  
**時・内** 10月27日⑧  
▼第一部「能楽」：午後1時30  
分から（午後1時開場）  
▼第二部「詩吟・吟舞」：午後  
2時15分から  
**所** 市民文化会館  
**問** 市民文化会館（☎26-157  
6）  
**佐々木地区公民館**  
**主催イベント**  
**問** 新発田地区公民館 佐々木分  
館 長谷川（☎27-6627）  
**【佐々木地区芸術発表会】**  
**時** 10月27日⑧午後1時～3時  
30分



**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～ ▶ **300,000円～** (税別)  
(税込 495,000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）

パソコンをあきらめている方・パソコン超初心者対象  
シニア 超・超・超 初心者パソコン体験  
参加無料  
**「パソコンって何？」**  
申込順受付 定員10名様 90分の体験  
マウスって？ キーボードって？ パソコンで何ができる？  
**10/7** (月) パソコン体験日・時間 **13:30～15:00**  
パソコン教室 新発田市新栄町1-9-15 ベルポート1階  
わかるとできる 新発田校 ☎ 0254-20-4060

**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** ☎ **0120-945921**  
通話料無料



対象者 時 日時 所 場所・会場 内 内容 講師 料 料金 定 定員 持 持ち物 他 その他 申 申込方法・期間など 問 問合せ先  
申 申込み先・問合せ先 ■料金の記載のないものは無料 ■申込みの記載のないものは申込み不要

「ビブリオバトル」  
発表者募集

5分間でおすすめの本をア  
ピールし合うイベントの発表者  
を募集します。終了後、交流会  
もあります。

時 11月10日⑧午後1時30分  
3時

所 イクネスしばた

定 6人(抽選)

他 観覧もできます(先着30人。  
当日、直接お越しください)

申 10月25日④までに、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 中央図書館(☎22-241  
8、木曜日は休館)



▲申込み用

講座・募集

木で作るスピーカー&  
ランプシェード講座

対 高校生以上

時 10月25日、11月8日・15日・  
29日、12月13日・20日、令和7年  
1月10日・17日(全8回、全て金  
曜日)。時間は午後7時～8時  
30分



▲ウッズスピーカー

食べて学ぼう！外国人向  
け防災セミナー〜地震の  
とき、どうしますか？〜

対 市内在住の外国人の方

時 11月2日④午前10時～午後  
1時30分

所 きのと交流館(胎内市乙)

所 生涯学習センター

内 スマートフォンを差し込んで  
使う電気不使用のウッズスピー  
カーと、ライトを入れて間接照  
明として使えるランプシェード  
を作ります

講 創美術教室の近 忠治さん  
¥ 6000円(材料費含む)

定 8人(先着順)

持 筆記用具(鉛筆で作図をし  
ます)

申 10月8日④～16日⑥の午前  
9時～午後5時に、電話で申し  
込んでください

申 新発田地区公民館(☎22  
-8516)

ン係(☎28-9531)



▲申込み用

「ハートマッチにいがた」

婚活マッチングシステムを使  
い、1対1の出会いを支援しま  
す。登録すること相手の情報が  
閲覧できます。

対 結婚を希望する20歳以上の  
独身の方で、県内に在住・在勤  
している方または県内に移住  
を希望する方

開催日①11月17日②12月

1日③の午前10時～午後5時

所 ①ほっとHOT・中条(胎内  
市西本町)②イクネスしばた

登録料①20代の方：9000  
円、30代以上の方：1万1000  
円(税込み、2年間有効)

※利用料は無料

※初回に限り登録料の半額を  
補助します。詳しくは、みらい  
創造課ライフデザイン係へご連  
絡ください

他 利用には、スマートフォンま  
たはパソコンが必要です

申 同ホームページで申し込ん  
でください

問 にいがた出会いサポートセ  
ンター(☎025-3384415  
1、火・金曜日、第1・3木曜日  
は定休日)、みらい創造課ライ

フデザイン係(☎28-9531)



▲申込み用

男女共生市民講座  
「さとちんレインボー  
トークショー」

時 11月9日④午後1時30分～  
3時

所 イクネスしばた

内 それぞれの個性や多様性を  
認め合い、誰もが自分らしく生  
きることを考える講演会

講 ラジオパーソナリティーのさ  
とちんさん

定 80人(先着順)

申 10月8日④～11月7日⑥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 人権啓発課男女共同参  
画推進係(☎28-9630)



▲申込み用



▲さとちんさん

内 地震が起きた際の行動を決  
める「マイタイムライン」の作  
成、保存非常食の説明・提供  
など

※参加者には防災グッズを差  
し上げます

定 10人(先着順)

他 希望者は、ヨリネスしばた  
から送迎をします

申 10月8日④～25日⑥に直  
接、電話またはEメールで、氏  
名、連絡先、送迎の希望をお  
知らせください。また、二次元  
バーコードでも申込みできま  
す

申 市民まちづくり支援課市  
民まちづくり支援係(☎28-9  
640、☎28-9670、Eメー  
ル machizukuri@city.shib  
ata.lg.jp)



▲申込み用

新発田市・胎内市・聖籠町  
定住自立圏婚活支援事業

地域で働く同期といっしょ  
に、自身のライフプランを楽し  
く考えてみませんか。

対 おおむね35歳未満で未婚の  
方

時 11月2日④午前10時～午後  
1時(午前9時30分受付開始)

一日限りの吹奏楽部  
inしばた

対 過去に楽器演奏をしていた  
方(元吹奏楽部など。パートは  
問いません)

時 11月10日⑧午後0時30分～  
4時30分(午前10時30分～午  
後0時30分まで個人練習可)

所 生涯学習センター

内 久しぶりに楽器を吹いてみ  
たい方同士が集まって、練習や  
合奏をします

¥ 3000円(楽器レンタル  
希望の方は別途500円)

定 30人(先着順)

持 楽器・譜面台(ある人のみ)、  
タオル、雑巾

申 10月8日④～29日⑥の午前  
10時～午後6時に、わたじん楽  
器新発田店(☎26-0157)  
へアクセスまたは二次元バー  
コードで申し込んでください。  
申込用紙は新発田地区公民館  
にあります

問 新発田地区公民館(生涯学  
習センター、☎22-8516)、  
わたじん楽器新発田店(☎23-  
5975)



▲申込み用

所 ヨリネスしばた

定 50人(先着順)

持 本人確認書類(運転免許証  
など)

申 (株)アイリンクスグループ事  
務局(☎025-290760  
6、午前9時～午後6時)に電  
話または同社ホームページで申  
し込んでください

問 みらい創造課ライフデザイ  
ン係(☎28-9531)



▲申込み用

恋かふえ&ハートマッチ  
にいがた臨時窓口

【恋かふえ】

結婚や婚活について相談で  
きる個別相談会です。オンライ  
ン相談もできます。

時 11月17日⑧午前10時～午後  
5時

所 ほっとHOT・中条(胎内市  
西本町)

定 10人(1人当たり45分程度  
の個別相談)

申 (株)アイリンクスグループ事  
務局に電話(☎025-290-  
7606、午前9時～午後6時)  
または同社ホームページで申  
し込んでください

問 みらい創造課ライフデザイ

屋外広告物講習会

詳しくは、県ホームページを  
ご覧ください。

対 屋外広告業を営む予定の方

時 11月29日④午前9時20分～  
午後5時

所 新潟県庁(新潟市中央区新  
光町)

内 ①広告物などに関する法令

②広告物などの表示・設置に  
関する事項③広告物などの施  
工に関する事項

¥ 4000円(③が免除の場合  
は3000円)

定 70人(先着順)

持 (備)きょうせい発行の「屋外  
広告の知識」(当日、会場での  
販売あり)

申 10月18日④までに、県電子  
申請システムで申し込んでく  
ださい。電子申請ができない  
方は、申込書を直接または郵送  
(必着)で提出してください。  
申込書は県ホームページでダウ  
ンロードできます

申 県都市政策課(☎025-  
2805426)

新潟県立紫雲寺記念公園 紫雲の郷 フィットネス教室

|     |             |                        |
|-----|-------------|------------------------|
| 月曜日 | 11:00～12:00 | ヨガから学ぶ 柔軟性向上ストレッチ      |
| 火曜日 | 10:30～11:15 | アクアウォーク&トレーニング プール     |
|     | 13:00～14:00 | 骨盤コンディショニング            |
|     | 19:15～20:15 | リラクセスヨガ                |
| 水曜日 | 10:00～11:00 | 筋肉の働きを取り戻す!コンディショニング教室 |
|     | 11:15～12:15 | むくみ、冷え解消! リフレッシュヨガ     |
| 金曜日 | 10:30～11:15 | 水中エクササイズ プール           |
|     | 11:20～12:05 | アクアビクス プール             |
| 土曜日 | 13:30～14:30 | ZUMBA                  |

体験会  
対象：子ども～高齢者 どなたでも参加OK  
開催日：10月1日～10月14日  
体験料：1回/500円(税込)[プールレッスン1回/800円(税込)]  
内容：夏の疲れを取るために、身体の調子を整えるレッスンを中心に行い  
ます。肩こり、腰痛、膝痛、むくみ、冷え性、不調を解消しませんか?  
新潟県立紫雲寺記念公園 紫雲の郷 〒957-0231 新発田市藤塚浜966番地 TEL.0254-41-1126



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/10月17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/新発田市東新町2-13-128

行政書士ましこ事務所 TEL.2113188

相談員/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

庭山誠 他

●後援/新潟県行政書士会



幻の酒米菊水の  
稲刈り体験  
日本酒造りにつかう酒米の稲刈りを、  
蔵人たちと一緒に楽しみましょう。  
大人も子どもも楽しめるレクリエーションあり!  
特製おむすび・豚汁ふるまい・お酒やお菓子のお土産つき!  
実施日時：2024年10月13日(日) 9:00～12:00  
参加費(税込)：おとな2,000円、小学生以下のお子さま500円  
実施場所：菊水酒造の田んぼ  
ご予約受付中 詳細情報やご予約は、ECサイト「菊水かますでみたす」へ  
予約お申込み締め切りは10月9日 16:00 ※先着順  
主催：菊水酒造株式会社(新発田市島潟750) 後援：新発田市教育委員会  
お問い合わせ先：0120-23-0101 平日10:00～17:00(土日祝日を除く)

自慢の味をたくさん詰め込みました/  
秋のいろどり弁当  
1,350円(税込)  
※2個よりご予約承ります  
緑むすび 明太子と高菜 270円(税込)  
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：10:00～20:00  
みやの屋 MIYANOYA (株式会社宮野食品工業所)



適職を探そう！一般職業  
適性検査GATB

対 15歳で未就業の方  
時 ①11月5日②11月21日  
※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 職業選択で悩んでいる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)

申 10月8日④午前10時から

申 下越地域若者サポートステーション(☎28-8735、午前10時～午後5時、土・日曜日、祝日、第2金曜日は休館)

健康・福祉・スポーツ

新型コロナワクチン接種  
の自己負担額

10月1日から開始される高齢者などの新型コロナワクチン接種の自己負担額が3800円に決まりました。詳しくは、「広報しばた」9月17日号13ページをご覧ください。なお、いけだ耳鼻科駅前医院でも、新型コロナウィルス感染症の予防接種を受けることができ

ます。  
問 健康推進課保健予防係(☎28-9210)

ウォーキング  
チームチャレンジ第2弾

対 市内在住・在勤の方

チャレンジ期間 11月30日④までの期間で、連続する30日間

内 2～5人のチームで、20万歩または17万歩のコースを選んで登録し、目標歩数を達成したチームの中から抽選で10チームに「クオカード1000円分」(人数分を差し上げます)

申 10月31日④までに、直接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1000彩推進係(ヨリネスしばた2階、☎28-9214)



▲申込み用

子宮頸がん集団検診  
追加検診

対 令和7年4月1日時点で、20歳以上の偶数年齢の女性(奇数年齢で前年度未受診の方も受診できます)

時 10月25日④・29日④、11月6日④・11日④。時間は午後2

ひきこもり相談会

平日の日に中に相談することが難しい方を対象に開催します。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

時 11月15日④午後6時から、午後7時から

定 各回1組(先着順)

申 10月15日④・11月14日④の午前8時30分～午後5時15分に、直接、電話またはEメールで申し込んでください

申 社会福祉課生活支援係(☎28-6221、Eメール sya kai@city.shibata.lg.jp)

頭も体もまだまだ動かそう！  
鍛え方教えます  
「元氣アップ運動教室」

対 65歳以上の市民

※介護予防・生活支援サービス事業及び介護保険サービスを利用している方、医師から運動を止められている方は対象外です

「11～12月開始教室(全10回)」

時・所

▼11月19日～2月4日の火曜日の午後1時30分～3時：カルチャーセンター

▼12月5日～2月13日の木曜日の午前10時～11時30分：健康長寿アクティブ交流センター

時から(午後1時15分～2時15分受付)

所 市保健センター

料 1100円(70歳以上の方は無料)

※検診料金4338円のうち、3238円を市が助成します

定 各日50人(先着順)

申 10月10日④午前9時から

申 健康推進課成人保健係(☎28-9212)

健ロフエア

時 10月26日④午前10時～午後3時

所 ヨリネスしばた札の辻広場

内 児童の絵の展示、歯科相談など

問 健康推進課保健予防係(☎28-9210)

市民公開講座「防災に欠かせないお口の健康づくり」  
～食べることは生きること～

時 10月26日④午後2時～4時(午後1時30分開場)

所 生涯学習センター

内 被災地での実情や、各家庭での防災・口腔ケア・食育の「備えと心構え」についての講演

講 ボランティアグループ「暮らしつなぎ隊」代表の柴田真佑さん、新発田市歯科医師会災害

内 食事や口腔ケア、認知症予防に関する講話、歩くための筋トレ・体力づくり、頭を使った運動、体力測定

※75歳以上の方向けの内容です

講 トラウマ職員

料 1000円(全10回分。初回に集めます)

定 各日程20人(先着順)

持 飲み物、会場によっては内履き

申 10月9日④～30日④の午前8時30分～午後5時

申 高齢福祉課長寿支援係(☎28-6220)

子育て・教育

10月は児童手当・特例給付の支給月です

対象月 11月6～9月分

支給日 11月10日④

支給額 一人当たりの額

▼3歳未満の児童：一律1万5000円

▼3歳～小学生：第1・2子は1万円、第3子以降は1万5000円

▼中学生：一律1万円

▼特例給付：一律5000円(所得制限限度額以上所得上限限度額未満の受給者に支給)

医療コーディネーターチーム員、地域安全課職員

定 300人(先着順。当日、直接お越しください)

問 新発田市歯科医師会(☎248076)

まちなか保健室「めざせスツキリ教室(軽やかウォーク編11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 11月7日④・14日④・21日④(全3回)。時間は午前10時30分～11時30分(午前10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 10月8日④午前9時以降に電話で申し込んでください

申 健康推進課地域保健第2係(☎28-9213)

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、友人、認知症について知りたい方

が集まり、交流できます。  
「よらっしん」

時 10月16日④午後1時30分～3時

所 生涯学習センター

内 法務局の方から相続の話を聞きます。季節の歌なども予定しています

参加費 2200円

問 グループホーム地利目木(☎32-6100)

「なないろのわ」

時 10月19日④午後1時30分～3時(時間内は出入り自由)

所 新発田市ボランティアセンター(本町4)

内 貼り絵を楽しみます

参加費 1100円

問 新発田中央地域包括支援センター(☎26-2400)

プチオレンジカフェ

時 10月21日④午後1時30分～3時15分(時間内は出入り自由)

所 健康長寿アクティブ交流センター

内 絵本を楽しみます

参加費 1100円

定 54人(先着順)

問 新発田中央地域包括支援センター(☎26-2400)

定 30人(先着順。当日、直接お越しください)

問 児童センター(☎26-0897、月・第3日曜日、祝日は休館)

対 小学1～3年生

※4年生以上は応相談

時 11月12日～12月3日の火曜日(全4回)。時間は午後5時～6時

所 カルチャーセンター

内 跳び箱の基本動作の習得とトランポリンで空中感覚を養います

料 3000円(全4回分。初回に集めます)

定 24人(先着順)

持 飲み物

※内履きは不要

申 10月8日④午前9時～31日④午後5時30分に、とらい夢ホームページで申し込んでください

問 トラウマ事務局(☎28-7510、土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分)





## 第43回 全日本クラブ卓球選手権大会 男子小・中学生の部 優勝

# 新発田ジュニア卓球クラブ



後列左が姚天明さん、  
後列左から4番目が本間歩汰さん



周りへの感謝を忘れず、  
これからも連覇を  
目指してがんばります！



表彰式での1枚。金メダルも皆さんの笑顔も輝いています

各都道府県の予選会を勝ち抜いた強豪チームが集う本大会で、同クラブは見事全国大会2連覇を果たしました。

今号では、本大会優勝メンバーの本間歩汰さんと、指導者の姚天明さんに大会の感想や今後の目標を伺いました。

【本間さんへの質問】  
—大会にはどのような気持ちで挑みましたか  
前回優勝したので、今回も絶対に優勝するという思いで挑みました。私は前回の大会には出場していないので、今回は2連覇に貢献したいという気持ちが強かったです。

—チームで戦ううえで、意識したことは  
自分がチームの中で最年長ということもあり、積極的にみんなに声をかけるようにしました。また、誰かが負けてもみんなでカバーするという意識で戦いました。

—優勝したときの感想は  
うれしい気持ち以上に、安心感が大きかったです。決勝まで進んだからには優勝するしかないというプレッシャーを感じていたので、目標の2連覇を達成できて、とても安心しました。

—新発田ジュニアの強さの秘訣は  
一人ひとりが努力していること。はもちろんですが、一番は姚先生の存在です。先生がいると場の雰囲気、技術だけでなく精神面も指導してくれるので、本番も気合を入れてプレーできます。

【姚さんへの質問】  
—本大会の感想は  
今回の勝因は、チームが力を合わせて戦えたところにあると思います。全員で応援し合い、気持ちが一つになったことで、力を出し切れていました。

—指導の際、意識していることは  
一人ひとりの個性に合った指導を心がけています。ふだんから子どもたちと向き合い、それぞれの性格を知り、その子が一番伸びる方法で指導しています。

—今後の目標は  
全国で一位を取れる・連覇を達成できるチームを目指して指導を続けていきます。指導を全面的に任せてもらっていることに感謝し、自分にできることをやっていきたいです。

お二人のインタビューや練習の様子から、姚さんと選手たちの間には強い信頼関係を感じました。「クラブの仲間がもっと増えるとうれしい」と話していた本間さん。興味がある方は、ぜひ一度見学してみたいかがでしょうか。



練習中の1コマ。声を出し合いながら、真剣に練習に励んでいました

## イクネスしばたキッチンスタジオ 11月の料理教室

持 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き  
※①③は持ち帰り、②は食事を行います

申 10月20日④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）



▲申込み用

### ①蓬萊柿をつかって手作りパン教室

対 高校生以上

時 11月5日④午前10時～午後2時

メニュー＝蓬萊柿とくるみのテーブルロール

講 パン屋喜十郎の笹川俊樹さん

¥ 1100円（容器代・保険料含む）

定 12人（抽選）



### ②毎日作りたくなる料理と常備菜

対 高校生以上

時 11月9日④午前10時～午後1時

メニュー＝里芋のクリームシチュー、生ハムとかぶのサラダ、たたきこんにゃくのいり煮、黒糖蒸しパン ほか

講 新潟調理師専門学校の吉田育子さん

¥ 1100円（保険料含む）

定 12人（抽選）



### ③おやこキッチン さつまいもを使ったお菓子を作ろう！

対 ①2・3歳と保護者②4～6歳（未就学児のみ）と保護者

時 11月23日④①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

メニュー＝スイートポテト

講 市栄養士

¥ 600円（容器代・保険料含む）

定 各回6組（抽選）



※写真はイメージです



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

| 広報しばた   | 原稿締切日   |
|---------|---------|
| 12月 2日号 | 10月21日④ |
| 12月16日号 | 11月 5日④ |
| 1月 7日号  | 11月22日④ |

## 文化

### 秋の山野草展

時 10月13日④午前10時～午後4時 所 五十公野コミュニティセンター 問 赤谷山草会 清野（☎24-0222）

### サクソフォンアンサンブル「ヴィヴァーチェ」&フルートアンサンブル「café time」コラボコンサート

時 10月13日④午後2時開演 所 川東コミュニティセンター 内 サクソフォンとフルートで、楽しいコンサートをお届けします  
顧問＝仁平司 問 ヴィヴァーチェ 栗山（☎090-5758-0866）

### イクネスで「文学講座」

時 10月19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 「坂口安吾の恋 矢田津世子」について学びます ¥ 500円 申・問 文学講座 村山（☎090-3759-4167）

### 秋色トビアリーフラワーアレンジメント

時 10月27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 小さくて、かわいらしいアレンジメントを作ります

す ¥ 1500円（材料費） 定 10人（先着順） 持 花ばさみ、持ち帰り用袋 申 10月19日④まで 申・問 フラワーデザイン花ランターン 斉藤（☎22-5468、午後6時～9時）

## その他

### 新発田友の会「家事家計勉強会」

対 小学4年生から 時 10月19日④午前10時～午後0時30分 所 新発田友の家（中央町4） 内 米粉ピザを作ります ¥ 500円（材料費） 申・問 同会 高坂（☎080-6765-1104）





## 10月は健康づくり推進月間! ～健康づくりの絵と標語作品を展示します～

問 健康推進課めざせ100彩推進係 (☎28-9214)

市では、子どもから高齢者まで自分らしく彩りのある暮らしを送ることができる社会の実現を目指し、健康づくりを推進しています。このたび、食生活・運動習慣・健康管理をテーマに募集した絵・標語の中から、最優秀作品を決定しました。応募作品は以下の日程で展示します。ぜひ、作品をご覧ください、健康づくりについて考えてみませんか。

▼10月6日(日)～16日(水)…ヨリネスしばた札の辻ラウンジ

▼10月18日(金)～11月4日(木)…イオンモール新発田店(住吉町5)



標語の部 最優秀作品  
 相馬雄悟さん(住吉小学校4年)



絵の部 最優秀作品  
 荒明真空さん(東小学校6年)

新発田の食材で  
 おいしいごはんを作ろう



鮭と秋野菜の照り焼き



1人あたり エネルギー250kcal 塩分0.7g

### 材料(4人分)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 生鮭   | 4切れ  | エリンギ | 大2本  |
| 薄力粉  | 大さじ1 | ごま油  | 小さじ2 |
| 里芋   | 4個   | しょうゆ | 大さじ1 |
| れんこん | 100g | 酒    | 大さじ2 |
| かぼちゃ | 100g | みりん  | 大さじ2 |

### 作り方

- ① 鮭は骨を取って、一口大に切り、薄力粉をまぶす
- ② れんこん、かぼちゃ、エリンギは5mm程度の厚さに切る。里芋は皮をむき、同様の厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する
- ③ フライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、①を焼いて火が通ったら一旦皿に取り出す
- ④ 再びフライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、②の野菜を入れる。両面に焼き色をつけながら火が通るまで焼く
- ⑤ ③を入れ、Aを入れて煮絡める