

# 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4年(2022年) **8月21日**号

毎月第1・3日曜日 発行  
Vol.369

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](mailto:chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp)

北区 人口 72,073人(-53) 男 35,222人(-44) 女 36,851人(-9) 世帯数 29,744世帯(-9) ※令和4年7月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

# 阿賀野川ござれや花火

YouTubeで無料ライブ配信



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場はしないでください。



今年は、ライブ配信で開催します。観覧席や臨時駐車場、会場までのシャトルバス、仮設トイレはありません。

問い合わせ 阿賀野川ござれや花火実行委員会事務局(北新潟商工振興会 ☎025-259-5811)



▲視聴はこちらから  
午後7時15分頃から配信開始。打ち上げは30分程度



## 実行委員長挨拶

「阿賀野川ござれや花火」は、コロナウイルスの影響で2年連続で中止になりました。今年は地域住民の皆さまのご協力はもとより、たくさんの方々から支えられて3年ぶりに開催出来ることに、心から御礼申し上げます。

通常開催ではなく、観覧方法が限られますが、ござれや花火を開催して、地域の皆さまが少しでも元気に笑顔になれば幸いです。



実行委員長 南 博信

## ござれや阿賀橋・阿賀野川兩岸を交通規制

規制時間 右岸(北区)側：午後6時～10時 左岸(東区)側：午後6時半～10時



みなさんの健康のために(9月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

妊婦歯科健康検診

9月13日(火)午後1時~2時45分
豊栄健康センター
妊婦 先着24人
8月24日(水)から電話で
市役所コールセンター ☎243-4894

離乳食講習会 はじめての離乳食

9月6日(火)午後1時半~2時半
北地域保健福祉センター
離乳食の始め方
生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
8月24日(水)から電話で
市役所コールセンター ☎243-4894



育児相談(身体計測・栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 4 columns: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 21(水) and 27(火).

※各2時間。計測のみも可。北地域保健福祉センターは骨密度測定あり

~知っ得! 食のミニ教室(糖尿病予防編)~

血糖値についての講話、食物繊維たっぷりメニューの紹介
各日 先着10人

Table with 4 columns: 9月, 時間, 会場, 申し込み先. Includes dates 22(木) and 26(月).

健康づくりスタートセミナー

健康づくりに役立つ運動の講話と実技
40~74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 13(火) and 28(水).

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 28(水), 30(金).

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

食推イチオシレシピ ジャガイモとセロリの和え物

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

4人分の材料

- ジャガイモ 大1個
セロリ 1/3本
カイワレ大根 10g
カツオ節 3g
水 大さじ1・1/3
しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1強
ワサビ 小さじ1

作り方

- 1 ジャガイモは2~3cm程度の長さの千切りにし、水にさらした後、熱湯にさつと通す。
2 セロリは2~3cm程度の長さの千切りにし、水にさらす。
3 カイワレ大根は2~3cm程度の長さに切る。
4 1と2の水気を切って混ぜ合わせ、器に盛りつける。
5 3とカツオ節を4に乗せ、ワサビを置く。
6 Aを混ぜ合わせて、5の器の縁から注ぎ入れたら出来上がり。



酢とワサビでさっぱりといただける、夏にぴったりのお料理です。

<1人分当たりの栄養価>
エネルギー: 41kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 0.2g 炭水化物: 7.9g 食塩相当量: 0.7g

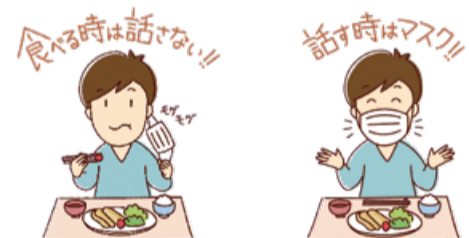
BA.5対策強化宣言 発令中 8/31(水)まで

これまでお願いしてきた基本的な感染防止対策の徹底に加え、次の点にもご協力ください。市報にいたが3ページもご覧ください。

高齢者や基礎疾患のある人、同居家族等は、マスクを外した会話など感染リスクの高い行動は控えてください。



大人数での会食は、短時間・マスク会食・距離を確保するなど感染リスクが低い方法の検討をお願いします。体調不良を感じたら参加を控えてください。



ご近所はなレポ

ご近所の適切な対応に消防表彰

6月16日(木)に須戸3丁目地内で発生した火災で、近隣住民が、「火事です!火事です!」との住宅用火災警報器の警報音に気づき、119番通報するとともに家屋に入り初期消火をしました。
「早期発見」「迅速な通報」「初期消火」により火災の拡大を防いだとして北消防署は7月27日(水)に表彰状を贈りました。



前列左から根津久美様、白勢久男様、高橋葉子様

今が旬! 北区が誇る農産物③

おいしさ凝縮! 高級感ある「メロン」

出荷時期 7月~8月上旬、9月中旬、10月上旬~11月上旬

主要産地 南浜地区

メロンの栽培は、枝や葉を整理し蜂を入れて交配するなど、生産者の高い技術が問われます。形や食味が良くなるように、水を丹念に管理して作られる「芸術品」です。家庭で堪能するもよし! お土産や贈り物としても喜ばれます。おいしいメロンを選ぶコツは、ネットが均一にかかっているかどうかです。



産産振興課農業振興グループ ☎387-1365

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。

# おしらせ版

日=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

今号掲載の情報は8月10日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

## お知らせ

### 9月の相談会(無料)

■ 弁護士相談(要予約)  
 回 6日・20日(火)午後1時15分～4時15分  
 場 北区役所  
 申 電話で区民生活課(☎387-1295)  
 ■ 行政相談委員による相談  
 回 場  
 ・ 1日(木) 北区役所  
 ・ 14日(水) 北出張所  
 ※時間はいずれも午前10時～正午  
 問 電話で区民生活課(☎387-1255)

### 9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  
 問 同相談所(午前9時半～正午 ☎386-0745)  
 ■ 一般相談  
 回 月・金曜 午前9時半～正午  
 ※9月19日・23日(祝)は休み  
 ■ 司法書士法律相談(要予約)  
 回 13日(火)午後1時45分～3時45分  
 ■ 身体障がい者相談  
 回 8日(木)午前10時～午後0時半  
 ■ 傾聴相談  
 回 1日(木)午前10時～午後3時

### 第30回豊栄地区公民館まつり(秋)参加団体募集

◆ 募集内容・開催期間  
 ・ 体験見学教室 11月1日(火)～24日(木)  
 ・ 作品展 11月26日(土)・27日(日)  
 ◆ 対象・参加条件  
 ・ 豊栄地区公民館などで芸術・文化などの学習活動を行っている団体  
 ◆ 参加費 1団体 1,000円  
 ◆ 協賛金 1口 1,000円  
 ◆ 申し込み 8月22日(月)～9月9日(金)午後5時に、同館または豊栄地区内のコミュニティセンターに備え付けの申込書に記入し、参加費を添えて同館へ  
 ● 問い合わせ  
 同まつり実行委員会(豊栄地区公民館内 ☎387-2014)

### ゆりかご学級3期 問北地区公民館(☎387-1761) 平日午前9時～午後5時

子育てのいろいろな気持ちを一緒に話し合ってみませんか。  
 回 令和4年4～6月生まれの赤ちゃんの保護者12人(応募多数の場合、第1子の人を優先して抽選)  
 ※保育あり(対象児8人)  
 申 9月5日(月)までに市ホームページ「かんたん申込み」から申し込み

期日(金曜)	テーマ(全5回)	講師
9/30	お友だちになりましょう	公民館職員
10/7	いま親として1	松山由美子さん(NPO法人はっぴいmama応援団代表理事)
10/14	いま親として2	木村いほ子さん(公益財団法人新潟県女性財団専門員)
10/21	みんなで子育てトーク	先輩ママ
10/28	親子で楽しむ絵本とふれあい遊び ※保育なし	図書館職員

時間 午前10時～正午

## 催し・募集

### ご近所だんぎ(押し花)

回 9月8日(木)午後1時半～2時半  
 場 豊栄地区公民館  
 ※手話通訳あり(要申し込み)  
 内 押し花でキーホルダーとしおり作り  
 円 500円  
 申 8月31日(水)午後4時までに所定の申込書を同館(☎387-2014)へ  
 ※申込書は同館で配布

### ウォーキングで健康づくり

回 9月21日(水)午前9時半～11時半  
 場 北地区スポーツセンター  
 内 効果的なウォーキング方法と筋トレ  
 人 40歳以上 先着15人  
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### そろそろつくりませんか? マイナンバーカード 申請補助サービス

8月31日(水)・9月1日(木)・2日(金) 午前9時～正午、午後1時～3時

会 場	南浜連絡所(島見町2069-1)
対 象	北区に住居登録があり、2カ月以内に住所・氏名の変更予定がない人
必要なもの	・ 本人確認書類※2点 ・ 通知カードまたは個人番号通知書 ・ 住民基本台帳カード(ある人のみ)

事前予約が必要です。  
 新規作成は無料。  
 ※本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証、年金手帳、介護保険証、子ども医療費助成受給者証など)  
 申 電話で区民生活課(☎387-1265)



## 北区文化会館

申 電話で同館(☎388-6900)  
 ■ 親子向け絵本読み聞かせ「福島潟と妖怪たち」  
 回 10月10日(祝)午前10時～11時10分  
 場 水の駅「ビュー福島潟」  
 朗読 遠藤麻理さん(フリーアナウンサー)  
 人 3歳以上 先着50人  
 ■ 谷村新司 ココロの学校  
 回 10月15日(土)午後4時～6時10分  
 場 北区文化会館  
 円 6,000円(全席指定)  
 ※就学前児入場不可

## 南浜ミニ朝市

回 8月28日(日)午前7時から  
 場 南浜船だまり(島見町)  
 内 アジ、イナダなど鮮魚類の販売  
 問 新潟漁業協同組合南浜支所 神田(☎250-1127)

## 地域と学校パートナーシップ事業 南浜小学校 ウェルカム参観日

回 9月16日(金)午後1時半～2時40分  
 内 児童が地域と一緒に野菜を育てる取り組みの発表  
 申 電話で同校(☎255-2014)

## きたっこきずなメール 配信中

二次元コードを読み込むか、LINEでID[@642ovxxt]を検索



## スポーツ

### 豊栄総合体育館

申 電話で同館(☎386-7522、月曜休館)  
 ■ からだメンテナンス～ピラティス～  
 回 9月10日(土)午後2時～3時20分  
 人 15歳以上 先着12人  
 円 800円  
 ■ 山歩き講習会  
 回 9月18日(日)午前10時～正午  
 内 地図の見方と地図アプリの活用方法  
 人 先着12人  
 円 500円

## 川柳 senryu 市民文芸

己との戦い終わり床につく	コンサート心も揺れるペンライト	生き甲斐か兄は地蔵の衣替え	預かりもの時間に金に命すら	制服の白さ眩しい衣替え
金子  ゆり(太田)	高坂なつみ(長山)	仲山  實(嘉山)	品田  澄子(平林)	本間  圭子(笹山)

※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。

市民文芸の応募先  
 〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課  
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。

## 北地区スポーツセンター 秋期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります

教室名	定員	初日	曜日	開始時間	参加費
①カラダ引き締めトレーニング	各45人	10/17	月	9:45	3,300円
②エアロビクス				10:30	
③パレトンS・S	45人	10/12	水	18:30	4,400円
④骨盤矯正エクササイズ				9:45	
⑤ズンバ	35人	10/14	金	13:45	3,100円
⑥スロートレーニング&コアトレーニング	45人			19:10	
⑦ボックスキック	35人			20:05	
⑧ラテンダンスエクササイズ	各45人	10/6	木	9:45	4,400円
⑨やさしいステップエクササイズ				10:45	
⑩やさしいヨガ	45人	10/14	金	13:15	4,400円
⑪フラダンス				14:30	
⑫金曜ヨガ(昼)	45人	各45人	10/14	18:30	4,000円
⑬ズンバゴールド	35人			13:15	
⑭金曜ヨガ(夜)	45人			19:30	
⑮ピラティス	各60人	10/3	月	13:30	2,200円
⑯高齢者のための筋力アップ		9/29	木	13:30	
⑰高齢者のためのいきいき健康					

開催回数 ⑭⑮は9回、④⑥⑦は8回、⑤は7回、それ以外は10回  
 人 15歳以上(中学生を除く) ※⑯⑰は60歳以上  
 申 9月19日(祝)までに、直接窓口かホームページから、もしくはメール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)に①会員カード登録番号②教室名(複数の場合全て)③氏名(ふりがな)④電話番号を同センター(☎258-0200)へ ※申込多数の場合は抽選  
 注: 事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。

## <広告欄>