

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3年(2021年) 1月17日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.331

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

北区 人口 73,238人(-48) 男 35,832人(-18) 女 37,406人(-30) 世帯数 29,537世帯(+5) ※令和2年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

第13回
北区

ふゆっこまつり

パネルや作った工作の
写真を撮ってSNSに
投稿しよう!
#北区ふゆっこまつり

今年で13回目となる「北区ふゆっこまつり」を開催します。今年は感染拡大防止のため会場を設けての工作やゲームなどはありませんが、写真パネルの設置や自宅で楽しめる工作キットを配布します。思い切り遊ぶのが難しいこの冬ですが、親子で冬の思い出を作りましょう。

一緒に写真を撮ろう

オニバスマンやごごはなちゃんと一緒に写真が撮れる、顔出しパネルや手持ちパネルを設置しています。



設置期間 北地区スポーツセンター 1月31日(日)まで
北区役所1階交流スペース 2月1日(月)～3月19日(金)

おうちで作って楽しもう

おなじみのキャラクターを木やどんぐりなどで作れる工作キットを配布します。

配布期間 1月19日(火)～3月19日(金)
※無くなり次第配布終了

配布場所 北区役所新館入口付近(2月1日以降は北区役所新庁舎1階交流スペース)、区内のコミュニティセンター・まちづくりセンター、豊栄総合体育館、北地区スポーツセンター、遊水館



海辺の森の材木を使っているよ

オニバスマン

ごごはなちゃん

雪だるまん

同時展示 福島潟の魅力を紹介

ふゆっこまつり顔出しパネルの設置会場で、福島潟の魅力発信パネルを展示しています。自然と人間が共存するために福島潟で行っている活動などを紹介しています。これは区自治協議会自然文化部会が福島潟の魅力を多くの人に知ってもらおうと作製したものです。ぜひご覧ください。



クイクイもいるよ

クイクイの展示

期間 2月1日(月)～3月19日(金)
場所 北区役所1階交流スペース

問い合わせ

北区ふゆっこまつり実行委員会
(健康福祉課内)
☎025-387-1335

2月1日(月)に北区役所が新庁舎へ移転 1月31日～2月1日の戸籍・死亡届の 各種手続き先に注意してください

●戸籍などの届出先は2月1日(月)午前0時から新庁舎へ移ります

1/31(日)	2/1(月)
旧庁舎 警備室	新庁舎 宿直室
0:00	8:30
	新庁舎 窓口

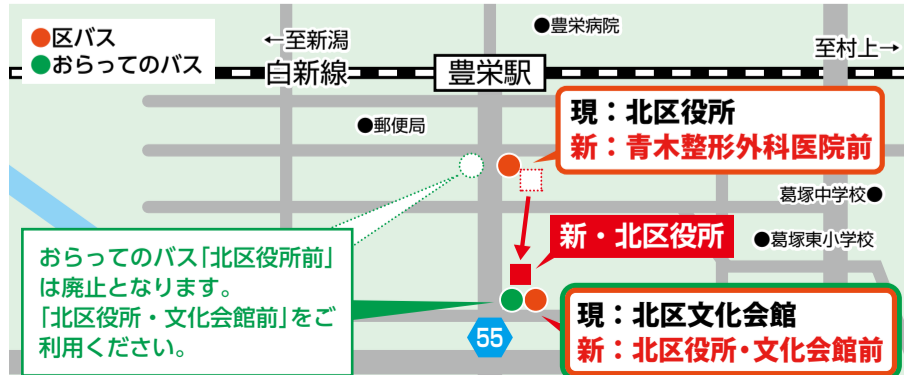
2月1日(月)午前0時から新庁舎へ

※新庁舎の宿直室は正面口脇です
問 区民生活課 ☎025-387-1255

●1月30日(土)・31日(日)は回線工事のため、下記施設の電話が繋がりにくくなります
・北区役所 ・北地区公民館 ・北地域保健福祉センター ・松浜図書館

北区バス・おらっでのバスのバス停を廃止及び名称変更します

変更日: 2月1日(月) 問 地域総務課 ☎025-387-1155



おらっでのバス「北区役所前」は廃止となります。「北区役所・文化会館前」をご利用ください。

現: 北区役所
新: 青木整形外科医院前

現: 北区文化会館
新: 北区役所・文化会館前

健康と福祉のひろば

冬こそ身体を動かそう

寒さや感染症対策で家に閉じこもる時間が長くなり、運動不足が心配されます。

太ももやお尻の筋肉などの身体の中でも大きい筋肉を動かすことで効率よく運動不足を解消できます。この冬、皆さんも足の筋肉を鍛えてみませんか。

① 片足上げ

太ももの前側の筋肉を鍛えます。椅子に姿勢よく座り、伸ばした片脚をゆっくりと20cm～30cm持ち上げ、ゆっくり下ろします。(左右交互に2回)



② もも上げ

背筋を伸ばし、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に5回)



③ スクワット

立位からお尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていきます。その姿勢を1秒保ち、ゆっくりと元に戻ります。(2回)



新潟市「体しゃっきり体操」より抜粋

体操のポイント

- 呼吸を止めないように
- 10秒かけてゆっくりと
- 鍛えている筋肉を意識しながら効果アップ
- 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

注意 冬場は空気が乾燥しやすく、気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

つかまりながらでもOK。膝が前に出ないように注意

みなさんの健康のために(2月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

すべて事前に申し込みが必要です。

妊婦歯科健康診査

豊栄健康センター
回 2月9日(火)午後1時~2時45分
妊婦 先着15人
電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

育児相談

身体計測、栄養相談 ※計測のみも可
乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 2月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 17日(水) and 24日(水).

※北地域保健福祉センター会場は歯科相談もあり

《その他》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。
はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
健康福祉課健康増進係 ☎387-1340
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
豊栄図書館 ☎387-1123

離乳食講習会

豊栄健康センター
回 1月20日(水)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894
はじめての離乳食
回 2月5日(金)午後1時半~2時20分
生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人
ステップ離乳食
回 2月5日(金)午前10時~10時50分
生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人

フッ化物塗布

豊栄健康センター
回 2月16日(火)午前9時半~10時40分
平成29年2月以降に生まれた子 先着20人
¥1,020円
回 1月20日(水)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

健康相談

保健師、栄養士による個別相談
健康診断の結果記録票のある人は要持参

Table with 5 columns: 2月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 24日(水) and 26日(金).

メタボ予防の運動講座

ほかの運動教室、運動サークルなどに参加していない人
運動の習慣化を目的とした講話と実践

Table with 5 columns: 2月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 9日(火) and 24日(水).

下水道整備地域に住んでいる人は下水道への接続をお願いします

東部地域下水道事務所 北下水道分室 ☎387-1806



下水道に接続すると、水路や側溝などの悪臭が無くなり、河川の水もきれいになります。快適な生活空間・水質保全のために下水道への接続をお願いします。

下水道には何を流してもいいの?

下水道はなんでも流せるわけではありません

油やごみを流すと下水道が詰まり、事故や故障の原因となります。

残飯や野菜くず

燃やすごみに出さず、コンポストで堆肥にしましょう。

使えなくなった油

リサイクル回収に出すか、新聞紙などに染み込ませて燃やすごみに出しましょう。

水に溶けない紙

燃やすごみに出しましょう。ティッシュペーパー・紙おむつなどは水に溶けません。水洗トイレには必ずトイレットペーパーを使いましょう。

合成洗剤

大量に使うと処理場の機能を低下させます。適量を使いましょう。

有害・有毒・危険物

側溝やマンホールなどに、土砂・セメント・木片などの廃棄物を捨てないでください。



食推イチオシレシピ タラとカブのスープ

北区食生活改善推進委員協議会 長浦グループ

作り方

- 1 タラは薄く塩(分量外)をまぶして30分置いておく。5~10秒ほど熱湯にくぐらせ、直ちに冷水にさらした後、水気を切る。
2 カブは茎の部分を2センチほど残し、8等分にする。セロリは筋を取り、1センチ幅の斜め切りにする。ニンジン4センチの長さに揃え、1.5センチ幅の短冊切りにする。生シイタケはカサの上に十字に飾り包丁を入れる。
3 鍋に水とコンブを入れ、1と2の食材を全て加え火にかけ、沸騰直前でコンブだけ取り出す。5~10分ほど弱火~中火にし、それぞれの具材の中まで火が通ったら火を止める。
4 塩とこしょうで味を調え盛り付ける。



1人当たりの栄養価(分量外の塩を除く)
エネルギー: 100kcal、たんぱく質16g、脂質0.4g、炭水化物9.1g、食塩相当量1.5g

Table with 4 columns: 4人分の材料, タラ(切り身), セロリ, 生シイタケ, 水, こしょう, カブ, ニンジン, コンブ(5cmx5cm), 塩. Values in grams and pieces.

区バス・北区役所だより に広告を載せませんか?

募集対象者 新潟市内または隣接する市町村に事業所などがある団体
広告の掲載箇所、規格、料金

Table with 4 columns: No, 掲載箇所, 規格(横x縦), 料金. Rows for exterior side windows, rear windows, interior seats, and interior ads.



※料金には広告作製料、ポケットティッシュ購入料を含んでいません
※申し込み手続きなど詳細は問い合わせください 東港タクシー株式会社 ☎255-3233

車両 9人乗りジャンボタクシー
運行日 平日(年末年始を除く)
運行便数 11便/日
月間利用者数 約1,000人
運行区間 太郎代浜~新富町~豊栄駅~北区文化会館



HPIはこちら

募集対象者 北区役所管内の事業者
募集する号 4~9月
掲載位置 各号2ページ分の下1段
掲載サイズ (1枠)縦3.9cmx横7.9cm
刷色 カラー
広告料 1枠1回7,000円
※インターネット版北区役所だよりには掲載しません
※原則各号、1事業者1枠になります
※1号のみ、あるいは12号全てでも申し込みできます



HPIはこちら

申し込み方法
所定の申込書を地域総務課へ提出してください。先着順に審査をして決定します。
※関係書類は地域総務課、出張所の窓口および市ホームページに掲載しています
回 2月19日(金)必着 ※詳細は問い合わせください。
地域総務課 ☎387-1155

頁数 3頁 ※市報にいがた(5頁)との合体発行で、全体は8頁
発行部数 19,600部(1号あたり)
発行日 月2回(第1、第3日曜日)
配布方法
●区内の世帯へ新聞朝刊に折り込み(新潟日報・朝日新聞・読売新聞・毎日新聞・産経新聞・日本経済新聞)
●上記新聞の未購読世帯の希望者には宅配、または郵送
●各区役所、各出張所、各公民館、各図書館などに設置

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

おしらせ版

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。

お知らせ

北区教育ミーティング・北区自治協議会を傍聴しませんか

回 1月28日(木)
 場 北地区コミュニティセンター
 人 5人(定員を超える場合は抽選)
北区教育ミーティング
 時間 午後1時半～2時半
 内 北区担当教育委員と自治協議会委員との教育に関する意見交換
 場 教育支援センター (☎387-1525)
北区自治協議会
 時間 午後2時40分から
 内 市都市計画マスタープランについて、ほか
 場 地域総務課 (☎387-1175)
 ※議事概要は市ホームページまたは、市役所1階市政情報室で閲覧できます

2月の法律・行政相談(無料)

弁護士相談(要予約)
 回 2日・16日(火)午後1時15分～4時15分
 場 北区役所
 申 電話で豊栄さわやか老人福祉センター (☎386-0745) ※2月1日以降は区民生活課(☎387-1285)で受け付け
行政相談委員による相談
 回 場
 ・5日(金) 北区役所
 ・18日(木) 北出張所
 ※時間はいずれも午前10時～正午
 場 区民生活課 (☎387-1255)

2月のさわやかなんでも相談所(無料)

場 豊栄さわやか老人福祉センター
 回 同相談所 (☎386-0745、午前9時半～正午)
一般相談
 回 月・金曜午前9時半～正午
司法書士法律相談(前日までに要予約)
 回 9日(火)午後1時45分～3時45分
傾聴相談
 回 4日(木)午前10時～午後3時

B型肝炎電話相談・個別相談

回 1月23日(土)午前10時～午後3時
 場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通)
 人 集団予防接種によるB型肝炎患者対象のB型肝炎特別措置法の説明、ほか
 ※個別相談は要申し込み
 人 B型肝炎患者とその家族
 申 電話で同事務所 (☎223-1130)

県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

回 2月21日(日)午前9時～正午
 場 クロスパルにいがた
 内 夫婦、家族、仕事、人間関係などの悩みに心理カウンセラーが対応
 ※相談は1人50分
 人 先着10人
 申 2月20日(土)までに電話で同会 (☎090-3210-0051)

回=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 円=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

井戸水を飲用などに使用している皆さんへ

井戸水は、細菌や有害物質によって汚染されることがあります。飲用とする場合は定期的に水質検査を実施するなど、適切な管理が必要です。井戸水の水質は日々変動します。飲み水などには安心して使用できる水道水への切り替えをお勧めします。
 ※切り替えの際の工事費や加入金などは自己負担になります
問 飲用井戸水について
 保健所環境衛生課環境衛生係 (☎212-8266)
水道加入について
 水道局北営業所維持係(フリーダイヤル0120-411-002または☎266-9311)

催し・募集

2月1日に新庁舎へ移転 豊栄区公民館

問 同館 (☎387-2014)
臨時休館
 同館の新庁舎(東栄町1)への移転のため、1月29日(金)～31日(日)は休館します。
春の公民館まつり
 回 2月12日(金)～14日(日)午前9時～午後5時 ※14日は午後3時半まで
 場 同館、北区役所新庁舎1階交流スペース
 内 生け花、フラワーアレンジメント、写真、陶芸などの作品展示

ご近所だんご「食事と免疫力」
 回 2月4日(木)午後1時半～2時半
 話題提供 栄養士(健康福祉課職員)
 ※手話通訳あり
とよさか中高年教養大学
 令和3年度(前期)の受講生を募集します。
 講座 一般教養、徒然草、園芸、歩こう会、書道、叙情歌、健康長寿学、論語を読む、詩吟、暮らしの法律、ヨガ
 ※受講日時など詳しくは同館、北地区公民館、各地域コミュニティセンターで配布する募集要項に掲載
 円 1万円 ※複数受講しても同一料金

豊栄総合体育館
 申 電話でハピスカとよさか (☎386-7522、祝日を除く月曜休み)
チョイトレ～姿勢の健康診断
 回 2月20日(土)午後2時～3時半
 人 先着12人 円 500円
ペルビック(骨盤)ヨガ体験会
 回 1月27日～3月10日(2月10日を除く水曜全6回)午後1時半～2時半
 内 インナーマッスルを使った運動とヨガの呼吸・ポーズ
 人 15歳以上 先着40人 円 1,200円

あがのがわ写真展
 回 1月24日～2月14日(日)
 午前9時半～午後4時半 ※月曜休館
 場 県立環境と人間のふれあい館
 問 同館 (☎387-1450)

統計調査員を募集

国や県が実施する統計調査について、区内で活動できる調査員を随時募集しています。
仕事の内容
 調査対象の世帯や事業所への訪問、調査票の配布・回収・点検など
調査地区
 北区内がほとんどですが、交通手段がない場合はご相談に応じます。
調査の依頼
 登録した人には、調査ごとに電話などで連絡します。都合が悪い場合は断ることができます。
 年度によって調査の回数や規模が異なるので、登録していても調査の依頼がない場合もあります。
調査員の報酬
 各調査の終了後に支払います。調査の内容により金額は異なります。
登録要件
 ・20歳以上
 ・警察・税務・報道などの業務に従事していない
 ・選挙運動に直接関わりがない
 ※守秘義務があり、調査で知り得た内容を他に漏らすことは禁じられています
 問 電話で地域総務課 (☎387-1105)

豊栄児童センター

問 同センター (☎384-1520)
節分おたのしみゲーム
 回 1月31日(日)午後2時～3時半
 人 幼児(保護者同伴)～17歳 先着50人
フェルトでハートバッグ作り
 回 2月6日(土)・7日(日)①10時②11時
 ※各1時間
 人 ①小学生～17歳 各日先着8人
 ②幼児(保護者同伴) 各日先着4人
 申 1月23日(土)～2月5日(金)に電話で同センター
恋するスノードーム作り
 回 2月13日(土)・14日(日)午前10時～正午
 人 小学生～17歳 各日先着8人
 円 100円
 申 1月30日(土)～2月12日(金)に電話で同センター

北地区公民館

椅子に座る太極拳とリンパケア
 回 2月16日～3月2日(火曜全3回)
 午後1時半～3時
 人 先着20人
 申 1月18日(月)午前10時から電話で同館 (☎387-1761)
落語・マジック「きさらぎ寄席」
 回 場
 ・2月24日(水) 濁川公民館
 ・2月25日(木) 南浜公民館
 ※時間はいずれも午後1時半～3時半
出演者 水都家艶笑、ほか
 人 各日20人
 ※申し込み多数の場合は抽選
 申 2月5日(金)までに電話で同館

短歌 TANKA

透明な中に激しく剛直な心感じぬ父の水彩
 子どもらと机並べて書き習う半紙に黒の線を躍らす
 この家に生まれてくれてありがとう今は眠れと毛布かけやる
 炬燵入りホイル焼き芋類ばればじき母の声聞こえて来そう
 のんびりと髪切る音を聴いている癒やしの時間流れています
 島 伸一(葛塚)
 波多野登美子(高森新田)
 小柳 恵子(白新町)
 坂井 重次(松浜)
 高橋 剛(内沼)

※このコーナーでは、皆さんからの短歌、俳句、川柳を募集しています。
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。掲載作品は区バス内にも掲示されます。
 市民文芸の応募先
 〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課

こざはなしポルト

令和3年 北区元旦歩こう会

1年の健康を願い、1月1日(祝)に元旦歩こう会を開催しました。当日は225人が参加し、約4kmのコースを完歩しました。元旦未明にかけての降雪により、コース上は新雪に覆われており歩きづらい状況でしたが、全員無事故に終えることができました。
 なお、ことは参加を事前申し込み制としたほか、当日の検温、マスク着用、参加者同士が適切な距離を保ってウオーキングするなど、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施しました。



1月26日は「文化財防火デー」

問 北消防署市民安全課予防調査係 (☎387-0119)

昭和24年1月26日に、世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことによって定められました。
 市火災予防条例により、文化財保護法などで指定された建造物の内部とその周辺では、喫煙や裸火の使用はできません。

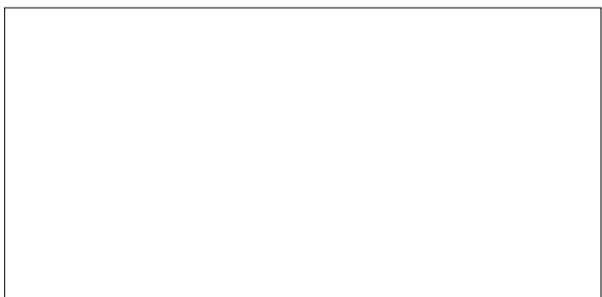
消防訓練を実施

文化財は市民の貴重な財産です。地域の皆さんで文化財を火災から守りましょう。
 回 1月26日(火)午前9時半～10時
 場 北区郷土博物館



新潟市消防局 マスコットキャラクター 消太くん

<広告欄>



使用済小型家電

2月1日からは北区役所新庁舎で回収

現在、豊栄地区公民館に設置している使用済小型家電の回収拠点は、2月から北区役所新庁舎へ移転します。



問 循環社会推進課 (☎226-1391)