

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)

6月2日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.292

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 74,125人(+12) 男 36,215人(-9) 女 37,910人(+21) 世帯数 29,145世帯(+66) ※平成31年4月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

地域と行政をつなぐ 北区自治協議会第7期スタート



北区自治協議会委員名簿

◎会長 ○副会長 ※順不同、敬称略

氏名	所属団体等
○ 神田 征男	松浜地区コミュニティ協議会
神田 恭之	南浜地区コミュニティ協議会
赤間 松次	濁川地区コミュニティ協議会
◎ 松田 正實	葛塚中央コミュニティ協議会
五十嵐隆吉	葛塚東コミュニティ協議会
本間 藤雄	太田ちいきコミュニティ協議会
阿部 勝幸	コミュニティ木崎村
原 義博	岡方地区コミュニティ委員会
山賀 好郎	長浦コミュニティ委員会
清水 博恭	早通地域コミュニティ協議会
樺山サト子	北区民生委員・児童委員協議会
工藤 真美	新潟市北区社会福祉協議会
黒川美枝子	新潟市北地区スポーツ振興会
小池 静夫	豊栄商工会
小林 春香	新潟医療福祉大学(学生)
澤 玲子	濁川地区青少年育成協議会
菅原 妙	支え合いのしくみづくり会議
相馬 裕和	にいがた北青年会議所
鶴巻ヨシ子	新潟市食生活改善推進委員協議会北支部
平松 賢一	新潟市北地区老人クラブ連合会
藤沢 直子	新潟医療福祉大学
皆川 英良	協同組合北新潟商工振興会
村山 和夫	北新潟地域づくり学会
渡邊万理子	新潟市北区スポーツ協会
本田 正美	新潟市農業協同組合
阿部美恵子	元大山台高齢者福祉センター所長
梅津 玲子	元葛塚小学校長
中嶋 涼子	木崎中学校地域教育コーディネーター
佐久間沙都美	公募委員
本間 久文	公募委員

4月18日(木)に第7期北区自治協議会の初回となる会議が豊栄地区公民館で開催され、各委員に委嘱状が交付されました。

会議では、委員の互選により会長に松田正實さん、副会長に神田征男さんが選出されました。会長に選出された松田さんは「日頃感じていることを、新しい目線で、新しい感覚で発言してもらい、活発な協議会としていきます」と抱負を語りました。



会長 松田正實さん 副会長 神田征男さん

自治協議会とは

地域と市・区役所をつなぐ、住みよい北区のまちづくりを推進するため、地域の代表や有識者など30人が毎月集まり、全体会と総務部会および3つの専門部会で話し合っています。



自治協議会提案事業

市民力・地域力を生かしたまちづくりを進めるために、同会が主体的に関与し、取り組む事業です。

平成30年度に行った事業

- ・ノーザンミュージックフェスティバル2018
- ・地域防災力の向上
- ・区民の一体感醸成プロジェクト
- ・みんなの区役所づくり
- ・福島潟の魅力発信

令和元年度の事業

- ・生きる力・支えあう力の育み
- ・北区みんなで見守り隊
- ・子どもと音楽の出会い創出
- ・潤いの福島潟創出



葛塚中学校の

中学生が「区バス おらってのバス」の利用者にインタビュー!



バスについて
詳しくはこちら



毎日、病院に行くときに利用しています。車を運転できないので、とても助かっています。運転手さんも親切ですし、これからも利用していきたいです。



通学の際、雨で自転車が使えない時によく利用しています。

僕たちが取材しました!

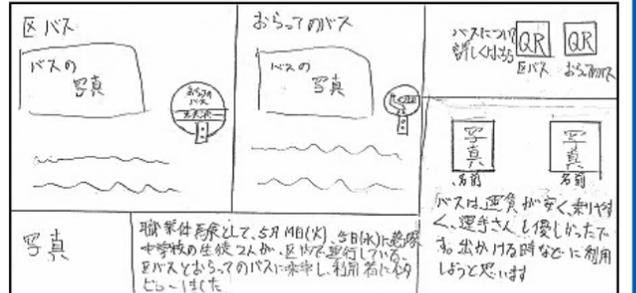
北区を縦軸に結び、区バス・おらってのバスを初めて知りました。とても乗りやすく、運転手さんも優しかったです。これからは、出かける時などに利用しようと思います。



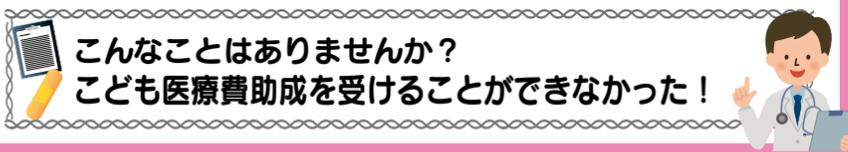
職業体験として、5月14日(火)、15日(水)の2日間、葛塚中学校二年生の2人が、北区役所だよりの作成を体験しました。区内を運行している、区バスとおらってのバスに実際に乗車して利用者に行先やバスの感想などをインタビューし、記事の構成などを考えてくれました。

問い合わせ おらってのバス：おらってのバス事務局(☎090-8173-9222)
区バス：地域総務課(☎025-387-1175)

→2人で考えた記事案



健康と福祉のひろば



こんなことはありませんか？ 子ども医療費助成を受けることができなかった！

「子どもが県外の医療機関で受診した」「子どもが県内の医療機関で受診した際に、子ども医療費助成受給者証を忘れてしまった」などの理由で、子ども医療費助成を受けられなかったことはありませんか？

このような場合でも、健康保険が適用されるものについては、区役所または出張所での手続きを行えば払い戻しが受けられます。

また、お子さんの治療のために装具を作製したときも対象となります。

手続きに必要なもの

- ・子ども医療費助成受給者証
- ・領収書(診療点数、自己負担額、受診日などの記載があるもの)
- ・印かん(受給者本人が署名する場合は不要)
- ・預貯金の口座情報(受給者名義に限る)
- ・健康保険組合などが発行した支給決定通知書(コピー可)
(※高額療養費に該当する場合や、治療用装具、弱視用の眼鏡などの費用の助成を申請する場合に必要)
- ・医師が発行した証明書(コピー可)
(※治療用装具や弱視用の眼鏡などの費用の助成を申請する場合に必要)
- ・子ども医療費助成支給申請書(受付窓口にあります。市ホームページからダウンロード可)

診療時に受給資格があれば、医療費の支払い後2年以内は手続きをすることができます。

☎健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)



食推 イチオシ **誰でも簡単！健康レシピ** 北区食生活改善推進委員協議会 長浦グループ

子どもが喜ぶ！冷めてもおいしいゴマゴボウ

— 作り方 —

- 1 ゴボウは皮をむき、2～3等分に大きく切り、少量の酢を入れたお湯でゆでる。
- 2 ゆでたゴボウの水気を切り、すりこぎなどでよくたたく。(かなりボロボロになるまで)
- 3 ②を幅5cm程度に切り、片栗粉を適量付けて油で揚げる。
- 4 砂糖、しょうゆ、ゴマをよく混ぜておく。
- 5 ③が揚がったら、あたたかいうちに④と和え、器に盛り付ける。
- 6 ミニトマトを添えて完成。

4人分の材料

- ゴボウ…………… 1本
- ゴマ…………… 適量
- 片栗粉…………… 適量
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 少々
- サラダ油…………… 適量
- ミニトマト…………… 4個

※1人当たりの栄養計算※※付け合わせのミニトマトは含めない
エネルギー：137kcal、タンパク質1.4g 脂質9.3g、炭水化物12.6g、食塩相当量0.6g



健康増進普及講習会 ちょいしおで健康寿命延伸 野菜たっぷりメニュー

☎健康福祉課 健康増進係(☎387-1340)

健康な毎日を過ごすためには、日々の食事と運動が大切です。一緒に健康について考えながら楽しい時間を過ごしましょう。

日にち	会場	定員(先着)	申し込み
7月8日(月)	北地区公民館	20人	6月26日(水)までに 食生活改善推進委員 佐藤(☎258-4738)
7月10日(水)	長浦コミュニティセンター	18人	7月1日(月)までに 食生活改善推進委員 荒木(☎386-7325)

時間 午前10時～午後1時
内容 健康についての講話、簡単な運動、調理実習 他
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 **料金** 400円

集団検診のお知らせ(7月)

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

※お子さん連れの受診も可能です。事前にご連絡ください。

胃がん・肺がん(結核)検診

対象 40歳以上(令和2年3月31日時点の年齢)
・事前申し込みは不要です。(当日直接会場へ)

月	日	曜	会場	検診の種類	受付時間
7	3	水	葛塚コミュニティセンター	胃・肺(女性のみ)	9:00～11:00
				肺のみ(女性のみ)	13:00～14:00
	4	木		胃・肺	9:00～11:00
				肺のみ	13:00～14:00
12	金	胃・肺	9:00～11:00		

乳がん検診

対象 40歳以上の偶数年齢の女性(令和2年3月31日時点の年齢)
※平成30年度未受診者も対象
・事前の申し込みが必要です。

月	日	曜	会場	予約開始日	予約・申し込み
7	9	火	長浦コミュニティセンター	6月8日(土)	新潟市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休
	10	水	木崎コミュニティセンター	6月8日(土)	
	18	木	北地域保健福祉センター	6月15日(土)	
	26	金	豊栄健康センター	6月21日(金)	
	31	水	岡方コミュニティセンター	6月27日(木)	

ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室

教室名	期間(全10回)	曜日	時間
①ルーシーダットン	7/2～9/24	火	13:30～14:30
②フラダンス(夜)			18:50～19:50
③バレトン			20:00～21:00
④いきいき健幸トレーニング	7/3～9/25	水	10:00～11:30
⑤すこやかピラティス			19:00～20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ			20:10～21:10
⑦やさしい有酸素運動	7/4～9/26	木	9:30～10:30
⑧フラダンス(午前)			11:00～12:00
⑨頭と体スッキリ健幸体操			13:30～14:30
⑩ペルビック(骨盤)ヨガ	7/5～9/27	金	20:00～21:00
⑪太極拳			10:00～11:30
⑫ソフトエアロビクス			14:00～15:00
⑬ルーシーダットン(長浦開催)	7/10～9/25	水	13:30～14:30

会場 ①～⑫は豊栄総合体育館、⑬は長浦コミュニティセンター
対象 各教室15歳以上(④⑦は50歳以上、⑨は60歳以上)
定員 40人(①⑧⑬は20人、④は30人)
参加費 年度会員4,000円、シーズン会員5,000円
申し込み ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

教室名	期間	時間	曜日	参加料	定員(人)	開催回数
①カラダ引き締めトレーニング	7/8～9/9	9:45～10:15	月	2,400円	40	①～⑤⑦⑧は全8回、⑨～⑭は全10回、⑮⑯⑰は全9回、⑱⑲は全4回。
②ステップエクササイズ(月曜)		10:30～11:30				
③バレトン		18:30～19:15				
④ルーシーダットン(月曜)	7/10	19:30～20:30	水	3,200円	30	15歳以上(中学生を除く)
⑤骨盤矯正エクササイズ		9:45～10:45				
⑥ズンバ		13:45～14:30				
⑦スロー&コアトレーニング	7/10	19:10～19:55	木	3,200円	各40	6月28日(金)までに、直接窓口、ホームページ、もしくは電子メール(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電話番号を明記し同センター(☎258-0200) ※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。お持ちでない人は身分証を持参の上、直接同センター。
⑧ボックスキック		20:05～20:50				
⑨ラテンダンスエクササイズ	9/19	9:45～10:30	木	4,000円	40	体験参加も随時受け付けています！ 1回分の料金は、①は500円、その他は600円です。 通常教室、体験参加ともに別途入場料はかかりません。
⑩ルーシーダットン(木曜)	9/26	10:45～11:45				
⑪やさしいヨガ	7/11～9/19	13:15～14:15				
⑫フラダンス	7/11～9/19	14:30～15:30	金	3,600円	各40	
⑬サーキットフィットネス		19:00～19:45				
⑭エアロビクス(木曜)		20:00～20:45				
⑮リラックスヨガ	7/12	13:15～14:15	金	1,600円	各40	
⑯ズンバゴールド	8/23	14:30～15:15				
⑰リフレッシュヨガ	7/12	18:30～19:15				
⑱ピラティス	7/12	19:30～20:30	50			

〈広告欄〉広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

北区・区バス屋の便を増便中！詳しくはこちら



問地域総務課(☎387-1155)

おしらせ版

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 問=問い合わせ

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

回 6月20日(木)午後1時半～
 場 北地区コミュニティセンター
 内 特色ある区づくり事業についてなど
 人 先着10人
 申 当日直接会場
 問 地域総務課(☎387-1175)

高齢者やその家族の無料相談窓口

■ 一般相談
 回 土日祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時
 ■ 法律相談(要予約)
 回 6月10日・17日・24日(月)午後1時半～4時
 内 相続、金銭貸借などの相談
 問 新潟県高齢者総合相談センター(☎285-4165)

催し・募集

豊栄地区公民館

問 同館(☎387-2014)
 ■ 第13回北区展
 回 6月20日(木)～23日(日)午前9時～午後7時(最終日は午後4時まで)
 部門 絵画、工芸、書道、写真、彫刻
 ■ 近所だんざ「口の体操」
 県歯科保健協会の歯科衛生士さんを迎え、お茶とお菓子で楽しくおしゃべりしましょう。
 ※手話通訳あり
 回 6月13日(木)午後1時半～3時
 円 100円
 申 6月12日(水)までに電話または直接同館

TOYOSAKA BigBand 8周年コンサート

回 6月23日(日)午後1時半～3時半
 場 北区文化会館
 円 前売り1,000円(当日1,200円)
 チケット取扱場所 同館
 問 同楽団 市島(☎090-3476-0604)

ゆりかご学級2期 問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

回 6月26日～7月24日(水曜全5回)午前10時～正午
 内 平成31年1～3月生まれの赤ちゃんの保護者30人
 ※申し込み多数の場合抽選(初めてゆりかご学級に参加する人を優先)
 ※保育あり、対象児20人(定員を超えた場合抽選)

日にち	テーマ	講師
6月26日	お友だちになりましょう オリエンテーション	公民館職員
7月3日	赤ちゃんのいる暮らし	健康福祉課保健師
10日	いま親として1	公益財団法人新潟県女性財団 専門員 木村いほ子さん
17日	いま親として2	心理セラピスト 眞島貴代子さん
24日	みんなで子育てトーク	先輩ママ

回 6月9日(日)までに電話で同館または市ホームページ「かんたん申し込み」
 申し込みはこちら



【問題】
 地域と行政をつなぐ北区自治協議会は、第〇期がスタートしました。

【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28日(金) (はがきの場合、当日消印有効)(3月3日号の答え/6カ所)

◆◆ 応募はがきなどから ◆◆

▲時々バスに乗って松浜の図書館に行っています。▲豊山閣を応援しております。▲ほかありがとうございました。
 ◎北区出身の豊山閣は、東十両五枚目で臨んだ5月場所でしたが、5場所ぶりに勝ち越しました(8勝7敗)。

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。

北消防署からのお知らせ

6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間

危険物とは、消防法で定められている危険性の高い物品で、身近なものではガソリンや灯油、油性塗料などが挙げられます。いずれも便利なものですが、取り扱いを間違えると火災などの事故を引き起こす原因となります。

例えば…
 ・ガソリンの静電気による引火
 ・ホームタンクからの灯油漏えい
 ・塗料など揮発性の高い液体の自然発火

危険物の取り扱いには十分注意してください。

問 北消防署 市民安全課予防調査係(☎387-0119)

さわやか公開講座

問 北区社会福祉協議会(☎386-2778)

■ 知らないで損する食と健康のお話
 回 6月11日(火)午後1時半～3時
 場 豊栄健康センター
 人 先着15人
 申 6月7日(金)までに同協議会
 ■ 子育てセミナー～わたしと子どものよい関係～
 回 7月13日(土)午前10時～11時半
 場 豊栄健康センター
 講師 角張慶子さん(新潟県立大学子ども学科准教授)
 人 未就園児のパパ、ママ 先着20人
 ※保育あり(生後6カ月～3歳先着10人)
 申 6月27日(木)までに同協議会

環境と人間のふれあい館

「貴重な写真でたどる昭和30～40年代の日本、高度経済成長の光と影 躍進する日本経済の陰で、四大公害が投げかけた問い」と題した写真パネル展
 会期 6月26日(水)まで 午前9時半～午後4時半
 場 同館(☎387-1450、月曜休館)

豊栄児童センター

問 同センター(☎384-1520)
 ■ ムービー・わん
 回 6月9日(日)午後1時半～3時10分
 内 乳幼児親子～18歳未満
 申 当日直接会場
 ■ 0ちゃんデー 親子ふれあい遊び
 回 6月10日(月)午前10時半～10時45分
 内 乳幼児親子
 申 当日直接会場
 ■ お茶会
 回 6月16日(日)午後2時～3時半
 申 当日直接会場
 ■ 親子であそぼ♪
 回 6月20日(木)午前10時半～11時45分
 内 乳幼児親子
 申 当日直接会場
 ■ わんぱくサンド作り
 回 6月22日(土)午前10時～正午
 内 ポリウムのあるサンドイッチ作り
 内 小学生～18歳未満 先着16人
 円 200円
 申 6月8日(土)から19日(水)までに同センター
 ■ 夏のキラキラティータイム
 回 6月23日(日)午前10時～正午
 内 見た目も涼しいデザート作り
 内 幼児親子 先着16人
 円 200円
 申 6月9日(日)から20日(木)までに同センター

市民公開講座 在宅で「幸せな生活」を目指して

回 6月30日(日)午後3時～4時
 場 朱鷺メッセ
 講師 山口正康さん(山口クリニック院長)
 申 当日直接会場
 問 (一社)日本訪問リハビリテーション協会 三村(☎080-5176-8160)

スポーツ

初級者・中級者ハンディ戦 北区オープンテニス大会

回 6月30日(日)午前7時50分～(女子ダブルス)、正午～(男子ダブルス)、7月7日(日)午前8時50分～(ミックスダブルス)
 ※小雨決行、荒天延期
 場 豊栄総合体育館テニスコート
 内 テニス初級者・中級者
 円 1組4,000円
 申 ダブルスは6月25日(火)までに、ミックスダブルスは7月2日(火)までに、住所・氏名・電話番号・参加種目・所属サークルを明記しメール(kitakutennis@yahoo.co.jp)で北区テニス連盟事務局 問 同事務局(☎050-5241-4839)

インドアテニス教室

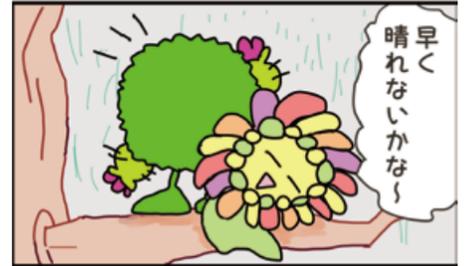
①小学1・2年生対象と②小学3～6年生対象のテニス教室です。
 回 6月28日～8月30日(金曜全10回)
 ①午後4時10分～5時10分
 ②午後5時20分～6時50分
 場 豊栄総合体育館
 内 ①先着10人②先着30人
 円 ①8,000円②9,000円
 申 同館備え付けの申込用紙に記入し、直接またはファクス、メールで同館(FAX386-8787、電子メールtoyosaka@hapisuka.com)
 問 ハピスカとよさか(☎386-7522)
 ※祝日を除く月曜休み

健康太極拳無料体験会

回 6月6日・13日・20日・27日(木) 午後1時半～3時
 場 葛塚コミュニティセンター
 内 初心者、中高年
 申 当日直接会場
 問 健康太極拳 中川(☎080-1172-1457)

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.62 By You



図書館

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歳と保護者
第1・4土曜日 (祝日を除く) 14:00～14:30	幼児から
毎週日曜日 10:30～11:00	幼児から
第4日曜日 (祝日を除く) 15:00～15:30	幼児から
わらべうたのじかん	対象
第2土曜日 (祝日を除く) 14:00～14:30	幼児・児童と保護者
松浜図書館(☎387-1771) 問 当日直接会場 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
毎週木曜日 11:00～11:20	0～2歳
毎週日曜日 15:00～15:20	幼児・児童
第2土曜日 11:00～11:30	乳幼児から

架空請求詐欺(はがき・封書・メール)に注意しましょう

問 区民生活課生活環境係(☎387-1295)