

# 北区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和元年(2019年) **11月3日**号 毎月第1・3日曜日発行 Vol.302

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020  
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール [chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp)

北区 人口 73,940人(-66) 男 36,139人(-29) 女 37,801人(-37) 世帯数 29,265世帯(-9) ※令和元年9月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

参加費  
無料

楽しく動いて体力作り!!

にいがた未来ポイント  
対象事業です

## エンジョイスポーツ

in 北区  
2019

**11月17日(日)**

会場

豊栄総合体育館

参加者全員に参加賞を差し上げます

問い合わせ

北区スポーツ協会  
(事務局 産業振興課)  
☎025-387-1195

北区の特産品等が  
もらえる  
スタンプラリーを  
行います

※賞品がなくなり次第終了



### レク式体力チェック

時間 10:00 ~ 15:30

タオルしぼりで握力、ストローで呼吸機能など、新潟県レクリエーション協会が考えた「いつでも・誰でも・簡単に」できる体力チェック!



タオルしぼり(握力チェック)

### ～初心者でも大丈夫!～ スポーツ体験会など

	時間
バウンドテニス	10:00 ~ 11:30
剣道	10:00 ~ 11:30
キンボール	12:00 ~ 13:30
躰道(たいどう)	12:30 ~ 14:30
ゲートボール	12:30 ~ 15:00



キンボール

### 6つのアトラクションに挑戦! わくわくチャレンジコーナー 時間 10:00 ~ 15:30



スラックライン

- スラックアウト(指定の的へボールを投げる)
- カローリング(室内カーリング)
- スラックライン(低い綱渡り)
- バレーボール ● 輪投げ ● バasketボール

### Albirex アルビレックス新潟サッカー教室 時間 13:30 ~ 15:30



選手が  
直接指導!

アルビレックス新潟の選手と一緒にサッカーを楽しみませんか。サッカー教室の後は写真撮影会なども開催します。

サッカー未経験者も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

対象・定員 区内在住、在学の小学1～6年生 先着70人

持ち物 サッカーボール(貸出し有)、飲み物、タオル、動きやすい服装、内履き(裏面に凸凹のない屋内用シューズ)

申し込み 11月4日(振休)午前10時～13日(水)午後6時にアルビレックス新潟オフィシャルホームページで



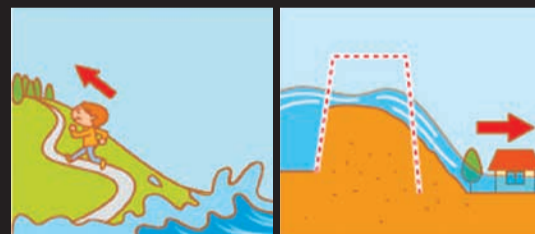
問い合わせ アルビレックス新潟サッカースクール(☎025-280-0011)

## 津波災害に備えて!

- 11月5日は「津波防災の日」です。この日をきっかけに、地震や地震に伴う津波への理解を深め、万一の際の避難行動や近くの避難場所を確認しておきましょう。
- 津波は、地震のあとにやってきます。地震による建物の倒壊や火災の発生についても注意しながら避難する必要があります。
- 津波が来るのは海岸だけではなく、河川への遡上や低平地への浸水もあります。

### ～津波による地域特徴～

**沿岸・沿川地域** 緊急避難地域  
津波警報を待たずに、直ちに高台や避難ビルへ避難!



**河川遡上地域** 早期避難地域

河川沿いから直ちに離れて! 高台や避難ビルに避難!



**低平地浸水地域** 長期浸水地域

高台や避難ビルなど堅牢な建物(コンクリート造)の高層階に直ちに避難!



### すぐに!

○津波の速さは想像以上です。陸上ではオリンピックの短距離走選手並みです。海や川の様子を見に行かずに避難しましょう。

### より高いところへ!

○津波の浸水の深さより高いところへ避難しましょう。

### 津波が届かないところへ!

○津波による浸水の少ないところまで避難しましょう。

**総合ハザードマップ**で浸水の範囲や深さを確認しておきましょう。防災についての出前講座も行っています。



問い合わせ  
地域総務課 地域・防災グループ  
(☎025-387-1115)

特別  
フォーラム

令和元年度北区自治協議会提案事業

～キーワードは見守り～

## 北区みんなで見守り隊

登・下校中の子どもや支援が必要な高齢者などを対象に北区では、地域の方々を中心として積極的な見守り活動が行われています。多分野で活躍するゲストと一緒に、みんなで支え合う地域づくりについて考える特別フォーラムを開催します。ぜひご参加ください。

日時	11月27日(水) 13:00 ~ 15:50 ※受付12:30 ~
会場	北区文化会館 ホール
参加費	無料
申し込み	11月20日(水)までに 電話で地域総務課(☎025-387-1155)

### プログラム

第一部	基調講演(三流亭楽々さん・中野妙さん)
第二部	事例発表(地域代表・区内企業)
第三部	パネルディスカッション



ぴいす金津 代表  
中野 妙さん