

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2年(2020年)

5月3日号

毎月第1・3日曜日発行

Vol.314

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 73,598人(-149) 男 36,002人(-60) 女 37,596人(-89) 世帯数 29,327世帯(+47) ※令和2年3月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から



体を動かして介護予防に
取り組みましょう 自宅でできる

おすすめ筋トレメニュー

筋肉の衰えは、転倒・骨折・認知症のリスクを高めます。筋トレや散歩、ラジオ体操など適度な運動に取り組みましょう。

運動と合わせて効果アップ! 食事のポイント
▽バランスのとれた食事を心がけましょう
▽筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう
納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです
▽よくかんで食べることで、口の力を維持しましょう
▽脱水症状を起こさないよう、起床後や運動前後、外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう

スクワット



上体起こし



ランジ



ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう(10回が目安) 体調が悪い時や関節が痛むときは無理をしないようにしましょう。

◆スクワット

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
 - ②このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください。
 - ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。
- ※ひざはつま先より前に出さない

◆上体起こし

- ①あおむけの姿勢で両ひざを立てます。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

◆ランジ

- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。

問い合わせ 健康福祉課 ☎025-387-1340

出典 「フレイル予防ハンドブック」 監修 飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構) 協力 新潟市運動普及推進協議会北支部

新緑の香る季節! 自然あふれる穴場スポット



第1展望塔から見た海岸林

日本海の美しい景観、美しい緑、野鳥のさえずり、澄みきった空気など自然がくれる心地よさをたっぷり堪能できるアウトドアスポットです。



①わんぱくの森エリア

「カブトムシの森づくり」を行っています。

②さえずりの森エリア

野鳥観察舎やバードサンクチュアリがあります。

③四季の森エリア

松くい虫被害にあった海岸林に、広葉樹苗木を植栽しています。

シジュウカラ



キジ



ホオジロ



④キャンプ場エリア

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今シーズンのオープンを延期し、5月10日(日)まで海辺の森キャンプ場の利用を休止しています。

また、今後の状況により休止期間を延長する場合があります。詳しくはホームページなどでお知らせします。当面の間、予約の受付も休止します。



⑤躍動の森エリア

トリムコースがあり林の中をのんびりと散策できます。

⑥ハマナス園エリア

遊歩道を散策すると自生するハマナスの群生地が見られます。

問い合わせ 海辺の森~キャンプ場~

所在地 新潟市北区島見町1番135 ☎025-255-3810
(11月1日~3月31日の冬季閉鎖期間は、転送電話になります)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために 皆さんにお願いしたいこと

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪を外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

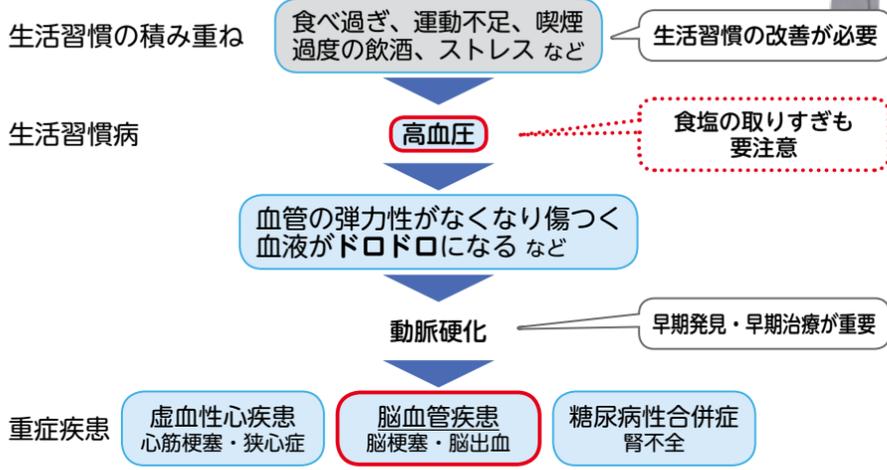
洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

健康と福祉のひろば

北区は全国平均の約1.2倍！

ご存知ですか？
北区は脳血管の病気による死亡率が高いです

高血圧・動脈硬化・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、脳血管の病気を引き起こす大きな原因です。



集団検診のお知らせ(5・6月)
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

胃がん・肺がん(結核)検診
新型コロナウイルス感染対策のため、胃がん・肺がん検診は当面中止します。
乳がん検診(要申し込み)
令和3年3月31日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性
5月12日(火)から、5月22日(金)まで電話で市役所コールセンター(☎243-4894)
※新型コロナウイルスの感染防止のため、検診で使用するバスタオルを必ず持参してください。

Table with 3 columns: Date (6月), Time, and Venue. Includes dates like 5/15, 5/24, and 5/26.

新型コロナウイルス感染症の影響により臨時休館している施設など

休館期間 5月10日(日)まで ※◆は5月11日(月)まで
※情報は4月22日(水)時点のもの。期間が延長になる場合があります。詳しくは問い合わせてください。



Table listing various facilities (sports centers, libraries, etc.) and their contact information, categorized by type (Sports, Children, Cultural, etc.).

令和2年度参加者募集 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
みんなで楽しくスポーツしよう！

体験参加も随時受け付けています。参加方法・参加費などは問い合わせてください。
同クラブ(☎386-7522)

Table listing fitness and sports activities (Pilates, Yoga, Tai Chi, etc.) with columns for activity name, time, and target audience.

Table listing sports activities (Golf, Badminton, Soccer, etc.) with columns for activity name, time, and target audience.

北区敬老祝会助成申請を受け付け

6～11月に自治会などが行う敬老祝会に助成します。
受付期限 6月30日(火) ※消印有効
受付場所 健康福祉課高齢介護係(7番窓口)
健康福祉課高齢介護係(☎387-1325)

<広告欄> 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

Two empty rectangular boxes for contact information or notices.

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

《区3面へ続く》

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

区2面から
 最新の開催状況などは、直接各申・問先へ確認してください。(北区役所だよりでは、4月22日(水)までに確認したものです)

催し・募集

ご近所だんぎ(中止)

5月14日(木)のご近所だんぎは中止します。
 問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

豊栄児童センターからのお知らせ

新型コロナウイルスの感染症の影響で5月の全ての行事を中止しています。
 問 同センター(☎384-1520)

骨粗しょう症予防相談会(中止)

6月9日(火)に豊栄健康センターで実施を予定していた同相談会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。
 問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

野焼きは法律で禁止されています

一般家庭や事務所から出るごみを野外で焼却することは**法律で禁止されています**。
 また、法令で定められた構造基準を満たさない焼却炉も使用できません。

庭先や空き地、海岸などでごみを焼却すると煙や悪臭により周囲に大きな迷惑をかけることとなります。絶対にやめましょう。



フェイスブックやってます
 オニバスマンとござはなちゃん 検索

北区文化会館からのお知らせ 問 同館(☎388-6900)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、下記公演を**中止**します。
 ▽5月3日(祝) 無名塾 演劇特別公演「修禅寺物語」
 ▽5月17日(日) 春風亭昇太・瀧川鯉朝 門下生ライブ2020 吉

払戻期間 5月31日(日)午後9時まで
 ※休館期間も払戻可能(第2・4月曜を除く)。払い戻しは同館窓口のみ。チケットと交換で返金します。窓口にお越しただけない人は、問い合わせてください

枯れ草からの出火が多発する季節です 火の始末に注意しましょう

問 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)
 今この季節は空気が乾燥し、枯れ草等が燃えやすくなっています。
《枯れ草が原因の火災》
 例 畑の前を歩いていた通行人がたばこをポイ捨て。
 地面の枯れ草から出火して近くのビニールハウスに燃え移り火災に。

- ～枯れ草からの出火を防ぐためには?～
- ★たばこのポイ捨ては絶対にしない
 - ★枯れ草は早めに刈り取る
 - ★屋外で火を使う場合は水バケツや消火器を準備し、その場を離れない

図書館 こどもの読書週間 6月2日(火)まで うちどく読書ノート・ぬりえを配布しています ※5月10日(日)まで 休館 しています		
豊栄図書館(☎387-1123) 毎週金曜、第1水曜休館		
赤ちゃんタイム	対象	時間
毎週土曜日		10:00～12:00
おはなしのじかん	対象	時間
毎週土曜	0～2歳	10:30～10:50
第4土曜	幼児から	14:00～14:30
毎週日曜	幼児から	10:30～11:00
第4日曜	幼児から	15:00～15:30
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	対象	時間
毎週木曜		10:00～13:00
おはなしのじかん	対象	時間
毎週木曜	0～2歳	11:00～11:20
毎週日曜	幼児・児童	15:00～15:20
第2土曜	乳幼児から	11:00～11:30

クイズコーナー

～気楽に頭の体操～
【問題】
 次の〇〇〇〇に入る言葉は何でしょうか。
 1面で紹介した「ランジ」のやり方は、
 ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
 ②前に出した足に〇〇〇〇と体重をかけてから元に戻ります。
 ③反対の足でも、同じ動作を行います。
【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(500円分)を進呈します。
 ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
締切日 5月29日(金)必着
 ※はがきの場合、当日消印有効

オニバスマンとござはなちゃん



ござはなレポート

子どもへの感染拡大防止のために
 4月20日(月)に北区役所で、株式会社テクノガイ(代表取締役 長井裕三さん)から、除菌電解水給水器3台が寄付されました。これは、区内の子ども関連施設における新型コロナウイルス感染拡大防止のためにと寄付されたものです。高橋区長からは、感謝状を贈呈しました。
 3台の給水器は区内のひまわりクラブに配置される予定です。



新型コロナウイルスに便乗した悪質な詐欺に注意!!

市のコロナ対策室です助成金があります

ついては個人情報と口座情報を教えてください

はい、えーと...

～被害に遭わないようにするためのポイント～

- 個人情報は教えない!
- 留守番電話や防犯機能付き電話機を活用する!
- 心当たりのない電話やメールがあった場合は、一人で考えず家族や警察に相談する!

警察相談専用電話
#9110

<広告欄> 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

広告募集中

対象 北区に店舗や事業所がある事業者(掲載不可の業種あり) 詳しくはこちら
 問 地域総務課(☎025-387-1175)

約2万部/月2回発行

縦3.9cm×横7.9cm

1回1枠7,000円

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。