

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)

1月19日号

毎月第1・3日曜日発行

Vol.307

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 73,924人(+10) 男 36,135人(-9) 女 37,789人(+19) 世帯数 29,348世帯(+47) ※令和元年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

地域の食の見守り隊 食生活改善推進委員

愛称は 食推さん!

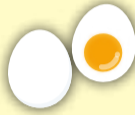
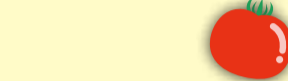
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎ 025-387-1340)

食の健康ボランティア

食生活改善推進委員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組むボランティアです。北区では現在、51人が活動しています。

食からはじまる健康づくり

- ▽健康増進普及講習会
 - …生活習慣病予防のための料理講習会
- ▽区役所のさまざまな分野の事業と連携
 - …北区文化会館におけるイベント開催時での普及活動など
- ▽地域での料理講習会
 - …公民館や地域の文化祭などで開催
- ▽食育に関する事業
 - …小・中学校での調理実習補助など



早通南小学校で団子づくり



松浜中学校でパッククッキング講座



上黒山四地区ふれあい会館でパッククッキング講習会



光晴中学校地域貢献活動でミニ講話とカレー作り

同委員協議会北支部長の鶴巻ヨシ子さんに聞きました

「地域の皆さんとお会いして、『食』から健康づくりを一緒に考えていきたい」という思いで、会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼び掛けています。

誰でもカンタン! パッククッキング

アウトドアや万が一の災害時でも大活躍! ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけで、誰でも簡単に、温かい食事を作ることができる調理法です。

必要な道具はたったこれだけ!



カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・ポリ袋(120℃耐熱のもの)



基本の作り方 (メニューに関係なく同じ調理手順です)

材料を用意

材料は薄く切るのがオススメ!

材料を袋に入れ混ぜる

袋の空気を抜き、上の方でしっかり結ぶ

袋をねじると空気がうまく抜けます

お皿を下に敷くと袋が溶けるのを防げます

沸騰した鍋に入れ加熱する

完成

袋のまま食べられるので洗い物なし!



例 蒸しパン

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス	1袋(150g)	①ポリ袋に卵・牛乳・ホットケーキミックスの順で入れ、袋の上から手のひらでよく混ぜる。 ②袋の空気を抜き、袋の上を結ぶ。 ③鍋に水を入れ沸騰させ、②を入れて約30分加熱して完成。
卵	1個	
牛乳	100cc	

祝 おめでとうございます 北区の2団体が全国表彰等を受賞

ごさはなレポート

問い合わせ 産業振興課 (☎ 025-387-1365)

北区内の2団体が、日々の取り組みを評価され、全国表彰等を受賞しました。

昨年12月17日に市長を表敬訪問し、受賞の喜びと今後のさらなる活躍に向けた思いを伝えました。

名称	農事組合法人 濁川生産組合	NPO法人 森の会
受賞	令和元年度 全国優良経営体表彰	第30回 緑の環境プラン大賞
部門	働き方改革部門 農林水産大臣賞(1位)	コミュニティ大賞 (ポケットガーデン部門)
内容	ICTを活用した生産性向上のほか、女性への配慮や若手従業員の育成を充実させた働き方改革の取り組みが評価されました。	海辺の森キャンプ場に、保安林の伐採木を活用した花壇を整備し、地域交流の場とする「花咲く小路プロジェクト」が評価されました。



濁川生産組合 田村代表

残業なし、有給休暇の完全取得など、一般のサラリーマンの労働条件に近づけるよう取り組みました。これに満足せず、さらなる働き方改革を進めます。

これからも、地元の人々に愛される海辺の森になるよう整備を進め、キャンプ場に訪れるお客さまに喜びと感動を与えられるような施設にしていきたいです。



NPO法人森の会 佐久間さん(中央)と渡邊さん(右)



渡辺 梓
Azusa Watanabe



中山 研
Ken Nakayama



本郷 弦
Gen Hongoh



円地 晶子
Akiko Enji



十代 修介
Syusuke Judai

北区役所だより

このお芝居は鎌倉時代。能面師夜叉王は、時の將軍源頼家から面の作成を命じられ、名譽を懸けて最高の面を目指します。しかし、いくら彫ってもその面に死相が出てくることで、夜叉王は献上をためらいます。面が仕上がらないことに頼家は激怒して…さまざまな事件が展開します。頼家と夜叉王の娘・桂との恋愛話

や、頼家の暗殺事件など、生と死を懸け、今をロククしながら生きる人たちの物語です。さて、ロックとは何でしょう。私は「音楽のロックのように、修禪寺物語の登場人物の生きざまそのものがロックである」と捉えます。娘・桂は「将来破滅するかもしれない」という不安よりも先に「今これをやりたい」という気持ちで優先する生き方を見せます。こうした「揺るがない強い意志こそ、まさにロックといえるでしょう。ロックがこの作品の根底に流れるもので、古典とはいえずも現代に生きるみずみずしい作品であると、私は感じています。

岡本綺堂は、鎌倉時代に將軍源頼家が幽閉、暗殺された修善寺当時の表記を舞台とし、1911(明治44)年にこの作品を誕生させました。本作は、まさに現代を生きる魂の塊。無名塾の役者たちによるお芝居とし、音楽「カノン・ニ長調」の調べとともに上演します。お芝居と音楽の競演から、ロックな感覚が感じられることでしょう。

本作は新潟市だけで上演される特別公演ですので、お見逃しなく！
令和2年、新たな年も当館は、北区地域文化発信拠点として、未永く親しんでいただける施設を目指すとともに、皆さまと一緒に「文化・芸術のみやこ北区」の実現に向け取り組んでまいります。今後ともよろしくお願いたします。

北区文化会館
館長・芸術監督
田代 雅春



昨年上演「野鴨」のアフタートークの様子

ふるさと自然と文化

無名塾 演劇特別公演 「修禪寺物語」について

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)

みなさんの健康のために(2月)

問 健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)

安産教室(全2回)

回①2月14日(金) ②3月14日(土)
午前9時半~正午(受付午前9時15分~)
場 豊栄健康センター
内 ①妊娠中の栄養、お母さんと赤ちゃんの歯、ママトーク ②赤ちゃんのお風呂入れ体験、お産の経過と過ごし方
入 出産予定日が令和2年6月~8月の人
先着16人 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
問 健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)

フッ化物塗布

2月	受付時間	会場
18日(火)	9:30~10:00	豊栄健康センター

入 1歳以上4歳未満児(平成28年2月生まれも可)
先着35人 料金 1,020円
問 1月22日(水)から2月16日(日)までに市役所コールセンター (☎243-4894)

育児相談(身体計測・栄養相談) ※申し込み不要

2月	受付時間	会場
19日(水)	9:30	豊栄健康センター
25日(火)	~11:00	北地域保健福祉センター

※25日の回は歯科相談もあり。計測のみも可
入 乳幼児と保護者 持ち物 母子健康手帳

離乳食講習会

ステップ離乳食
回 2月7日(金)午前10時~11時半
※受付午前9時45分~
場 豊栄健康センター
内 2回食、3回食への進め方
入 生後6カ月以降の乳児の保育者 先着25人
問 1月22日(水)から2月5日(水)までに市役所コールセンター (☎243-4894)

はじめての離乳食
回 2月7日(金)午後1時半~3時
※受付午後1時15分~
場 豊栄健康センター
内 離乳食の始め方
入 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着20人
問 1月22日(水)から2月5日(水)までに市役所コールセンター (☎243-4894)

《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が豊栄健康センター、奇数月が北地域保健福祉センターで実施します。
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート(初めての絵本体験)」を実施します。

健康相談(栄養相談あり)

予約者優先になります。予約が無くても相談できますが、お待ちいただく場合があります。健康診断の結果記録票がある人はお持ちください。
内 保健師、栄養士による個別相談

2月	受付時間	会場	申し込み
4日(火)	13:30~15:00	北地域保健福祉センター	同センター (☎387-1781)
26日(水)		豊栄健康センター	健康福祉課 地域保健福祉担当 (☎387-1345)

メタボ予防運動講座(予約制)

内 運動の習慣化を目的とした講話や実技
入 40~74歳で、他の運動教室などに参加していない人

2月	時間	会場	申し込み
4日(火)	13:30~15:00	北地区公民館	北地域保健福祉センター (☎387-1781)
26日(水)		豊栄健康センター	健康福祉課 地域保健福祉担当 (☎387-1345)

下土地亀橋が全面通行止め

老朽化のため、歩行者を含めて全面通行止めとなっています。付近に回り道はありませんので、上流側の葛塚大橋などをご利用ください。今後、下土地亀橋は架け替えをせず、撤去する予定です。ご不便をお掛けしますが、ご理解くださるよう、お願いします。
問 建設課 (☎387-1425)



北消防署からのお知らせ 問 同署市民安全課予防調査係 (☎387-0119)

世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県)の金堂が昭和24年1月26日に炎上し、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。
※裸火とは、炎、火花または発熱部が外部に露出している火をいいます。

消防訓練を実施します
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22日(水)午後2時~同30分
場 北区郷土博物館



<ご案内>

北区役所だよりでは、親しみやすい紙面作りとともに、区内の事業活動を振興するため、広告を募集しています。(3月1日号・15日号で募集)
広告掲載料 掲載1回1枠当たり7,000円(税込)
広告サイズ 1枠約3.9cm×7.9cm
対象 北区内に店舗や事業所がある事業者(掲載不可の業種あり)
申し込み 所定の申込書を地域総務課に提出(☎387-1175)
申込期限 1月24日(金)まで



北区役所だよりに広告を載せませんか

おしらせ版

回=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 問=問い合わせ

お知らせ

2月の行政相談会(無料)

回場
 ▽5日(水)午前10時~正午 北区役所
 ▽20日(木)午前10時~正午 北出張所
 相談員 行政相談委員
 問区民生活課(☎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
 問同相談所(☎386-0745)
 午前10時~午後3時
 一般相談
 回月・水・金曜午前10時~午後3時
 ※24日(振休)を除く
 身体障がい者相談
 回13日(木)午前10時~午後0時半
 カウンセリング相談(要予約)
 回13日(木)午後1時~4時
 弁護士法律相談(要予約)
 回4日・18日(火)
 午後1時15分~4時15分
 司法書士法律相談(要予約)
 回25日(火)
 午後1時45分~4時45分
 ※11日(祝)はお休みします
 傾聴相談
 回6日(木)午前10時~午後3時

雪害によるLPガス事故を防止

次のことに気を付けましょう。
 ▽LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する(排気筒や排気口が雪でふさがれないように)
 ▽排気筒に破損がないか点検する
 ▽屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備に注意する
 ※万一、ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐにLPガス販売店に連絡してください
 問一般社団法人新潟県LPガス協会(☎267-3171)

住まいの無料相談

回1月21日(火)午後1時半~4時
 場建築国保会館2階(中央区川岸町3)
 内住宅の新・増・改築、建築関連工事全般、業者の仲介
 申当日直接会場
 問新潟地域住宅相談協議会(☎266-6650)

障害年金無料相談会

回1月31日(金)午後1時半~4時
 場北区文化会館
 内障害年金について相談したい人
 先着10人 持ち物 ねんきん定期便、病状が分かる資料
 申事前に電話で、新潟障害年金サポートセンター(フリーダイヤル0120-01-6453)

催し・募集

豊栄地区公民館

区民ギャラリー
【つまみ画の干支展】
 回1月22日(水)~26日(日)
 午前9時半~午後4時
 申当日直接会場
 問同館(☎387-2014、第1日曜休館)

コミュニティコーディネーター養成講座

防災士の活動を知り、協働の手掛かりを得ることで、地域力アップのヒントをつかみます。
 回2月21日(金)午後1時半~4時半
 場豊栄地区公民館(視聴覚室)
 内地域づくり・活性化に興味のある人、防災士の活動に関心がある人
 先着30人
 申2月12日(水)までに、電話で同館(☎387-2014)

北区新春囲碁愛好者交流大会

回2月22日(土)▽受付開始午前9時半
 ▽対局開始午前10時
 場木崎コミュニティセンター
 内A(三段以上)・B(初段~二段)・C(級位者)、各クラス4局対戦
 ￥800円(昼食・お茶代含む)
 申2月17日(月)までに、電話で豊栄地区公民館(☎387-2014)

フードバンクにいがた食品の寄贈をお願いします

生活困窮者の支援などのため、食品の寄贈を随時、受け付けています。
受付品目 賞味期限が2カ月以上ある常温の未開封品(お歳暮などの頂き物、米、缶詰、調味料、インスタント食品ほか)
 回平日の午前8時半~午後5時15分
 場豊栄さわやか老人福祉センター
 申直接会場
 問特定非営利活動法人フードバンクにいがた(☎384-4466)

北区文化会館からのお知らせ

無名塾 演劇特別公演
修禅寺物語
 作 岡本綺堂、演出 笹部博司
 3月1日(日) 本編約1時間
【指定席】 +アフタートーク
 開場 午後1時半、開演 午後2時
 一般 1,000円、高校生以下 500円
 チケットは早めにお求めください
 ※就学前児入場不可
 託児所あります(要予約)
 区役所だより2面「ふるさと自然と文化」も併せてご覧ください

北地区公民館

問同館(☎387-1761)
「こと」と「ことば」
いつもとちがう絵本の会
 箏の音色と絵本を読む声の優しいハーモニーを、親子で楽しみましょう。
 回1月30日(木)午前11時~正午
ゲスト 南場妙子さん(箏愛好家)、松浜図書館司書
 内乳幼児(2歳以下)と保護者 先着20組
 申当日直接会場
児童期家庭教育講座
「育て!やりぬくチカラ」
 子どもが頑張り抜くチカラとなる「何か」を一緒に考えてみましょう。
 回2月23日(祝)午後1時半~4時半
講師 碓井真史さん(新潟青陵大学大学院教授)
 内子ども(5歳~小学生)の保護者
 先着30人
 ￥100円(お茶代)
 申1月19日(日)午前9時から直接窓口、またはメール(kita.co@city.niigata.lg.jp)で件名を「やりぬく」とし、参加者氏名、子どもの学校(保育園、幼稚園)名と学年、電話番号、質問したいことを記入し同館
楽しく「カラダ」を動かそう
誰でもできる3B体操
 ボール(Ball)やベル(Bell)など頭文字がBの道具を3つ使い、音楽に合わせた運動を楽しみます。
 ※3Bの道具はお貸しします
 回2月20日・27日、3月5日(木)午前10時~正午
 内全3回参加できる人 先着30人
 申1月20日(月)午前9時から直接窓口、または電話で同館

豊栄児童センター

問同センター(☎384-1520)
ぴよんぴよんきつず 運動あそび
 回1月23日(木)
 午前10時半~11時15分
 内幼児(2歳以上)と保護者
 申当日直接会場
0ちゃんデー 親子ふれあい遊び
 回1月27日、2月3日(月)
 午前10時半~同45分
 内乳児親子 申当日直接会場
豆まき
 回2月1日(土)午後1時半~3時
 内乳幼児と保護者~18歳未満
 申当日直接会場
マーブルパウンドケーキ作り
 回2月8日(土)午前10時~正午
 内小学生~18歳未満 先着14人
 ￥200円
 申1月25日(土)~2月5日(水)までに同センター
ハートのチョコパイ作り
 回2月9日(日)午前10時~正午
 内幼児と保護者 先着14人
 ￥200円
 申1月26日(日)~2月6日(木)までに同センター

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

市民文芸
短歌
 TANKA
 奉祝歌うたう五人の若人に皇后様の涙光れり
 仏壇の鐘叩く孫あどけなく亡母がほほえむ写真の中で
 波多野登美子(高森新田)
 朝起きて熱い味噌汁飲むたびに思い出すなあおふくろの味
 島 光夷(葛塚)
 山眠り人影うすき昼下がりに冬田うららか憩う白鳥
 坂井 重次(松浜)
 老いてなお自分を通す背中から強く生きよと言われた気がした
 鎌倉 洋子(太田)
 ※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

スポーツ

みんなでつくる楽しい文化・スポーツ発表会

回2月9日(日)午後1時~4時
 (開場午後0時半)
 場北区文化会館
 内北区などで、ダンス・器楽・武道武術(演武)といった活動をしている団体のチャリティー発表会
 申当日直接会場
 問ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

♣️チョイトレ 姿勢ドック「姿勢の健康診断」

肩凝りや腰痛などの体の不調は、痛む部位そのものではなく、普段の姿勢に原因があるかもしれません。姿勢の健康診断「姿勢ドック」の結果に応じた姿勢改善エクササイズを行います。
 回2月22日(土)午後2時~3時半
 場豊栄総合体育館
 内先着18人
 ￥500円
 申電話で、ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

蔵書点検のため、豊栄図書館は臨時休館します
【期間】1月22日(水)~29日(水)
問 豊栄図書館(☎387-1123)

<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)