

おしらせ版

日=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 料=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)
 日 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
 日 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
 日 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)
 日 13日(火)午後1時45分～3時45分
 ■ 身体障がい者相談
 日 8日(木)午前10時～午後0時半
 ■ 傾聴相談
 日 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)
 ・ 作品展示 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。
 日 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)

日 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
 料 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

日 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」
 日 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
 日 10月15日(土)午後4時～6時10分
 場 北区文化会館
 料 6,000円(全席指定)
 ※就学前児入場不可

南浜ミニ朝市

日 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

日 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～
 日 9月10日(土)午後2時～3時20分
 人 15歳以上 先着12人
 料 800円
 ■ 山歩き講習会
 日 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
 料 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(長岡市)
 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	13:15	4,000円
⑬ズンバゴールド	35人			14:30	
⑭金曜ヨガ(夜)	18:30				
⑮ピラティス	19:30	各60人	10/3	月	13:30
⑯高齢者のための筋力アップ	13:30				
⑰高齢者のためのいきいき健康	9/29	木	13:30	2,200円	

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>