

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7年
7.1
発行
No.1639

特集

新発田市スタディ・ツーリズム



情報ピックアップ／春の叙勲

令和8年4月採用 市職員採用試験【後期試験】ほか

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



教育旅行のコンテンツ（しばたの魅力）

オーガニック SHIBATA プロジェクト

有機米の産地づくりやそのブランド化を図るため、プロジェクトを推進しています。農業・商工業・観光業が連携し、環境に優しく高付加価値な米づくり、そして有機米と併せた特産品・加工品による産業振興に取り組んでいます。

防災キャンプ

近年、地震や水害などの自然災害が頻発しており、日常的な備えが求められています。このような情勢の中、市内小学生向けに、災害時などに備え知識や技術を身に付ける「防災キャンプ」に取り組んでいます。

まち歩き 月岡温泉

新発田城、清水園、蔵春閣、月岡温泉など豊かな歴史・文化を学びます。



新発田市スタディ・ツーリズム

ポイント 01

持続可能な農業をめざす新発田版有機農業モデル オーガニックSHIBATAプロジェクト



田植えや稲刈りなどの農業体験や有機農業には欠かせない堆肥作りや先進技術を活用した「スマート農業」に触れます。農業生産者や取組を行う担当者からの生の声を聞きながら、食と農業、そして産業振興について学びます。



農業用ドローン操作体験

有機資源センター見学

キネス天王にて
スマート農業などの取組紹介



【特集】新発田市スタディ・ツーリズム

SHIBATA STUDY TOURISM

問合せ先＝観光振興課観光振興係（☎28-9960）

教育現場では思い出づくりや観光にとどまらず、「深い学び」や「持続可能な社会の実現に向けた教育」へと転換し、学習目標や探求学習を取り入れた教育旅行が進んでいます。

市では、スタディ・ツーリズムを通じて、新発田市の歴史、文化、産業、自然など市内の魅力を学習の場として活用することで、こどもたちの成長を促し、新発田市への愛着を深めてもらう取組を進めています。

「知る」「学ぶ」「楽しむ」が充実した 新発田版教育旅行! 県外から多くの学生が訪れています



これまで、多くの学生が新発田市スタディ・ツーリズムを体験してきました。
今年の5月には、東京都にある足立学園高等学校の新生360人を受け入れ、1泊2日の避難所体験や農業体験、市街地散策を行ったほか、バーベキューや月岡温泉での宿泊を通じてコミュニケーションと絆を深めました。
今後も、当市の特色を活かしさまざまなニーズに応え充実した体験学習を提供することで、大規模校などの受け入れを進めていきます。



足立学園高等学校
岩佐先生

～感想～

防災キャンプや田植え体験など魅力ある校外活動を提案いただいて旅行先として新発田市を選びました。新発田市は、山を背景に田園が広がる、日本の原風景という印象でしたが、行政が動いて街の魅力伝えようという一体感を感じました。生徒たちにとっても、ふだんの学校生活の中では学べない意義深い内容でした。

多くの学校・団体を誘致し、学びと楽しさを両立させたこの新発田版教育旅行プログラムを通じて、新発田のファンを増やしながら、こどもたちの将来のために一翼を担っていきます。

ポイント 02 防災キャンプ

災害から生き抜く力を身に付け、未来を切り拓く力を育んでもらうため、自然に囲まれた「あかたにの家」で避難所生活の疑似体験などを通じて、緊急時の備えの必要性や災害時に求められる知識を学びます。いざという時にも対処できるような技術を身に付けながら、仲間と協力して考えることで主体性や協調性を育むことができます。



住んでいる街のハザードマップを確認



流れる水の強さや速さを体感



避難所生活に役立つ知識を実践

ポイント 03 城下町をまち歩き、宿泊は名湯「月岡温泉」

城下町の歴史的な景観が色濃く残る市街地を中心にフィールドワークを行い、人の温かさに触れつつ、歴史と文化を学びます。また、月岡温泉に宿泊し、エメラルドグリーンに輝く硫黄泉や温泉街の散策を楽しんだり、新発田の食を堪能したりすることで地域の魅力を感じることができます。





5/31 蔵春閣「闇びらき」など
6/1 いろんな「びらき」で楽しさ全開
 まちなかを回遊するイベントに

「しばた寺びらき」との連動イベントとして、蔵春閣では「闇びらき」が催され、ダンスパフォーマンスや特設遊具などを楽しむ子どもたちの笑顔が会場に溢れていました。

また、諏訪神社の「社びらき」や札の辻広場の「スマイルマルシェ」など、各所で開かれたイベントを多くの方が回遊しながら楽しんでおり、にぎわいのあるまちなかとなりました。



5/21 ハワイ・米オーナー田植え体験
 新発田を知って楽しむ田植えツアー
 秋の収穫が待ち遠しい!

田んぼのオーナーとなり、収穫後に新米が受け取れる当市ならではのインバウンド施策「米オーナー制度」。今回はハワイのオーナーたちが、田植え機の乗車や手植えなどを行いました。手植え体験では、はだして田んぼに入り泥の感触を楽しむ方も。皆さんは写真や動画などを撮り、ふだんはできない体験を思い出に残していました。



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

有機米の推進のために!
 有機農業担当隊員が新たに着任

問合せ先=農林水産課(☎33-3108)



はじめまして!3月から地域おこし協力隊として着任した樋口花音です。川東地域を中心に有機米の栽培・推進を行っています。

生まれも育ちも新潟市東区で、農業専門学校で2年間農業を学び、その後2年間農業法人に勤めていました。前職の経験から、農作業や農業機械の操作には自信があります!

ふだんは、農業全般の研修を受けながら、有機米のほかで新たな除草方法の実証を行ったり、有機JASについて学んだりしています。

まだまだ農業経験は浅いですが、機械の操作技術をさらに身に付けたり必要な免許を取得したりして、新発田市の有機米の作付面積の拡大に貢献していきたいと思っています。



6/6 市街地循環バス(あやめバス) 出発式
 新たに2台の車両が仲間入り
 まちの変化に対応した交通網を整備

市街地循環バスは、新たに「かぐやひめ号」「そんごう号」の2台の車両を加え、豊町などを循環する「東ルート」と富塚町などを循環する「西ルート」の運行を開始しました。

出発式では、わかば幼稚園の園児によるダンスやテープカットで初出発を祝いました。園児たちは、「新しいバスに乗っておでかけしたい」と目を輝かせていました。



5/22 グリーンカーテンプロジェクト2025 inしばた 苗植え式
 夏を涼しく過ごすために
 園児たちが農高生と苗植えに挑戦!

地球温暖化防止と夏の省エネの啓発のため、毎年保育施設などを訪れ、グリーンカーテンの普及を目指している同事業。今年は、優の森こども園の園児たちが苗植えに挑戦しました。紙芝居でグリーンカーテンの効果や目的を教わった園児たちは、実際に新発田農業高校の生徒といっしょにゴーヤの苗を植え、楽しみながら取り組むことができました。

令和8年4月採用 市職員採用試験【後期試験】

申込み先・問合せ先=総務課人事係(ヨリネスしばた5階、☎28-9520)

詳しくは、受験案内または市ホームページをご覧ください。受験案内などは、ヨリネスしばた1階総合案内、総務課及び各支所にあるほか、市ホームページでダウンロードできます。

試験内容=筆記試験、適性検査、面接 など
 ※職種によって異なります

☑ 8月15日(金)午後4時までに、市ホームページの電子申請で申し込んでください。電子申請ができない場合は、書類による申込みも可能です。詳しくは、お問い合わせください

※高校在学中の方は、書類による申込みのみとなります

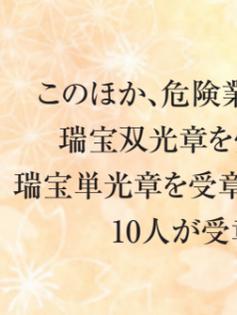
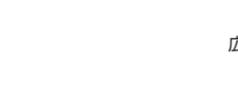
職種・区分	採用人数	受験資格	試験日・会場
事務職	社会人経験者	昭和60年4月2日～平成9年4月1日に生まれ、高校以上を卒業し、民間企業などでの勤務経験年数(令和7年6月30日時点)を高校卒で8年以上、短大卒で6年以上、大学卒で4年以上有する者	▼試験日 9月20日(金) ▼試験会場 ヨリネスしばた
	高校卒業程度	平成18年4月2日～平成20年4月1日に生まれ、最終学歴が高校卒業(見込み含む)の者	
	障がい者	昭和45年4月2日～平成20年4月1日に生まれ、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている者	
技術職	土木技師	昭和60年4月2日～平成20年4月1日に生まれ、高校以上を卒業した者(見込み含む。土木専門科目履修の要件あり)	▼試験日 9月21日(土) ▼試験会場 ヨリネスしばた
	水道局技師(機械)	昭和60年4月2日～平成20年4月1日に生まれ、高校以上を卒業した者(見込み含む)	
	スクールソーシャルワーカー(任期付職員)	昭和42年4月2日以降に生まれ、高校以上を卒業し、普通自動車運転免許(AT限定可)を有し、次のいずれかに該当する者 ▼社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する者、またはそれらの国家試験受験資格を有する者 ▼福祉または教育の現場で、児童や生徒を対象とした相談業務の実務経験を2年以上有する者	

※1 前期試験で実施した事務職の大学卒業程度・短大卒業程度・障がい者区分と合わせて5人程度です
 ※2 前期試験で実施した土木技師採用試験と合わせて2人程度です

おめでとうございます

春の叙勲・褒章を受けた方々をご紹介します (順不同、敬称略)

■問合せ先=総務課秘書係(市代表☎22-3030)

叙勲		旭日中綬章 地方自治功労	褒章		藍綬褒章 矯正教育功績
		佐藤浩雄 (西園町)			川上克義 (西園町)
		瑞宝単光章 地方自治功労			瑞宝双光章 消防功労
危険業務従事者叙勲		池田 正 (中曽根町)	危険業務従事者叙勲		宮村與四男 (豊町)
		瑞宝単光章 消防功労			瑞宝単光章 警察功労
		江口誠一 (下今泉)			加藤茂樹 (城北町)

このほか、危険業務従事者叙勲の瑞宝双光章を受章された2人と瑞宝単光章を受章された2人を合わせて10人が受章されました



「子供の読書活動優秀実践校・園・図書館・団体(個人) 文部科学大臣表彰」を受賞しました

問合せ先=学校教育課教育センター(☎22-9533)、こども課こども施設係(☎28-9231)

こどもが積極的に読書活動を行う意欲を高める活動について、特色ある優れた実践を行っている学校・園などに対し、その実践をたたえて文部科学大臣が表彰を行っています。令和7年度は、猿橋小学校と御免町幼稚園が表彰されました。

猿橋小学校では、こどもたちが効率的に読書に取り組めるよう「学校司書による図書館利用指導や環境整備」「図書委員会によるICTを活用した新刊図書の紹介や読み聞かせクイズ」を行っています。

御免町幼稚園では、「一人ひとりの自己肯定感」や「良好な人間関係」を育てることに焦点を当て、こどもの発達や興味関心、季節に応じた絵本の提供や、職員が物語の劇を行うなど、豊かな表現や想像する楽しさを味わえるように工夫しています。



地元の海で夏を満喫!

藤塚浜海水浴場を開設します

問合せ先=新発田市海水浴場安全対策協議会(観光振興課内、☎28-9960)

藤塚浜海水浴場は、監視員が常駐しているため、安全に楽しく遊ぶことができます。また、駐車場が広く、浜茶屋が近いので利用しやすい海水浴場です。ルールを守り、藤塚浜で楽しい夏を満喫してください。

開設期間=7月12日(土)~8月17日(日)

安全祈願祭

- 時 7月11日(土)午前10時30分から
- 所 藤塚浜海水浴場
- 問 (一社)新発田市観光協会(☎26-6789)

安全祈願祭に地元のこどもたちも参加します!(雨天中止)

藤塚浜保育園の園児が樽神輿を担ぎ海の安全を祈願するほか、ヒラメの稚魚放流を行います。

注意事項を守って安全に海水浴を楽しみましょう!

準備運動は念入りに



お酒を飲んだら海に入らない



こどもから絶対に目を離さない



海が荒れているときは入らない



体調不良のときは泳がない



遊泳区域外では泳がない



同海水浴場では、遊泳の可否を伝えるため、安全サービスセンター屋上に旗を掲げます。必ずご確認ください。



【白旗】遊泳可



【紅白旗】遊泳注意



【赤旗】遊泳不可

離岸流に注意!

離岸流とは、波で打ち寄せられた海水が沖へ戻る早い流れです

離岸流はどこの海でも発生する可能性があり、速さは秒速2mになるところもあるため、逆らって泳ぐことは難しいといわれます。万が一、離岸流に巻き込まれた際に備え、脱出方法を確認しておきましょう。

【離岸流からの脱出方法】

- ① 砂浜と平行に泳いで離岸流から脱出する
- ② 脱出できたら砂浜に向かって泳ぐ

《ポイント》・離岸流から脱出するまで砂浜に向かって泳がない ・泳ぎに自信がない場合は、浮くことに専念する



みんなで行こうよ! サマフェス2025 夏の一大事!

サマーフェスティバル 2025

7月26日(土)午後5時~9時

問合せ先=サマーフェスティバル2025実行委員会(いきいきスタンプ事務局内、☎22-3053)

商店街を約1kmにわたって歩行者天国にし、さまざまなイベントを行うほか、ヨリネスしばたでも楽しいイベントを開催します。ぜひ、お越しください。

ところ・イベント内容

【ジャンボ歩行者天国】

(本町交差点~下町交番交差点)

- 「はたらく車」の展示、飲食、各種発表会

【ヨリネスしばた】

- ふわふわドーム
- サッカー体験

※サマーフェスティバル本部では、ヨリネスしばた駐車場の無料処理は行いません。ヨリネスしばた1階の守衛室で行ってください



イベントに伴いバスの運行ルートを変更します

交通規制時間=午後3時30分~10時30分

問合せ先=市街地循環バス(あやめバス)については、市民まちづくり支援課公共交通推進室(☎28-9644)、路線バスについては、新潟交通観光バス(株)新発田営業所(☎23-2111)

【市街地循環バス(あやめバス)】

運行	新発田駅発車時刻	休止するバス停
中央ルート内回り	14:51	「新発田市役所前」 「中町」 「石川小路」 「大栄町」 「中央町」 「中央商店街」
	15:45	
	17:50	
中央ルート外回り	16:15	
	17:20	
西ルート内回り	16:25	
	18:08	
西ルート外回り	16:02	
	17:57	

【路線バス(新発田~新潟線)】

迂回運行のため、「中央町」「石川小路」「神明前」「西園町一丁目東」のバス停には止まりません。

年を重ねてもまだまだ動ける自分でいたい「元気アップ運動教室」

申込み先・問合せ先=高齢福祉課長寿支援係(☎28-9202)

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

内 食事や口腔ケア、認知症予防に関する講話、75歳以上の方に合わせた歩くための筋トレ・体力づくり、頭を使った運動、体力測定

講 とらい夢職員

料 1000円(全10回分。初回に集めます)

定 各日程20人(先着順。初参加の方を優先します)

持 飲み物、内履き(会場による)

申 7月10日(土)~8月7日(土)の午前8時30分~午後5時

【9~12月開始教室(全10回)】

とき	時間	会場
9月 9日~11月25日の火曜日	10:00~11:30	サン・ビレッジしばた
10月 2日~12月18日の木曜日	13:30~15:00	七葉コミュニティセンター
11月 6日~ 1月29日の木曜日	10:00~11:30	カルチャーセンター
12月10日~ 2月25日の水曜日	13:30~15:00	健康長寿アクティブ交流センター

※参加できる教室は、いずれか1つのみです



令和7年国勢調査にご協力ください

問 令和7年国勢調査新発田市実施本部
 (情報政策課内、☎28-9621)

国勢調査が、10月1日(※)を基準日として実施されます。詳しくは、総務省統計局ホームページの「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。

調査方法=9月中旬以降に調査員が各世帯に伺い、調査に必要な書類を配布します。インターネットで回答するか、調査票を郵送または調査員に直接提出してください
 ※回答は統計を作成する目的以外には使用されません



▲国勢調査2025キャンペーンサイト

お知らせ

夏季のパスポート申請はお早めに

7月中旬頃から、パスポート申請の窓口は、月・金曜日(※)が特に混み合います。海外渡航を予定している方は、早めの申請をお願いいたします。
 受付日時 土・日・曜日、祝日を除く午前9時～午後5時
 市民生活課市民生活係(☎28-9101)

7月は「社会を明るくする運動強調月間」「再犯防止啓発月間」です

全ての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築く全国的な取組です。
 地域に根ざし、広く住民の理解と共感を得られるような活動を県内各地で行います。ご支援と協力をお願いします。
 社会福祉課庶務住宅係(☎28-9202)

サマー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ちづくりに使われます。宝くじは県内で買います。
 販売期間 7月11日(金)～8月11日(祝)
 新潟県市町村振興協会(☎025-284-3434)

加治川のおゆ漁解禁

一般遊漁者は、加治川漁業協同組合や取扱店、オンラインシステムで遊漁券を購入してください。なお、同組合員以外は、投網漁は禁止です。
 解禁期間 7月15日(火)～11月30日(日) (10月1日(水)～7日(火)は禁漁)
 ※組合員の投網漁は、小戸橋上流は8月18日(月)から、夜間の漁は9月1日(月)から
 加治川流域
 年券8000円(税込み)、日券2000円(税込み)
 加治川漁業協同組合 農林水産課内、☎33-3108

事業承継相談会

承継の手順などに不安のある方、後継者がいなくて困りの方

森山良子コンサートツアー アコースティックバージョン ～Life Is Beautiful～

問合せ先=下越音楽鑑賞協会(大栄町6、☎22-1404)

「涙そうそう」「さとうきび畑」など、数々のヒット曲を生み出した森山良子さんが、今も変わらぬ透明感のある歌声と歌唱力で名曲の数々を歌い上げます。

時 11月9日(日)午後3時開演(午後2時30分開場)
 所 市民文化会館
 料 6500円(全席指定。未就学児は入場不可)

チケット販売
 ▼市民先行発売…7月27日(日)午前10時～正午に市民文化会館ロビーで販売
 ▼一般発売…8月1日(日)から喫茶デンデン(市民文化会館内)、下越音楽鑑賞協会で販売



▲森山良子さん

時 7月17日(土)午後2時～5時
 所 ヨリネスしばた
 講 中小企業診断士
 定 3人(先着順。1人1時間まで)
 申 7月7日(日)～15日(火)に電話またはEメールで、住所、氏名、電話番号をお知らせください
 申 商工振興課商業・まちなか振興係(☎28-9650、Eメール shoukou@city.shibatag.jp)

景観アドバイザー無料相談

時 7月30日(水)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
 申 7月23日(水)午後5時～7時
 申 建築課景観行政係(☎26-2557)

特別天然記念物ニホンカモシカを見かけたら

ニホンカモシカは国の特別天然記念物です。傷つけたり、死なせたりすると、文化財保護法違反で罰金刑が科される場合があります。触れることも「現状を変更する行為」と見



▲ニホンカモシカ

なされる場合があります。ケガなどで動けない場合も、保護したり、動物病院に持ち込んだりしないでください。見かけても決して近寄らないようにしてください。
 文化行政課文化行政係(☎22-9534)

新発田市の人口・世帯 (5月末)

【人口】91,011人
 男性 44,417人 死亡 120人
 女性 46,594人 転入 174人
 出生 30人 転出 161人

【世帯】37,722世帯

※これは、住民基本台帳に登録されている人口・世帯数です

今後の「広報しばた」発行日

7月15日(火)

8月1日(金)

8月19日(火)

※令和7年10月から、1日号のみの発行となります

イベント

加治川治水ダム・内の倉ダム見学会

ダム施設を案内します。暑い時期にダムでひんやり体験しませんか。
定 各日20人(先着順)
他 ダムカードを差し上げます
申 7月7日(月)～24日(木)
申 県地域振興局ダム管理課(☎26-13336)
時 7月29日(火)午前10時～11時

午後2時～3時
集合場所 同ダム管理棟前
【内の倉ダム】
時 7月31日(木)午前10時～11時
午後2時～3時
集合場所 同ダム管理棟前

落谷虹児記念館企画展 久保修版画展

日本の現代美術の第一線で活躍する久保修さんの「日本の美を追求した切り絵の世界」をお楽しみください。
時 7月8日(火)～9月28日(日)の
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

副市長に渡邊 毅氏が就任



7月1日から、政策の充実を図ることなどを目的に、副市長が2人体制になります。このたび、市議会の同意を得て、渡邊 毅氏が2人目の副市長に就任しました。

- 【略歴】
▼昭和44年生まれ
▼昭和63年3月 新発田中央高等学校 卒業
▼昭和63年4月 東京国税局勤務
▼令和 4年7月 財務省主計局調査課財政調査官
▼令和 5年7月 徳島市財政部長
▼令和 6年8月 財務省主計局司計課会計監査調整室長

青少年健全育成市民大会

時 7月26日(土)午後1時30分～4時
所 生涯学習センター
内 生涯学習センター
▼健全育成成功者表彰
▼市内全中学校の代表者による「わたしの主張」新発田市大会
▼記念アトラクション
定 300人(先着順。当日、直接お越しください)
問 新発田青少年健全育成市民会議事務局(青少年健全育成センター内、☎26-0897)

合唱のこぼれ
時 7月20日(土)午後1時開演(午後0時30分開場)
所 市民文化会館



市内外の合唱団による発表会
時 市民文化会館(☎26-1576)



市島邸企画展 「所蔵資料と写真でたどる市島邸の四季」

市島邸所蔵の書画やガラス乾板、現在の庭園の写真などで鮮やかな市島邸の四季の魅力を紹介いたします。初日は、ギャラリートークがあります。
所 市島邸(天王)
¥ 入館料大人630円、小・中学生320円。ただし、7月19日(土)は入館無料
問 観光振興課観光施設係(☎28-6990)

企画展
時 7月19日(土)～8月31日(日)の
午前9時～午後5時(受付は午後4時30分まで。水曜日は

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)
所 同館

¥ 大学生以上550円(20人以上の団体は440円)、高校生230円、小・中学生120円
問 同館(☎23-1013)



▲夏ざかり

イクネスBG

対 小学生と保護者②中学生以上
時 7月12日(土)午前10時～正午②午後1時～4時30分
所 イクネスしばた
内 ①家族ごと②参加者ごうしでボードゲームを楽しみます
定 ①5組程度②20人程度。いずれも途中参加・退出可
他 当日、直接お越しください
※ボードゲームの持ち込み可
問 新発田駅前複合施設企画総務係(☎28-69550)

新潟職能短大 オープンキャンパス

対 高校生以上の方と保護者
時 7月12日(土)・8月3日(日)・16日(土)、9月13日(土)の午前10時～午後3時
所 同校(新潟町1)
内 キャンパス見学、ものづくり体験授業、面接対策講座(9月のみ)
申 同校ホームページから申し込んでください
問 同校(☎22-1781)



▲同校ホームページ

イクネスシネマ

時 7月19日(土)午前10時～午後0時30分、午後2時～4時30分
所 イクネスしばた
上映作品 II ノースライト(前編：消えた家族、後編：夢見た家)
内 横山秀夫のミステリー小説を、西島秀俊主演でドラマ化
定 40人(先着順)
問 新発田駅前複合施設企画総務係(☎28-69550)

キャラリートーク

休館
時 7月19日(土)午前10時から、午後2時から
講 早稲田大学教育学部講師の藤原秀之さん

シバラジ親子ラジオエッセイ教室

ラジオ制作やエッセイしたの放送スタジオ見学・番組出演を通して、防災に役立つラジオや電波などについて学びます。
対 小学5・6年生と保護者
時 8月16日(土)午前9時30分～午後0時30分
所 生涯学習センター
定 10組20人(抽選)
他 ラジオ制作では、ほんだけけの作業があります
申 7月31日(木)までに、はがき、ファックスまたはEメールで親子の氏名、住所、電話番号、学年、メールアドレスをお知らせください
申 問 エフエムしばた(〒957-0053 中央町5-8-47、☎23-88000、FAX 23-88010、Eメール info@shibaradi769.com)

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 嶋谷(☎22-2102)

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。この機会に、おいしい新発田の料理を味わいませんか。



※写真はイメージです

【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

時 7月31日(土)まで
共通食材=新発田牛、アスパラガス
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2日前までに予約が必要です

▼お弁当プラン「花嫁弁当」
¥ 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「花嫁御膳」
¥ 各店舗にお問い合わせください

しばたの魅力新発見! しばたマルシェ

当市出身シンガーソングライターの水戸部望広さんによるオリジナルソング「もう、しんはったって、呼ばないで。」のライブパフォーマンスや、新発田市観光アンバサダーのカサハラケントさんによる新発田市ご当地カードゲームが体験できます。
他にもキッチンカーなどによる飲食物の販売や、こどもも楽しめるワークショップ、当市へのU・Iターンについて市職員に相談できる移住相談会も開催します。

問 みらい創造課ライフデザイン係(☎28-9531)
時 9月27日(土)午前10時～午後3時
所 ヨリネスしばた札の辻広場・ラウンジ



講座・募集

あかたにの家
アウトドア講座

天然の竹を使った流し台で
そうめんを食べて、猛暑をしの
ぎませんか。親子で楽しめる簡
単な竹工作もあります。
対 中学生以下(保護者同伴)
時 7月26日(土)午前11時〜午後
1時(雨天決行)
所 あかたにの家
¥ 1人500円(保険料、食
材費)
定 20人(先着順。10家族まで)
持 飲み物、軍手
申 7月8日(火)〜17日(水)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推
進係(☎26-7191)



入札監視委員会の
委員を募集します

市が発注する建設工事の入
札や契約手続きの運用状況に
ついて審議を行い、改善点など
を提言する入札監視委員会の
委員を募集します。
対 次の全てに該当する方
▼市内在住の20歳以上の方
▼本人またはその家族が建設
関連会社に従事した経験のな
い方
▼特定の建設会社に利害関係
のない方
▼市職員退職者でない方
募集人数12人(選考)
※結果は9月25日(木)までに通
知します
任期11月1日〜令和9年9
月30日まで(原則4か月に1
回、平日の日に開催)
報酬1委員会一回につき500
0円
申 8月22日(金)までに履歴書、
「公共工事における入札・契
約制度」と題した作文(400
字程度)、外部提供同意書を直
接または郵送(消印有効)で提
出してください。外部提供同意
書は契約検査課にあるほか、市
ホームページでダウンロードで
きます
※提出書類は返却しません

しばた企業見学
バスツアー

の午後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 7月8日(火)午前10時から
申 問 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、
祝日は休館)

まちづくり出前講座

市職員が皆さんのところへ
出向き、市の仕事について説明
します。
対 市内在住・在勤・在学の中
学生以上で5人以上の団体
時 年末年始を除く毎日。午前
9時〜午後9時
会場11原則、市の公共施設や
地区公会堂など。会場は、ご用
意ください
申 開催日の1か月前までに、
申込書を提出してください。
申込書と講座メニューは、ヨリ
ネスしばた、各支所などにある
ほか、市ホームページでダウン
ロードできます
申 問 みらい創造課広報広聴係
(ヨリネスしばた5階、☎28-
9531)



▲電子申請

市内の企業を訪問し、就職
活動の参考にしませんか。
対 大学生・短期大学生・高専生
・専門学校生とその保護者
※保護者のみや高校生の保護
者の参加も可
時 8月8日(金)・20日(水)・22日
(金)の午前10時〜午後4時30分
集合場所11新発田駅前ロータ
リー(改札口側)
訪問企業
8日…主紋酒造(株)、昭栄印刷
(株)、伊藤組
20日…片山食品(株)、(株)愛工機
器製作所、特別養護老人ホーム
二の丸
22日…(株)花安、日東アリマン
(株)、島津印刷(株)
定 各回15人(先着順)
他 学生生の昼食は用意します。
保護者は1日につき昼食代15
00円が必要です
申 開催日の2日前までに、電
子申請または電話で申し込ん
でください
申 問 商工振興課工業振興係
(☎28-9550)

奨学金の返還を補助します

申 問 みらい創造課ライフデザイン係(ヨリネスしばた5階、☎28-9531)

県外の大学などを卒業後、1年以内に市内にUターンし、市内外で就業する方に、奨学金返還金を補助
金として支給する事業を実施します。

補助対象者=次の全てに該当する方

- ▼高校卒業時まで新発田市に在住していた方で、大学な
どを卒業後市内に再転入した方、または、当市への転入
時に2親等以内の親族が新発田市に在住している方
 - ▼5年間継続して当市に定住する意思がある方
 - ▼県外の大学などを卒業後1年以内の新卒者であって、
30歳未満の方
 - ▼交付申請時点で就労している方(公務員は対象外)
- ※詳しくは、お問い合わせください

対象の奨学金

- ▼日本学生支援機構第一種奨学金・第二種奨学金
- ▼新潟県奨学金(月額で貸与されたもの)
- ▼その他市長が認める奨学金など

補助金の額=交付申請した年度に返還する補助金の全額
(繰上返還分は除く)

補助内容=奨学金の返還を開始した月から起算して36
か月分

申 9月12日(金)までに申請書類を直接提出してくださ
い。申請書はみらい創造課にあるほか、市ホームページで
ダウンロードできます



▲市ホーム
ページ

申 問 契約検査課工事契約係ヨ
リネスしばた6階、〒957-
8686 住所記載不要、☎28-
9600)
全国「花嫁人形」合唱コ
ンクールロビー販売コー
ナー出店者募集
対 市内で市にゆかりのある物
産販売などを行っている事業
者や市内でおおむね開業5年
以内の事業者
時 10月12日(日)午前10時〜午後
4時(予定)
所 市民文化会館
定 8事業者(抽選)
申 7月1日(火)午前9時〜25日
(金)午後5時に、申込書をファッ
クスまたはEメールで提出す
るか、電子申請で申し込んでく
ださい。申込書は市ホームペ
ージでダウンロードできます
申 問 同コンクール実行委員会
(市民文化会館内、☎26-157
6)
対 15〜49歳で未就業の方
時 ①8月4日(月)②8月21日(木)



▲電子申請

「農業支援ワンストップ窓口」をご利用ください 申 問 農林水産課農政企画係(☎33-3108)

市では、「農業支援ワンストップ窓口」を開設し、農業
についての相談を受け付けています。相談内容に応じ
て、市や県新発田地域振興局、JA北新潟などの関係機関
がさまざまな悩みにお答えします。

対 農業者、新規就農を希望する方 など
開設日=相談者の希望に合わせて調整します

所 加治川庁舎
相談内容=新規就農、集落営農の組織化・法人化、法人
設立準備や手続き、農業経営の多角化・複合経営化、各
種支援制度 など

申 相談希望日の2週間前までに、電話で相談内容をお知
らせください

T&S新発田スイミングスクールからのお知らせ

子どもにとって泳ぐ力は命を守ることに繋がります。
しかし、泳げない子どもたちが増えていることをご存じですか？

毎年の異常気象により猛暑や豪雨の影響で小学校の水泳授業の回数が減少し、コロナ過では3年連続で水泳授業が実施
されていない時期もあった為、現在の小学4年生から6年生の中には、「泳げない子ども」や「水が苦手な子ども」
が急増しています。さらに夏の時期になると報じられる全国各地の水難事故を耳にするたびに、水泳を習う経験が子
どもにとってどれだけ大切なことかを思い知らされます。また水慣れができていない児童にとっては、水難防止の為の着
衣水泳を実施したり、消防署が推奨しています『浮いて待て!!!』等は水が苦手な泳げないお子様にとっては非常に難
しく困難です。この夏の時期に水に親しみ・楽しんで水に慣れるお手伝いができれば幸いです。

現在、夏休み短期水泳教室募集中!!お電話でジュニアクラスの無料体験の予約ができます。
詳しくは新発田スイミング公式H.Pをご覧ください。http://ts-shibata.jp/ 0120-028-074
〒957-0018 新発田市緑町2-1-28 TEL 0254(26)1123



安心家族葬
ご葬儀をご希望の内容と費用で施行いたします どのようなご葬儀でもおまかせください
会員募集中 入会金1万円だけ 積立・年会費不要
事前相談 事前相談の方は入会金サービス
マルフヂ 葬祭
0120-028-074 TEL:0254-22-2882
24時間年中無休
新発田で車を手放そうとしている方
新発田で車を高く売りたい方
カーウェスならどんな車でも高価買取
レッカー代無料 & 書類手続き無料
持込大歓迎 現金手渡しも可能
最低買取価格¥30,000円
最短15秒簡単無料査定
新発田の車なら 廃車買取のカーウェス
急ぎの方はこちら 0120-823-320

【有料広告】

【有料広告】

下水道排水設備工事責任技術者認定試験

対象など、詳しくは新潟県下水道公社ホームページ、受験要項をご覧ください。受験要項と申込用紙は、市下水道課にあります。

試験日 10月28日(火)
会場 朱鷺メッセ(新潟市中央区万代島)

¥3500円

7月24日(木)までに、申込用紙を市下水道課へ直接提出してください

下水道課施設管理係(水道局庁舎内、23-7284)
(公財)新潟県下水道公社(25-2711151)

警察官採用試験

受験資格や募集人数など、詳しくは県警察ホームページをご覧ください。

1次試験 9月21日(日)

8月12日(火)までに県警察ホームページの電子申請で申し込んでください

新発田警察署警務課(23-0110)



▲県警察ホームページ

健康・福祉・スポーツ

お子さんの定期予防接種について

定期予防接種は、体力や免疫力が低いお子さんを感染症から守り、病気の発症や重症化を予防し、健やかな育ちを支えます。

1歳から始まる「麻しん風しん1期」と「水痘」の定期予防接種は接種期間が短いため、接種の機会を逃さないよう計画的に準備されることをお勧めします。

接種期間

麻しん・風しん1期：1歳から2歳になる前まで
水痘：1歳から3歳になる前まで

※ワクチンは同時接種が可能ながかりつけの医師にご相談ください

健康推進課保健予防係(28-6210)



オレンジカフェ

認知症の方やその家族、友人、認知症のことをよく知りたい方などが交流できます。

7月15日(火)午後1時30分～3時

コンフィ陽だまり苑(諏訪町1)

手作業やポッチャなどで頭や体を動かします

¥100円

新発田南地域包括支援センター(28-0112)

7月19日(土)午後1時30分～3時

新発田市ボランティアセンター(本町4)

のど自慢大会など

200円
新発田中央地域包括支援センター(26-2400)

健康プログラム(30分)

作品づくり、歌、ハンドベルなどを楽しみます

100円
7月17日(木)までに電話で申し込んでください

新発田北地域包括支援センター

41-4646
7月26日(土)午後1時30分～3時30分

新発田リハビリテーション病院(荒町)

終活についての講話

新発田西地域包括支援センター(28-7447)

豊浦地区スポーツ振興会からのお知らせ

同会(豊浦地区公民館内、22-2001、26-5522)

7月31日(木)、8月7日(土)の午後7時30分～9時

スポーツチャンバラの体験会、合戦大会など

500円(全2回分)
5人(先着順)

7月8日(火)～24日(日)の午前8時30分～午後5時に直接、電話、ファックスまたはEメールで、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください

7月体験会参加者

イクネスしばたキッチンスタジオ 8月の料理教室

エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き
1は持ち帰り、23は食事を行います
7月21日(木)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
新発田駅前複合施設企画総務係(28-9950)



▲申込み用

2 さっぱりスタミナ夏中華でのりきろう!

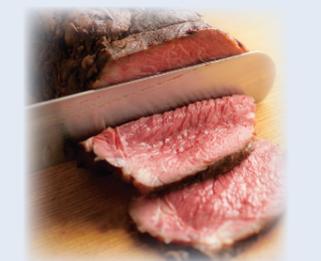
高校生以上
8月5日(火)午前10時～午後1時
メニュー=さっぱり北京風冷やし中華、トウモロコシと豚肉のピリ辛炒め、キュウリのガーリック和え



新潟調理師専門学校の前田 篤さん
1300円(保険料含む)
12人(抽選)

3 ホテルオークラシェフと作るローストビーフ

高校生以上
8月22日(金)午前10時～午後1時30分
メニュー=ポテトの冷製スープ「ヴィシソワーズ」、ローストビーフのサラダ仕立て大根おろしソース



新潟調理師専門学校の前田 淳さん
3000円(保険料含む)
12人(抽選)

1 キッズ料理教室 手作りナンとカレー

小学生
8月2日(土)午前10時～午後0時30分
メニュー=キーマカレー、手作りナン



新潟調理師専門学校の前田 美優さん
1100円(容器代・保険料含む)
12人(抽選)

※写真はイメージです

募集
市内在住の小学生とその保護者
8月9日(土)午前9時30分～午後2時
新発田レストカントリー倶楽部(万代)
カートでのゴルフコース探検、スナックゴルフ体験、パター体験を行います。昼食はバーベキューです
保護者1人につき1000円(税込み。当日集めます)
30人(先着順)
動きやすい服、帽子、運動靴
7月30日(火)～31日(水)の午前8時30分～午後5時に直接、電話、ファックスまたはEメールで、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください

20チーム(抽選)
代表者会議の際に、参加メンバー表の提出が必要です。参加メンバー表は市ホームページでダウンロードできるほか、郵送を希望する場合は、申込み時にお知らせください
7月8日(火)～23日(水)の午前8時30分～午後5時に直接、ファックスまたはEメールで、チーム名、代表者の氏名・住所・携帯電話番号、大会当日の審判員の氏名、参加メンバー表の郵送希望をお知らせください



▲市ホームページ

「障害年金」無料相談会

障害年金の受給を考えている方
7月25日(金)午後1時30分～4時
住吉コミュニティセンター

障害年金の受給資格や申請方法の相談

新発田障害年金サポートセンター(高嶋) 20905315-87269

着物丸洗い半額セール
7月1日(火)～20日(日)まで
【18日～20日は悉皆職人来場】
例)訪問着・色無地・小紋・紬
通常価格 8,800円
4,400円(税込)
お見積り無料♪
他店購入品でもOK♪
繰り返し使える
防カビ乾燥剤
通常価格 1,320円
500円(税込)
お一人様1点限り
坂りん本店 新発田市中央町3-4-5 ☎0254-22-4011
(営業時間 10:00～18:00)

R7年度オープン日
6月28日より
毎週水・土・日の
9:00～12:00
まで営業します
みつる爺のブルーベリー畑
blue berry farm 菅谷
甘くて美味しいブルーベリー
無農薬栽培30品種450本
親子3世代で夏の思い出づくり
木の優しい温もり、カフェスペース
清潔感あるトイレ
畑/新発田市紫山66-1(旧菅谷小学校隣) TEL.090-1431-7101
詳細・ご予約はこちら↓
jichan-blueberry.jimdofree.com
HP Instagram

対象者 時 日時 場所・会場 内容 講師 料金 定員 持ち物 他 その他 申込み方法・期間など 問合せ先
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



市民の 広場

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
9月 1日号	7月18日◎
9月16日号	8月 6日◎
10月 1日号	8月22日◎

文化

社交ダンスパーティー

対 市民 時 7月12日◎午後1時30分～3時30分 所 金蘭荘 料 500円(飲み物あり) 問 しばた水曜会 小池(☎090-2487-6827)

ゆかた講習会

対 中学生以上の女性
初回講習日時(次のいずれかを選択)
①7月23日◎午後1時30分～3時30分
②7月25日◎午前10時～正午
※全3回。初回以降の開催日は、後日お知らせします 所 健康長寿アクティブ交流センター 内 ゆかたの基本的な着方から半幅帯の変化結びまで学びます 料 3600円(全3回分) 定 ①4人②2人(先着順)
申 7月16日◎まで 申問 絹の会 若月(☎090-4383-9796)

「板金折り紙教室」ペンギンづくり体験

時 7月25日◎・26日◎午後1時30分～3時30分 所 (株)シヤライズ(切梅) 内 真鍮板でピカピカのコウテイペンギンを作

ります 料 1000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)

金魚台輪を作ってみませんか

時 8月2日◎午後1時～3時 所 猿橋コミュニティセンター 定 10人(先着順) 申 8月1日◎までに電話で申し込んでください 申問 作業所あゆみ(☎26-0879、月～金曜日の午前10時～午後3時)

JA北新潟女性部「こどもクッキング教室」

対 小学生以上(保護者同伴) 時 8月6日◎午前10時～午後1時頃 所 イクネスしばた
メニュー=ライスバーガー、じゃがいもの冷製スープ、ミルクもち 料 1人300円 定 10組(先着順) 持 エプロン、三角巾、ハンカチ 申 7月9日◎から 申問 同事務局(JA北新潟本店内、☎26-2600)

その他

アサテラの会

時 7月19日◎午前7時30分～9時 所 養泉寺(押廻) 内 えんぴつ写経をして、おかゆを食べます 料 300円 持 食器 申 電話で申し込んでください 申問 同会 伊藤(☎37-3959)

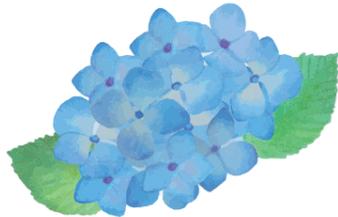
里山の自然体験楽校

対 小学生以上(保護者同伴) 時 7月26日◎、8月2日◎・9日◎・16日◎・23日◎午前9時30分～午後4時 所 古民家・雅蔵(上三光) 内 竹道具作りや流しそうめんなど、自然の中でさまざまな体験を行います 料 1人2500円(同伴の未就学児童は1000円、諸経費保険料込み) 定

10組(各日先着順) 持 汚れてもいい服装、手袋、長靴、防虫スプレー、飲み物、レジャーシート など 申問 加治川ネット21 相馬(☎090-8080-1349、Eメール kjn21@ml.shibata.ne.jp)

人狼ゲーム大会

時 8月3日◎午後1時30分～5時(途中入退室自由) 所 カルチャーセンター 他 ゲーム未経験者には遊び方を教えます 問 人狼コート 高橋(☎090-5792-5748)



「市民の広場」への情報掲載 について

「市民の広場」の原稿は、左記の締切日までに直接、ファックスまたはEメールで提出をお願いします。また、このコーナーで紹介する情報として適さないと判断した場合は、掲載をお断りしたり、見合わせたりする場合があります。



▲とらい夢ホームページ

詳しくは、とらい夢ホームページをご覧ください。
対 小学生以上
時 9月6日◎午前11時から(午前10時30分受付開始)
所 カルチャーセンター
内 ①U-12の部②U-15の部③高校生以上の部
料 1チームにつき、①2000円③5000円
※当日集めます
定 ①男女各4チーム③男子または男女混合12チーム、女子4チーム
※いずれも先着順(1チーム4～6人登録)
持 バスケツトボール、内履き、ユニフォームなど
申 7月8日◎午前9時～8月17日◎午後5時に、とらい夢ホームページから申し込んでください
問 カルチャーセンター(☎23-3050)

子育て・教育

児童センターからのお知らせ

所 同センター
問 同センター(☎26-08097、月曜日、第3日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時)
「体で遊ぼう」トランポリン
対 幼児(保護者同伴)～小学生
時 7月12日◎午後1時45分～2時45分(午後1時30分受付開始)
内 巨大トランポリンで遊びます
持 飲み物
「屋外プール一般開放」
対 オムツのとれた幼児～小学3年生(保護者同伴)
時 7月16日◎～8月7日◎の午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分
※休館日、日曜日、7月26日◎を除く
定 各回15人(先着順。保護者除く)
利用上の注意
▼必ず水着と水泳帽を着用してください
▼水分補給以外の飲食はできません
利用の可否◎当日、午前の回は午前10時、午後の回は午後2時



までに決定します。プール脇の掲示板をご覧くださいか、電話でお問い合わせください

チャレンジ！ ファミレス♥リトル②

対 ①3～5歳児と家族②歩き始め～2歳児と家族
時 8月3日◎①午前9時50分～10時50分②午前11時～11時50分
所 五十公野レクリエーションセンター
内 親子でできる運動をします
料 1家族500円
定 各回12組(先着順)
申 7月8日◎午前9時～27日◎午後5時に、とらい夢ホームページから申し込んでください
申問 とらい夢事務局(☎28-7510、月～金曜日の午前9時～午後5時30分)
職務内容◎遊びや学習など、こどもたちの活動支援
謝礼金◎1時間◎85円

高校生保育ボランティア募集

対 保育に関心のある高校生
時 月～金曜日の午後4時～6時の希望する時間(申込み後に調整します)。夏休みなどの長期の休みや、土曜日のみの参加も可能
※園によって曜日や時間が異なる場合があります
所 市内の公立保育園、私立保育園・認定こども園
申 7月16日◎までに、申込書に保険料(250円)を添えて、

こども課へ直接申し込んでください。申込書は、こども課と市内の各高校にあります
申問 こども課(こども施設係)ヨリネスしばた2階、☎28-9231)



教職員の超過勤務削減の取組について

市教育委員会では、令和3年3月に「新発田市立小・中学校における教員の勤務時間の上限に関する方針」を定め、教職員の超過勤務時間の削減に取り組んでいます。
働き方改革の一環として、ノー残業デーや部活動休止日の設定、夜間電話対応の時間帯の短縮、休日の部活動の段階的な地域移行などを進めています。保護者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。
問 学校教育課(☎2205555)



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/7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2-13-1208 行政書士ましろ事務所 TEL21-131888
●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、齋藤俊樹 他
●後援/新潟県行政書士会

雨樋 塗装 外壁

屋根のリフォーム おまかせ下さい!!

0120-888-821

北越瓦工業株式会社 新発田市 新栄町3丁目2-16

めざせ100彩



健診後は「特定保健指導」を受けましょう!

問 健康推進課地域保健第2係 (☎28-9213)

健康診断の結果、下記に該当する方は特定保健指導を受け、生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。

対 象

- 次のいずれかに該当し、健診の結果、特定保健指導が必要とされ、「血圧」「脂質」「血糖」の薬を内服していない方
- ▼40~74歳の国民健康保険加入者で、市の特定健診・人間ドックを受診した方
- ▼生活保護受給者で市の健診を受診した方



特定保健指導はこのようの方に必要です!

腹囲
 男性85cm以上
 女性90cm以上
 または
 BMI25以上



「血圧」「脂質」「血糖」
 のうち1つでも
 基準値より高い



次の病気の危険性
 が高まります!!
 ・動脈硬化
 ・脳卒中
 ・心臓病



特定保健指導とは

- ▼専門職員などが3~6か月間、生活習慣の改善に向けた支援を行います
- ▼本人と相談して、栄養・飲酒などについて個別プログラムを作成します
- ▼保健指導、電話相談などで改善策を提案します
- ▼ICTを活用した保健指導を受けることができます(利用条件あり)

特定保健指導を受けるには

市の特定健診や国民健康保険の人間ドックの際に、対象となる方に特定保健指導への参加をおすすめします。指導を受けるには、予約が必要ですのでご相談ください。

各種健康相談を希望する方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



彩り夏野菜麻婆



1人あたり エネルギー105kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

豚ひき肉……………100g
 ズッキーニ……………1本
 かぼちゃ……………120g
 ミントマト……………4個
 長ねぎ……………1/4本
 にんにく……………10g
 生姜……………10g

A 豆板醤……………小さじ1/2
 醤油……………小さじ1
 味噌……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1
 水……………150cc
 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ズッキーニは5mm程度の輪切りにし、ミントマトは半分に切る
- かぼちゃは5mm程度のくし切りにし、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分程加熱する
- にんにく、生姜、長ねぎはみじん切りにする
- フライパンを熱し、豚ひき肉、③、豆板醤を入れて炒める。ひき肉の色が変わったら、ズッキーニとかぼちゃを加えて、ズッキーニがしんなりするまで炒める
- 合わせたA、ミントマトを加えて混ぜ、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで炒める