

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) 6月6日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.340

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎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 72,960人(+14) 男 35,673人(0) 女 37,287人(+14) 世帯数 29,651世帯(+112) ※令和3年4月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から



第26回 福島潟駅伝競走大会

アップダウン
高低差への挑戦!

8月29日開催

1周3km(小学生の部は2km)、約5mの高低差が続く
福島潟放水路周回コースで2年ぶりに駅伝を開催します

種目

- ①小学生の部(性別不問)
1人あたり約2kmで5区間
 - ②中学生の部(性別不問)
1人あたり約3kmで5区間
 - ③男女混合の部(男性1名, 女性2名以上)
1人あたり約3kmで5区間
 - ④一般女子の部(女性のみ)
1人あたり約3kmで5区間
 - ⑤一般男子の部(女性1名まで出場可)
1人あたり約3kmで5区間
- (注)③~⑤は中学生2名まで登録可能

■チーム編成 1チーム5名(6名まで登録可能)

■表彰 チーム表彰、個人表彰、参加賞あり

※新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、安全な開催が困難であると主催者が判断した場合は中止します。

参加費(1チーム)

- 小・中学生 4,000円
- 高校生 5,000円
- 一般 7,000円

申し込み

7月7日(水)までに
ウェブサイト「RUNNET」から
※参加は県内在住者に限る

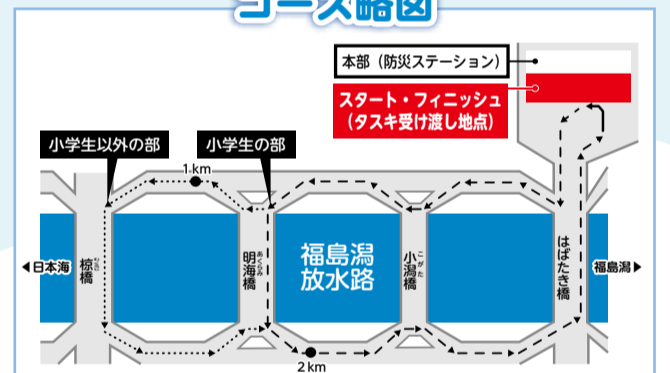
エントリーに関する問い合わせ

(平日午前9時~午後5時)
同大会エントリー事務局(☎0794-70-8200)

その他の問い合わせ

新潟市北区スポーツ協会(産業振興課内☎025-387-1195)

コース略図

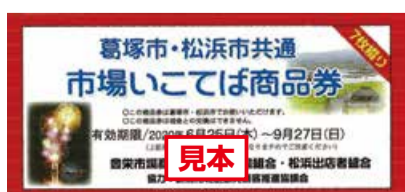


詳しくはこちら

市場いこてば商品券販売

葛塚市、松浜市の両方で使えるプレミアム商品券を販売します。

- 販売日時 6月25日(金) 葛塚市内 古川写真館前
6月27日(日) 松浜市内 松浜印刷所前
(両日とも午前9時~正午)
- 販売価格 1冊3,000円(500円券7枚つづり)
- 販売部数 350冊(各市場175冊)
- 利用期間 6月25日(金)~9月27日(日)
- 問い合わせ 産業振興課(☎025-387-1356)



※画像は令和2年度のもので、令和3年度はデザインが異なります

葛塚市の歴史

約260年の長い歴史のある市場で、毎月1・5・10・15・20・25日に開催されています。
1754(宝暦4)年、葛塚は新発田藩領から幕府領となりましたが、当時の葛塚には定期市がなく、遠く新発田や水原まで買い物に行かなければなりません。庄屋の遠藤七郎左衛門宗寿らは、葛塚を公認の交易の場とするため、幕府に開市の請願を行いました。そして、1761(宝暦11)年10月8日、幕府から正式に市を開くことを認められました。これが葛塚市の起こりです。
1957(昭和32)年4月20日から現在の常盤町通りにて行われています。

松浜市場の歴史

140年を超えて地元で愛され続けています。
今のように陸上交通の発達していなかった昔は、人と物資の輸送はもっぱら水上交通で行われていました。松浜は江戸時代から、新潟から葛塚、また新発田への重要な河川交通の中継地点として、人の交流や物流の拠点として大いににぎわいました。
明治に入り、松浜発展の恩人、村山得次郎が新潟の湊元次郎の協力を得て、阿賀野川の浅洲を埋め立て(明治6~7年)住宅地を造成しました。それが新屋敷(現在の松浜本町4)です。当時戸長であった村山得次郎は、明治9年に市日の設定について県に申請を行い、現在のような六斎市(2・7の日)が開かれるようになりました。

集団検診のお知らせ(6・7月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

人 令和4年3月31日時点で40歳以上の人

6月	受付時間	会場	対象地区
11(金)	9:00～11:00	木崎コミュニティセンター	木崎地区
	13:30～14:30	尾山ニュータウン公民館	
18(金)	9:00～11:00	木崎コミュニティセンター(女性のみ)	
	13:30～14:30	樋ノ入公民館	
23(水)	9:00～11:00	木崎コミュニティセンター	
	13:30～14:30	笠柳公民館	
27(日)	9:00～11:00	葛塚コミュニティセンター	豊栄地区全域
	13:00～15:00		
30(水)	9:00～11:00	長浦コミュニティセンター	長浦地区
	13:30～14:30	上大月公民館	

※ほかの地区の検診日程は、今後の北区役所だよりでお知らせします
お住まいの地区での受診に協力をお願いします

胃がん検診(要申し込み)

回 7月8日(木)午前9時～11時

場 葛塚コミュニティセンター

人 令和4年3月31日時点で40歳以上の人 先着40人

申 6月28日(月)から電話で下越総合健康開発センター(☎0254-28-1884、土・日曜、祝日を除く午前9時～午後4時半)

※郵送されている個人記録票は自宅で記入してください

乳がん検診(要申し込み)

人 令和4年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢女性

※令和2年度受診しなかった人も対象

申 申し込み開始日から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

7月	受付時間	会場	定員(先着)	申し込み開始日
7(水)	9:30～11:30	木崎コミュニティセンター	65人	6/6(日)
14(水)	9:30～15:30	豊栄健康センター	130人	6/16(水)

※14日は骨粗しょう症予防相談会同時開催(別途申し込みが必要)

集団検診を受けるときの注意事項

当日の持ち物 健康保険証、受診券、自己負担金、記入した個人記録票(肺がん検診・胃がん検診)、バスタオルなど(乳がん検診)

※検査をしやすい服装で来てください。検診着の利用は200円かかります

あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

回 6月24日(木) ①午前9時45分～ ②午前10時15分～
③午前10時45分～ ④午前11時15分～

場 木崎コミュニティセンター

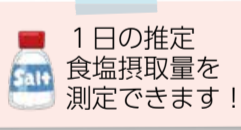
内 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

人 18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く

申 6月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

血圧元気塾(全2回)



回 7月9日、30日(金)午後1時半～4時

場 木崎コミュニティセンター

内 保健師・栄養士の話、ウォーキング、ストレッチの実技指導

人 先着20人

申 電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

食推イチオシレシピ レンコンとパプリカのチーズ焼き

北区食生活改善推進委員協議会 木崎グループ

作り方 シンプルな味付けで食物繊維、カルシウム、ビタミンがとれる一品です。

- レンコンは皮をむき、うすく切る。ブロッコリーは小房に分け、固ゆでにする。パプリカは半分に切り、種を取りうすく切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れてレンコンを炒める。
- 火が通ったらブロッコリー、パプリカを加えて炒め、塩コショウを振って混ぜ合わせる。
- 火を止めて、ピザ用チーズを全体に振りかけてフタをする。
- 余熱でチーズが溶けたら皿に盛り付ける。



4人分の材料		〈1人当たりの栄養価〉 エネルギー：146kcal たんぱく質7.4g 脂質8.8g 炭水化物10.4g 食塩相当量0.8g
レンコン……………1節	ピザ用チーズ……………85g	
ブロッコリー……………1/2個	オリーブオイル…大さじ1	
赤パプリカ……………1/2個	塩……………少々	
黄パプリカ……………1/2個	こしょう……………少々	

ハピスカとよさか 第2期(7～9月) ヘルシーエクササイズ教室参加者募集!

申ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

教室名	対象	定員	初回	曜日	時間
①フラダンス(夜)	15	40人	7/6	火	18:50～19:50
②不調改善!女性のためのボディケア ※女性のみ	15	40人			20:00～21:00
③いきいき健幸トレーニング	50	30人	7/7	水	10:00～11:30
④やさしいペルビック(骨盤)ヨガ	15	40人			13:30～14:30
⑤すこやかピラティス	15	40人			19:00～20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ	15	40人	7/1	木	20:10～21:10
⑦やさしい有酸素運動	50	40人			9:30～10:30
⑧フラダンス(午前)	15	20人			11:00～12:00
⑨やさしい健幸たいそう	50	40人	7/6	火	13:30～14:30
⑩ペルビック(骨盤)ヨガ	15	40人			20:00～21:00
⑪太極拳	15	40人	7/2	金	10:00～11:30
⑫ソフトエアロビクス	15	40人			13:30～14:30
⑬やさしい有酸素&筋トレ(文化会館)	50	25人	7/6	火	10:00～11:00
⑭ルーシーダットン(文化会館)	15	25人			13:30～14:30
⑮ルーシーダットン(長浦コミセン)	15	20人	7/7	水	13:30～14:30

場①～⑫豊栄総合体育館 ⑬⑭北区文化会館 ⑮長浦コミュニティセンター
人 年齢要件あり(対象の欄で15は15歳以上、50は50歳以上)
回数 各教室全10回
費用 年度会員4,000円 第2期のみ参加5,100円

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。
体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります。

開催回数 ⑧⑨⑩⑪⑬⑭は全10回、①②は全9回、③は全8回、⑥⑦は全7回、④は全6回、⑤⑫は全5回
※教室によって時間(45～60分間)が異なります
人 15歳以上(中学生を除く)
申 6月20日(日)までに、直接窓口、ホームページ、またはメール(kitaspo@niigatakaikou.jp)に①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター(☎258-0200)
※申し込み多数の場合は抽選
注:事前に会員カードの発行が必要

教室名	定員(人)	初日	曜日	開始時刻	参加料(円)	
①カラダ引き締めトレーニング	30	7/5	月	9:45	3,000	
②ステップエクササイズ	40			10:30	4,000	
③バレトンS・S	30			18:30	3,500	
④骨盤矯正エクササイズ	各30	7/21	水	9:45	2,600	
⑤ズンバ		13:45		2,200		
⑥スロー&コアトレーニング		19:10		3,100		
⑦ボックスキック	20:05					
⑧ラテンダンスエクササイズ	各30	7/1	木	9:45	4,400	
⑨やさしいヨガ				13:15		
⑩フラダンス	各30	7/9	金	14:30	2,200	
⑪リラックスヨガ				13:15		4,400
⑫ズンバゴールド				14:30		2,200
⑬リフレッシュヨガ	各30	7/2		18:30	4,400	
⑭ピラティス				19:30		

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問地域総務課(☎387・1125)

おしらせ版

日=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 ￥=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

北区役所・豊栄地区公民館は2月1日に北区文化会館隣に移転しました。

お知らせ

県新潟労働相談所 無料電話相談

回 6月20日(日)午後1時～4時半
 場 社会保険労務士が労働者・事業主からのさまざまな相談に対応
 相談電話 ☎0250-23-6110

北区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会を傍聴しませんか

回 6月11日(金)午後1時半～3時半
 場 豊栄地区公民館大講堂
 人 5人(定員を超える場合は抽選)
 問 健康福祉課障がい福祉係(☎387-1310)

高齢者やその家族の無料相談

場 県社会福祉協議会(中央区上所2)
 ※いずれも電話相談可
 問 県高齢者総合相談センター(☎285-4165)

一般相談

回 土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
 相談電話 ☎285-4165

法律相談(要予約)

回 第2・第4月曜午後1時半～4時
 ※1人30分

相続、金銭貸借などの相談

回 各日先着5人
 相談・予約電話 ☎285-4165

県認知症コールセンター

回 土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
 相談電話 ☎281-2783

催し・募集

北地区公民館

キネマ松浜劇場「雨月物語」

回 6月17日(木)午後1時半～3時半
 内容 圧倒的な映像美が世界で評価された不朽の名作(主演:京マチ子)
 人 先着32人
 問 6月7日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

一休さん～みんなで楽しく遊ぼう

回 7月3日(土)午前10時～正午
 内容 紙リングとストローで「飛行リング」を作り、大学生と一緒に遊ぶ
 人 区内在住の小学生 先着20人
 問 6月6日(日)午前9時から市ホームページ「かんたん申込み」で申し込み

豊栄地区公民館 ご近所だんぎ

回 6月10日(木)午後1時半～2時半
 場 同館大講堂
 テーマ 落語～健康は笑いから
 話題提供 緑元多吉さん
 ※手話通訳あり
 問 6月9日(水)までに電話で同館(☎387-2014)

豊栄児童センター

親子リフレッシュヨガ

回 6月15日(火)午前10時半～11時半
 内容 首の据わった4カ月～2歳の乳幼児と保護者 先着15組
 問 6月9日(水)から電話で同センター

段ボールで機織りをしよう

回 6月26日(土)・27日(日)午前10時～正午
 人 小学生～17歳 各日先着8人
 問 6月17日(木)から電話で同センター

図書館

豊栄図書館(☎387-1123)
 毎週金曜、第1水曜休館

赤ちゃんタイム

毎週土曜日 10:00～12:00

おはなしのじかん 対象

毎週土曜日 10:30～10:50 0～2歳児と保護者

6/26(土) 14:00～14:30

毎週日曜日 10:30～11:00 幼児から

6/27(日) 14:00～14:30

松浜図書館(☎387-1771)

毎週月曜、第1水曜、祝日休館

赤ちゃんタイム

毎週木曜日 10:00～13:00

おはなしのじかん 対象

※要予約(一組10分程度)

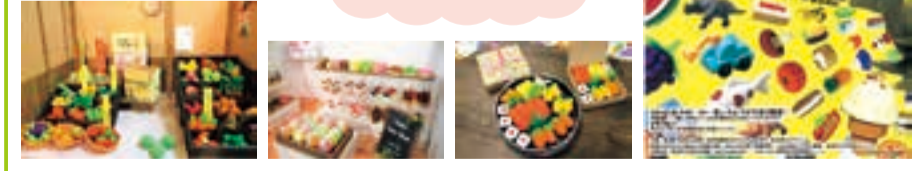
毎週木曜日 11:00～11:30 0～2歳児と保護者

6/12(土) 11:00～11:30 乳幼児から

北区文化会館

かわいい消しゴム けしごおてん

回 6月13日(日)まで(第2・4月曜休館)
 午前9時～午後5時
 ※観覧無料
 問 同館(☎388-6900)
 野菜やスイーツ、お寿司など、本物そっくりな消しゴムがたくさん!



豊栄地区公民館

第15回 北区展

回 6月24日(木)～27日(日)
 午前9時～午後7時
 ※27日は午後4時まで
 内容 北区在住・勤務・通学する人などが制作した絵画・工芸・書道・写真・彫刻作品を展示
 問 同館(☎387-2014)



葛塚市・松浜市ながらウォーキング

	日時	受付場所
葛塚市	6/20(日) 8:30～12:00	旧北区役所 入り口付近
松浜市	6/27(日) 8:30～12:00	松浜市

内容 歩いた歩数から消費カロリーを推定し、消費カロリーに応じて果物を進呈
 ※歩数計は貸し出し。松浜市では障がい者スポーツ体験も実施
 問 豊栄総合体育館(☎386-7511、月曜休館)

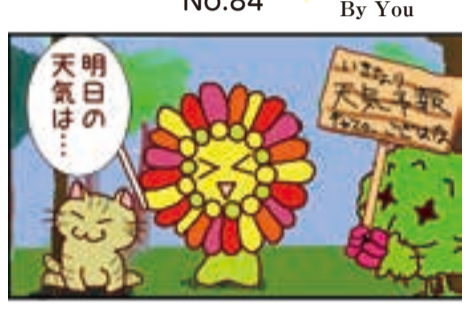
不登校(傾向)の子の保護者向け相談会

回 6月13日(日)午後1時～4時
 場 黒埼市民会館
 内容 長年不登校の相談を受けている「親の会」の代表によるグループ相談会
 人 小・中学・高校生の保護者 先着40人
 ￥500円
 問 メール(sunnysmile2525@hotmail.com)に参加者の氏名・電話番号、相談したい子どもの学年を記入し、Sunny Smile事務局塚田(☎090-2420-9351)へ

クイズコーナー

～気楽に頭の体操～
【問題】
 福島潟駅伝競走大会はこととして何回目の開催でしょうか。
【応募方法】
 はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募してください。(所在地などは表紙をご覧ください)
 正解者の中から抽選で5人に図書カードを進呈します。
 締切日 6月18日(金)
 (5月2日号の答え/あるキタクなる!)

オニバスマンとごぼはなちゃん



! ワクチン接種詐欺に注意

～新型コロナワクチン詐欺に関する相談を受け付けています～

ワクチン接種等に関して電話で口座情報などを聞いたり、ATMの操作をお願いしたりすることは絶対にありません。

<相談事例> 「新型コロナワクチンが優先的に接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」との不審な電話がかかってきた。

新型コロナワクチン詐欺
消費者ホットライン

0120-797-188
受付時間:10時～16時(土・日曜、祝日も実施)

<広告欄>

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。