

北区役所だより

潟と大河と日本海、水の恵みに生まれ、人と人がつながり、心豊かに支え合い、発展するまち

令和6年(2024年) **12月1日**号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.424

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

北区 人口 70,234人(-75) 男 34,316人(-31) 女 35,918人(-44) 世帯数 30,099世帯(+22) ※令和6年10月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

しるきーもマルシェ今年も開催

開催日時 **12月15日**
午前10時から午後3時まで

場所 **北区文化会館ロビー**
(東栄町1丁目1番5号)

内容 飲食店、スイーツ店などが、しるきーもを使った加工品などを販売

問い合わせ 実行委員会事務局 北区観光協会(☎025-386-1212)



マルシェ
昨年度の様子

区バス冬季臨時便を運行します 太夫浜新町～南浜中学前

期間 あす～令和7年3月14日の平日のみ
(12月24日～令和7年1月7日を除く)
便数 往路(豊栄駅方面)・復路(太夫浜方面)1日各2便
※運行便によってルートが異なります

運行ダイヤなどの詳細は、区バスご利用案内(各公共施設や区バス車内に設置)や市ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

回数券(11回券)がお得です!

各種回数券を販売中(現金運賃210円)
販売場所: 区バス車内、東港タクシー(株)
※PayPayアプリでの決済に限り、地域総務課、北出張所、南浜連絡所でも販売



問 地域総務課(☎025-387-1155)

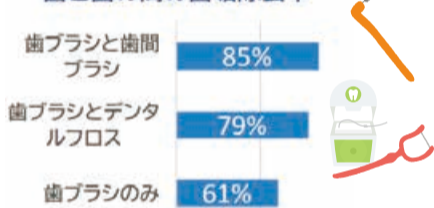
健康ひろば 健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

始めなければもったいない むし歯の予防

使っていますか? デンタルフロスや歯間ブラシ

- 歯ブラシのみで取り去ることができる歯と歯の間の歯垢の割合は、約6割程度。
- 歯ブラシと併せて、デンタルフロスや糸付きようじ、歯間ブラシなどの用具を普段から使しましょう。

歯と歯の間の歯垢除去率



(出典:日歯保存誌、48、272(2005年))

歯磨き後のうがいは軽く1回に

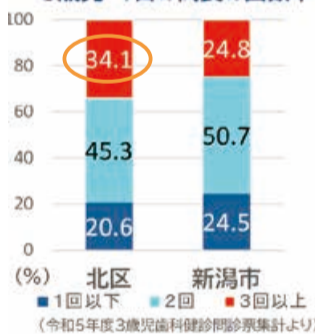
- 現在、市販のほとんどの歯磨き剤に含まれている「フッ化物」。むし歯菌が作る酸によって失われたカルシウムなどを歯に取り戻し、歯の質を強くします。
- 歯磨き剤を使った歯磨きの後のうがいは、フッ化物が口の中に残るよう、少量の水で1回だけにしましょう。

歯磨き剤の
大人の使用量目安は
歯ブラシ全体(2cm程)

甘い食べ物や飲み物は回数や量を決めよう

- 糖は、むし歯菌が喜ぶエサになります。
- 北区の3歳児の間食の回数は、市平均よりも多い傾向です。子供だけでなく大人も、おやつタイムは1日2回以上にならないよう、回数や量を決めて楽しみましょう。

3歳児 1日の間食の回数率



定期的にかかりつけ歯科医院で点検を

- ごく初期のむし歯であれば、予防処置で健康な歯へ戻ります。定期的に歯科医院で健診を受け、大切な歯を守りましょう。

北区自治協議会委員になりませんか

自治協議会とは

各地域コミュニティ協議会や公共的団体などからの選出者、有識者、公募委員で構成されています。身近なまちづくりや地域課題解決のため、区役所と連携し、多様な意見を取りまとめる「協働の要」の役割を担います。

主な役割

- ・区の地域課題のうち、市長やその他の機関から諮問された事項や区自治協議会が必要と認めるもの、区の重要な計画などを審議し、意見を述べること
- ・区民などと市との協働の要として、多様な意見のとりまとめや調整を行い、地域課題の解決および情報の共有に努めること
- ・区自治協議会提案事業の企画・実施

応募資格	令和7年4月1日現在、満18歳以上で北区内に住所があり、本市の他の附属機関などの委員・市議会議員・市職員でなく、北区自治協議会の公募委員として過去に2期活動されたことのない人	募集人数	2人
任期・内容など	令和7年4月～令和9年3月末 毎月1回程度会議を開催 会議に出席した場合 日額3,000円(税控除前)		
応募方法 (書式任意、参考書式有) ※参考書式は、地域総務課および区ホームページで配布	①住所・氏名・電話番号・生年月日を記入した用紙 ②テーマ作文「区自治協議会委員に応募する動機(取り組みたいこと)」(800字以上1,200字以内) ③これまでの地域活動・市民団体活動などの経歴 ①～③を直接持参するか、郵送、FAX、メールで応募してください ※メールでの応募者には確認メールを返信します。送信後7日以内に返信がない場合は必ず問い合わせてください		
応募期限	令和7年1月10日(金)(必着)		
選考方法	作文と経歴の書面審査。2月末までに結果を書面で通知		
応募・問い合わせ先	〒950-3393(住所不要)北区地域総務課企画広報グループ ☎025-387-1175		



★詳しい募集内容は
こちら

令和7年 第58回新潟市北区元旦歩こう会

初日の出と雄大な山並みを眺めながら福島潟周辺を周回するウォーキングイベントです。

回 令和7年1月1日(祝)
出発式 午前6時40分(この時間までに集合)
出発 午前6時55分

※申し込み不要です。

集合場所 豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場

コース 3.8km 約60分、0.7km 約10分

記念品 先着600人に参加記念品(干支入りタオル)を配布。
当日、水の駅「ビュー福島潟」では新春特別開館していますが、参加記念品を提示すると入館料が無料になります。

問 北区元旦歩こう会実行委員会事務局(産業振興課内)(☎025-387-1195)

※にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業連携イベント(100ポイント付与)

アンケート 参加予定の人は市ホームページ[e-NIIGATA]で事前アンケートにご協力ください。



ござはなしレポート

福島潟が切手に

10月31日(木)にビュー福島潟でこの日から販売が始まったオリジナルフレーム切手「人と自然が織りなす新潟平野の原風景 福島潟」



第30回福島潟フォトコンテストより」の贈呈式が行われました。



この切手は第30回福島潟フォトコンテストの優秀作品から選りすぐりの写真が採用されています。当初発行部数は700部で北区から村上市の72局の郵便局もしくはWEBで販売しています。

お知らせ版

日=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(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

お知らせ

ひきこもり相談

回12月19日(木)午前10時~正午
 場北区さわやかなんでも相談所(豊栄さわやか老人福祉センター内)
 人先着2組
 問電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

催し・募集

豊栄地区公民館

場同館(☎387-2014)
区民ギャラリー 陶和会 作陶展
 回12月11日(水)~16日(月)午前9時~午後5時 ※16日は午後4時まで
 場区役所1階交流スペース
ご近所だんぎプラス
 テーマ 新聞読んでいますか
 講師 新潟日報社 野上文史さん
 回12月12日(木)午後1時半~3時半
 申11日(水)午後4時までに電話で同館
 ※手話通訳要申し込み

幸せフィナーレ 終活セミナー

回12月19日(木)午後1時半~3時
 場豊栄健康センター
 内一人になった時の終活の制度など
 人先着20人
 申電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

北地区公民館

場同館(☎387-1761)
キネマ松浜劇場「カサブランカ」
 回12月19日(木)午後1時半~3時半
 内1942年(昭和17年)制作・吹替
 人先着45人
 申あす2日(月)午前10時から電話で同館
ジュニアワンダーランド
 お正月しめ縄飾りやミニアレンジを作ろう
 回12月26日(木)午後1時半~3時
 講師 新潟市花育マスター 臼杵ひとみさん
 人16人(区内小学3年生~中学生)
 ※応募多数の場合は抽選
 円しめ縄飾り1,000円、ミニアレンジ500円
 ※どちらかを希望して作成します。
 申あす2日(月)から16日(月)までホームページから申し込み

スポーツ

豊栄総合体育館

場同館
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522 祝日除く月曜休館)
ウォーキングセミナー
 回12月12日(木)午前10時40分~11時40分
 人先着15人(15歳以上、中学生を除く)
 ※別途施設使用料が必要
ペルビック(骨盤)ヨガ
 回12月22日(日)午前10時~11時20分
 人先着16人 円1回800円

北区役所 ロビーコンサート

回12月20日(金)
 正午~午後0時半
 場北区役所1階交流スペース
 出演 レディス4
 阿部真由美 えのもとくみこ
 田村優子 川崎祥子(ボーカル&篠笛&ピアノ)
 問北区文化会館(☎388-6900)




図書館

おはなしバスケット 冬のおはなし会
 回12月7日(土)午後2時~3時半
 場豊栄図書館
 人先着25人(幼児以上)
 申電話で同館
豊栄図書館(☎387-1123)
 毎週金曜、第1水曜休館
赤ちゃんタイム
 毎週水・土曜日 午前10時から12時
おはなしのじかん 対象
 毎週土曜日 午前10時30分から10時50分 0から2歳と保護者
 毎週日曜日 午前10時30分から11時 幼児から
 12月28日(土曜) 午後1時から1時30分 幼児から
 12月22日(日曜) 午後2時から2時30分 幼児から
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
 毎週木曜日 午前10時から午後1時
おはなしのじかん 対象
 毎週木曜日 午前11時から11時20分 0から2歳と保護者
 毎週土曜日 午前11時から11時30分 乳幼児から

Nightレッスン 基礎から学ぶクロール(全3回コース)


回令和7年1月21日、28日、2月4日(火曜全3回)
 午後7時~8時10分
 場遊水館
 内先着12人(中学生以上~大人)
 円1,500円(入館料、ロッカー代が別途必要)
 申12月8日(日)午前10時から窓口・電話で同館(☎384-1211 祝日除く月曜休館)

ホームページはこちら▼



令和6年分確定申告について 新潟税務署での相談を検討の人へ

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までは、同税務署内に確定申告会場はありません。相談を希望する人は、令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までに確定申告会場(朱鷺メッセ)へお越しください。
 確定申告会場への入場は、入場整理券が必要です。会場当日配布しますが、国税庁LINE公式アカウントを通じてオンラインでの事前発行がスムーズです。
 また2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望する場合は、事前に日時等の電話予約が必要です。予約がないと対応できません。
 問新潟税務署 個人課税部門(☎229-2151)



ハピスカとよさか ヘルシーエクササイズ教室 ~冬のおしらせ~

教室名	曜日	時間	対象	定員(先着)
①フラダンス(夜)	火曜	19:00~20:00	15歳以上	40人
②ZUMBA®(豊栄総合体育館)		20:15~21:15	15歳以上	40人
③健幸レクリエーション	水曜	9:30~10:30	50歳以上	30人
④いきいき健幸トレーニング		10:45~11:45	50歳以上	30人
⑤やさしいペルビックヨガ(午後)		13:30~14:30	15歳以上	40人
⑥すこやかピラティス		19:00~20:00	15歳以上	16人
⑦かんたんエアロ	木曜	20:15~21:15	15歳以上	40人
⑧やさしい有酸素運動		9:30~10:30	50歳以上	40人
⑨フラダンス(午前)		11:00~12:00	15歳以上	25人
⑩やさしい健幸たいそう	金曜	13:30~14:30	50歳以上	40人
⑪ペルビックヨガ(夜)		20:15~21:15	15歳以上	40人
⑫太極拳	土曜	9:30~10:30	15歳以上	40人
⑬ソフトエアロビクス		11:00~12:00	15歳以上	40人
⑭土曜ヨガ	火曜	10:00~11:20	15歳以上	16人
⑮やさしい有酸素&筋トレ①(文化会館)		9:30~10:30	50歳以上	20人
⑯やさしい有酸素&筋トレ②(文化会館)		10:45~11:45	50歳以上	20人
⑰ルーシーダットン(文化会館)		13:30~14:30	15歳以上	25人
⑱ZUMBA®(文化会館)		20:00~21:00	15歳以上	20人
⑲ルーシーダットン(長浦コミセン)		13:30~14:30	15歳以上	25人

場①~⑭豊栄総合体育館 ⑮~⑱北区文化会館 ⑲長浦コミュニティセンター
 回数 月3~4回程度
 円【年会費、保険料】3,350円 ※65歳以上は2,200円
 【参加費】450円×月の開催数 ※⑭は750円×月の開催数
 ※詳細はホームページに掲載
 申電話でハピスカとよさか(☎386-7522 月曜休館)



食推イチオシレシピ 簡単茶わん蒸し

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

4人分の材料

- かにかまぼこ..... 4本
- 生しいたけ..... 2枚
- 三つ葉または青ネギ...少々
- 卵..... 2個
- 牛乳..... 200ml
- ぬるま湯..... 100ml
- 鶏がらスープの素...小さじ1

作り方

- かにかまぼこを半分の長さに切り、割く。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ボウルに卵を入れ、白身を切るように溶きほぐす。鶏がらスープの素をぬるま湯で溶かし牛乳と卵を加え網でこす。
- 器に①の具を入れてから②の卵液を注ぎ、三つ葉または青ネギを入れる。
- フライパンまたは鍋に器を並べてアルミホイルでふたをし、器の高さ1/3位の水を入れる。
- 鍋の蓋をし、強火にかけ沸騰したら弱火にして7分程度加熱し、火を消して8分程度蒸らして完成。
※器が熱いので火傷に注意

蒸し器を使わなくても簡単に作れます。
 牛乳を使っているため、カルシウムもとれます。
 (1人分当たりの栄養価)
 エネルギー: 82kcal
 たんぱく質: 6.6g
 脂質: 4.6g 炭水化物: 4.5g
 食塩相当量: 0.8g

<広告欄>

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。



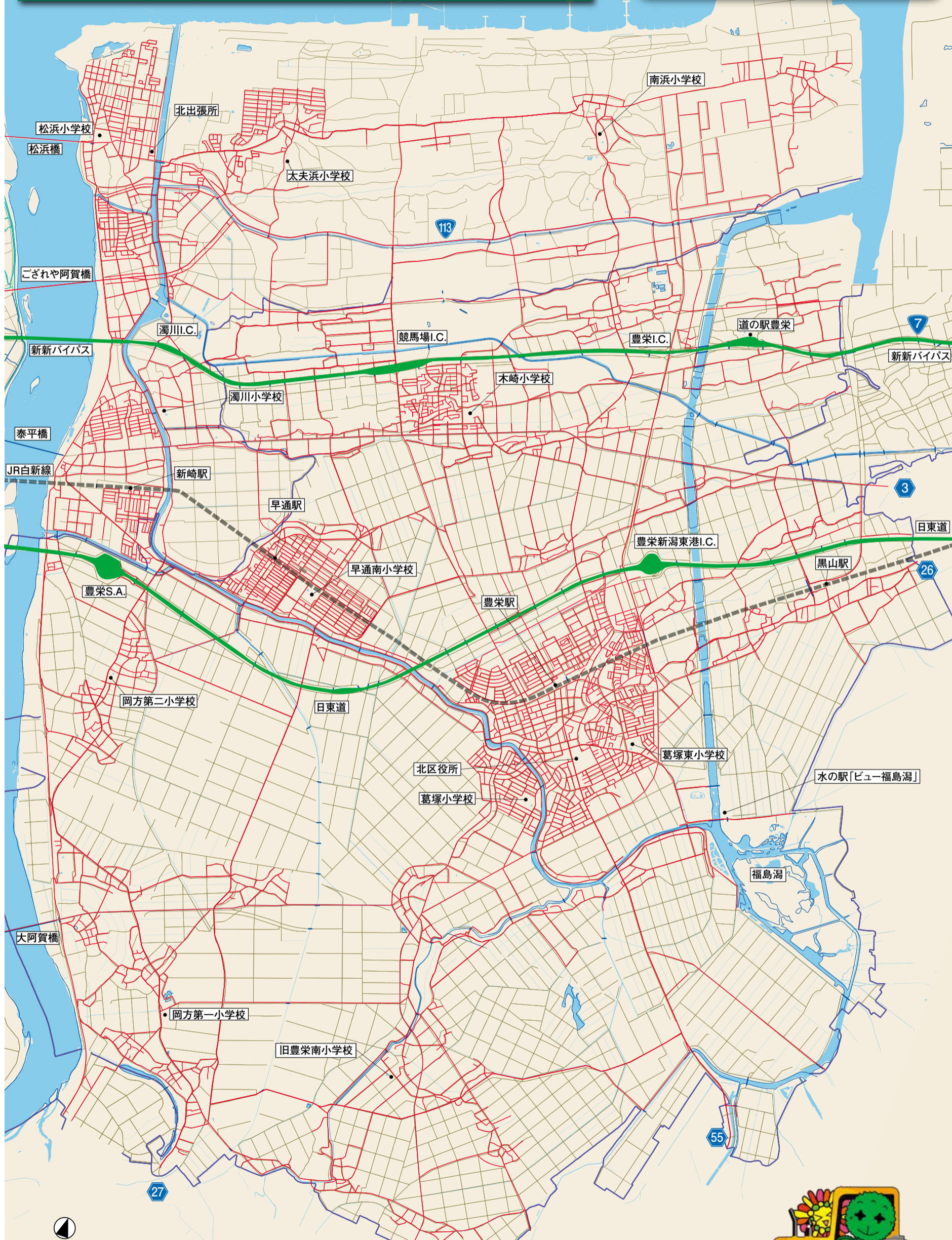
令和6年度 北区車道除雪計画路線図

詳細な路線図は、建設課維持係にあります。(きょうの市報にいがたにも関連情報がありますので、ご覧ください。)

除雪に関する問い合わせ

- ▼市道や市が管理する国県道の除雪について
建設課維持係(☎025-387-1415)
- ▼自治会・町内会が行う除雪費用の助成について
建設課管理係(☎025-387-1405)

市からの防災情報を受け取るには新潟市公式LINEが便利です



凡例

国などの除雪計画路線	
北区管理道路除雪計画路線	

