

# 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) **12月18日**号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.377

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 71,927人(-55) 男 35,131人(-24) 女 36,796人(-31) 世帯数 29,807世帯(+1) ※令和4年11月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

## 令和4年を振り返って

今年もあと残りわずかとなりました。  
今年度の区づくり予算事業を写真で振り返ります。

### 歴史と桜・福島潟の菜の花 探訪バスツアー

4月17日

北区内の歴史スポットや観光施設などを巡りました。



### 葛塚まつり

9月6日  
～8日

3年ぶりに灯籠押し合いが行われました。また、にいがた北青年会議所がお祭り広場を開催し、大勢の人でにぎわいました。



### 「木崎村小作争議」100周年企画展示

5月28日～  
8月28日

企画展示のほか、講演会、ゆかりの地を巡る見学会、区内中学生の展示見学会なども行いました。



### 福島潟自然文化祭 9月23日



4年ぶりに雁迎灯を実施。豊栄高校生徒のデザインによる3羽のオオヒシクイが見事にはばたきました。



### 海辺の森保全活動

11月5日

ボランティアのみなさんと、海辺の森に生えた小さな松を日当たりのよい場所へ植え替える準備をしました。



### エンジョイスports

11月13日

アルビレックスサッカー教室やeSportsなどに大勢参加しました。



### 新庁舎1周年を記念したイベント

### 「キテミテキタ区役所」10月1日



北区役所の前にあった旧豊栄地区公民館と旧葛塚コミュニティセンターの解体工事が終了しました。今後は駐車場など外構整備を行います。



## ござはなレポート

### 地域と学校で守る 十二潟

十二潟の保全活動に取り組んでいるNPO法人いいるこ十二潟を守る会と岡方第一小学校が、県環境賞大賞を受賞しました。十二潟にはアサザやガガブタなど貴重な植物が自生しており地域と学校が連携して10年以上活動を続けています。同会の大滝江里子さんは「受賞を励みに未来まで今の十二潟を残せるようがんばりたいと思います」と話しました。



観察会の様子



奥左から同校コーディネーター櫻井さん、同校竹田校長、前右大滝さん

### 地域功労者に感謝の集い

長きにわたり、地域振興に尽力された自治会長・町内会長と、地域社会の発展や社会福祉の増進などに貢献した個人・団体に対し、その功績をたたえ感謝状と記念品が贈られました。

#### 自治会長等永年勤続表彰 20年

神田征男さん(みどり区)  
坂上修さん(山之上)

#### 自治会長等永年勤続表彰 10年

岡田昭人さん(松浜新町)  
小山智生さん(町浦)  
齋藤道哉さん(上大口)  
星政巳さん(早通北4)  
南文晴さん(常盤区)

#### 北区感謝状贈呈

阿部進司さん(早通)、野俣正樹さん(木崎)



左から南文晴さん、神田征男さん、高橋区長、星政巳さん



阿部進司さん(左)、野俣正樹さん(右)

みなさんの健康のために(1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、咳、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談

- 身体計測、栄養相談(計測のみも可)
乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 18日(水) and 24日(火).

離乳食講習会

- はじめての離乳食
1月10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10人(先着順)
12月21日(水)~1月8日(日)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(3歳6カ月頃に実施)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は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
豊栄図書館(☎387-1123)

健康相談

保健師、栄養士による個別相談
健康診断の結果記録票のある人は持参してください。

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 25日(水) and 27日(金).

健康づくりスタートセミナー

運動指導員による講話や実技
他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40~74歳の人

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 17日(火) and 25日(水).



主な施設の年末年始の休み

Table with 2 columns: 休みの期間, 施設名. Rows for ~1/3(火) and 12/29(木).

Table with 7 columns: 施設名, 12/29(木), 30(金), 31(土), 1/1(祝), 2(振休), 3(火). Rows for 水の駅, 雁晴れ舎, 北地区スポーツセンター, 豊栄総合体育館, 遊水館.

年末の大掃除で火災予防を

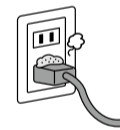
年末の大掃除は自分の家を綺麗にすること以外にも、火災危険を未然に防ぐことにつながります。
大掃除で火災の危険も一掃して素敵な新年をお迎えください。



住宅火災のうち、こんろによる火災が非常に多く発生しています。
グリル、換気扇、こんろまわりの油汚れを放置したまま使用していると油汚れに着火して火災になる危険性があります。
こんろまわりは日頃から清掃と整理整頓を心がけ火災を未然に防ぎましょう。

【プラグにほこりをためない】

コンセントを長時間差し込んだままにしておくと、コンセントとプラグの間にほこりがたまり、たまったほこりに湿気が帯びると通電して発火する危険性があります。普段手が届かないところも含めて汚れをチェックしてほこりがあれば掃除しましょう。
北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)



プラグにほこりをためない

北区文化会館からのお知らせ

同館(☎388-6900)

北区ジュニア吹奏楽団講師によるアンサンブルコンサート

みんなで楽しむ
ブラスアンサンブル

2023 1.15(日) 開演 14:00

場 同館

料 金

【自由席】一般1,000円/高校生以下500円
※3歳未満膝上鑑賞可(席が必要な場合は要チケット)

演奏予定曲

アルヴァマー序曲、春の猟犬、ルパン三世のテーマ ほか

健康ひろば

血管を元気に!動脈硬化を予防しよう

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

【動脈硬化】とはどんな状態?

- 動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。通常は弾力がありしなやかですが、老化や様々な危険因子によって厚く硬くなってしまふのが動脈硬化です。
動脈硬化が進み続けると、脳出血や脳梗塞などの重い病気を引き起こします。

生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレス など

生活習慣の改善が必要

生活習慣病

糖尿病

高血圧

脂質異常症 など

早期発見・早期治療が重要

血管の弾力性がなくなり傷つく
血液がドロドロになる など

食塩のとり過ぎも危険因子

動脈硬化

重症疾患

虚血性心疾患
心筋梗塞

脳血管疾患
脳梗塞

糖尿病性合併症
腎不全 など

出典:新潟市健康寿命延伸計画「アクションプラン」

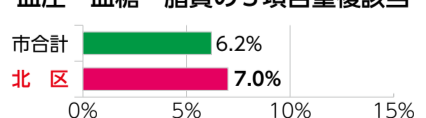
【北区民の健診結果より】

北区の平成30年度の健診結果では、3項目(血圧・血糖・脂質)が重複して基準より高めと判定された割合が、市の平均より高くなっています。重複すると動脈硬化がすすみ、重症疾患(脳血管疾患など)のリスクが高くなります。

【特定健診でわかること】

- 40歳以上の方は、「特定健診」を受けて、糖尿病や高血圧などのリスクを知ることができます。
健診を受けた後は、保健指導や健康相談を活用しませんか?血管を元気に保つヒントが見つかります。

血圧・血糖・脂質の3項目重複該当



市国民健康保険ご加入の人の「特定健診・特定保健指導」について詳しくはこちら▶



あなたの町の保健室へ健康相談について詳しくはこちら

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

今号掲載の情報は12月12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

### 北区自治協議会を傍聴しませんか

回 12月22日(木)午後1時半～  
 ※受付開始は午後1時20分  
 場 豊栄地区公民館  
 入 5人(受付開始時に定員を超える場合抽選)  
 内 北区「特色ある区づくり予算事業(案)」についてなど  
 問 地域総務課(☎387-1175)

### 1月の相談会(無料)

■ 弁護士相談(要予約)  
 回 10日・17日(火)午後1時15分～4時15分  
 場 北区役所  
 申 区民生活課(☎387-1295)  
 ■ 行政相談委員による相談  
 回 5日(木) 北区役所  
 ・11日(水) 北出張所  
 ※時間はいずれも午前10時～正午  
 問 区民生活課(☎387-1255)

### 1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9時半～正午

■ 一般相談  
 回 月・金曜午前9時半～正午  
 ※2日(振休)、9日(祝)は休み  
 ■ 傾聴相談  
 回 5日(木)午前10時～午後3時  
 ■ 司法書士相談  
 回 10日(火)午後1時45分～午後3時45分  
 ※前日までに要予約  
 ■ 身体障がい者相談  
 回 12日(木)午前10時～午後0時半

### 県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

回 1月8日、22日(日)午前9時～正午  
 場 クロスパルにいがた(中央区)  
 内 夫婦、家族、仕事、人間関係などの悩みに心理カウンセラーが対応  
 ※相談は1人50分  
 入 各日先着10人  
 申 電話で同会(☎374-6544)

### 井戸水を飲用などに使用している皆さまへ

井戸水は、細菌や有害物質に汚染されることがあります。飲用とする場合は定期的に水質検査を実施するなど、適切な管理が必要です。井戸水の水質は日々変動します。飲み水などには安心して使用できる水道水への切り替えをお勧めします。  
 ※切り替えに要する工事費などは自己負担となります  
 問 飲用井戸水について  
 保健所環境衛生課環境衛生係(☎212-8266)  
 水道水への切り替えについて  
 水道局北営業所維持係(フリーダイヤル0120-411-002または☎266-9311)

回=日時 場=会場  
 内=内容 入=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

## 催し・募集

### ちびっこクリスマス会

回 12月22日(木)午前10時半～11時15分  
 場 豊栄児童センター  
 入 乳幼児(保護者同伴)  
 問 同センター(☎384-1520)

### いのちの電話 電話相談員募集

入 23歳から68歳までの人30人程度  
 料 30,000円(講座受講料)  
 申 所定の書類を1月31日(火)までに社会福祉法人新潟いのちの電話事務局へ持参または郵送(〒950-0994中央区上所2-2-3新潟ユニゾンプラザハート館)  
 ※詳細は問い合わせください(☎280-5677)

## スポーツ

### チョイトレ 基礎から学ぶスクワット術

回 1月7日(土)午後2時～3時20分  
 場 豊栄総合体育館  
 入 先着12人  
 料 500円  
 申 ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

### 遊水館

回 12月21日(水)午前10時から電話で同館(☎384-1211)

■ 肩・腰・膝ほぐし体操  
 回 1月16日～3月6日(月曜全8回)  
 午前10時～11時  
 場 菱風荘

入 18歳以上 先着18人  
 料 4,800円

内 ストレッチ、筋トレなど  
 持ち物 ヨガマット、タオル、マスク、飲み物など

### 泳ぎのための体エクササイズ

回 1月24日～3月14日(火曜全8回)  
 午前10時～11時

場 豊栄総合体育館  
 入 18歳以上 先着12人  
 料 4,800円

内 呼吸法、ストレッチ、筋トレ、陸での泳法確認

持ち物 うち履き、タオル、マスク、飲み物など

### ポカポカからだ運動

回 1月13日～2月17日(金曜全6回)  
 午後1時半～2時半

場 北区文化会館  
 入 50歳以上 先着20人  
 料 3,600円

内 ストレッチ、筋トレ、有酸素運動  
 持ち物 うち履き、ヨガマット、タオル、マスク、飲み物など



### 北区ソフトテニス大会

回 3月5日(日)午前8時～午後5時  
 場 豊栄総合体育館  
 種目 ①一般男子、一般女子、②中学生の部  
 入 北区出身もしくは在住の人 ①中学3年生以上、②中学1・2年生  
 料 ①1ペア2,400円(高校生のみ1ペア1,800円)、②1ペア1,400円  
 申 2月10日(金)までにメール(nagaoka4320@outlook.jp)に名前、電話番号、種目を明記し、北区テニス連盟ソフトテニス部会 長岡まで

## 防犯機能付き電話機 プレゼントキャンペーン

入 新潟北警察署管内在住の65歳以上 抽選で10人  
 申 専用用紙に記入し、1月15日(日)までに郵送または直接新潟北警察署へ(〒950-3304北区木崎657番地1)  
 ※専用用紙は北警察署管内の警察施設、区役所、出張所、連絡所で配布。詳細は問い合わせください(☎386-0110)



市民文芸 HAIKU

# 俳句

花型の傷の思い出障子貼る  
 新しき明り見たくて障子貼る  
 手助けの父は卒寿や障子貼る  
 心電図重なり聞こゆ虎落笛  
 古民家の障子貼りかへ嫁迎ふ

有田 中村 田丸 中村 伊藤  
 好(東栄町) 督(葛塚) 信子(嘉山) 宮子(葛塚) 勉(柳原)

※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。

### 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

## 北区優秀競技者・指導者表彰候補者等を募集します

各種スポーツで優秀な成績を挙げ、北区のスポーツ振興に寄与した人を「北区優秀競技者・指導者」として表彰します。その候補者(次の全てを満たす人)を推薦してください。

【①②共通事項】 区内に在住、または通勤・通学している人  
 北区役所だよりへの掲載を承諾可能な人

①競技者	令和4年1月～12月に開催された地区(北信越や東北ブロックなど)大会以上の大会で、3位以内に入賞した人(中学生以下は県大会で3位以内の人も含む)
②指導者	表彰対象競技者のうち、全国大会優勝以上の成績を収めた競技者の指導者

申 1月6日(金)までに北区スポーツ協会事務局(産業振興課内☎387-1195)  
 詳しくはこちら

## 小学生テニス教室(インドア)

場 豊栄総合体育館 持ち物 ラケット(貸し出しあり)・運動靴

対象	定員	初日(曜日)	時間	回数	参加費
小学1～3年生	8人	1/27(金)	16:10～17:10	10回	8,000円
小学3～6年生	12人		17:20～18:50		9,000円

申 申込用紙に記入し、直接またはファクス、メール(ファクス386-8787、メールアドレスtennis@hapisuka.com)  
 問 ハピスカとよさか(☎386-7522)

<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)

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。