

# 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7年(2025年) **3月16日**号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.431

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 69,956人(-87) 男 34,206人(-42) 女 35,750人(-45) 世帯数 30,039世帯(-32) ※令和7年2月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から



北区大学連携「未来のまちづくり」事業



## 新潟医療福祉大学プロデュース



新潟医療福祉大学(救急救命学科)  
中山結菜さん 高橋隼人さん

# 「心も体も健幸プロジェクト」実施報告!

このプロジェクトは、区民の皆さまに身近なテーマで大学、地域、行政が連携して、講座と交流会を継続して開催し、つながりを作るとともに、北区の活性化を図ることを目的としています。

令和6年度の講座が好評の中終了しましたので報告します。

令和6年度参加者からの声も参考にしながら、7年度も引き続き「健康・スポーツ・防災」に関する講座を6月から開講する予定です。北区だよりや新潟市LINEなどでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

下記報告の詳細はこちらからご覧いただけます。



### 子どもの体力向上プログラム

運動は楽しみながら行うことが大切です。

三瀬貴生先生

小学生とその保護者を対象とした講座です。体力測定、体の動かし方のコツを現役大学生と一緒に実践を交えて学びました。大学生と子どもたちも交流を深めることができ、楽しい時間となりました。

参加した保護者からは、「子どもが体を動かす機会が少ないので、こうした機会があるのは非常にうれしい」といった声がありました。



講座の様子



### 健康の維持と向上を目的とした鍼灸治療(つぼ刺激)の学びと体験

鍼灸健康学科の先生から、体の症状に合わせたつぼ刺激や鍼灸治療法などについて学びました。

治療を行うことによる体の変化を具体的に計測したほか、結果を確認し、東洋医学に触れる機会となりました。



交流会の様子

参加者からは、「こうした機会をもつことで、健康に気を使う地域になるので、各地域でもやってほしい」などの声がありました。

江川雅人先生

「健康なまち、北区」を目指し、大学としても関わっていききたいです。

### 自身の体を知り、健康増進・転倒予防・関節痛予防を行ってみましょう!

身体測定を行い、筋力・バランスなど自身の体を知ったうえで、転倒、各種関節痛を予防する運動などについて学びました。

自身の体の状態を知ったうえで、予防運動を学ぶことができ、自分に合った運動方法を知ることができました。

参加者からは、「計測で自分の状態を知ることができ、時間がない中でも、「ながら」のできる運動法を知れてよかった」などの声がありました。

正しく運動することが大切です。無理なく続けられる運動を行いましょう。

佐藤成登志先生



### 災害発生!その時どう動く!? ~答えのない戦い~

災害対応カードゲームなどを通して、災害が発生した際に生じる問題の解決策を考えるなど、災害を自分事として考える体験をしました。

参加者からは、「普段から町内で連絡を取り合う関係、互助のために日ごろからのコミュニケーションが必須と痛感しました」などの声がありました。



災害対応カードゲームの様子

実際に災害が起こったときにすぐに動けるよう、事前の備えが大切です。

高橋司先生



心肺蘇生のデモンストレーション

### 留学生と学び、体験しよう! ~新潟医療福祉大学留学生による国際理解・体験講座~

ベトナム、タイ、スリランカの3カ国の留学生から、各国の食、文化などについて学びました。

タイ語で菜作りやスリランカカレーの調理実習などの体験を通して、交流を深めました。

参加者からは、「コミュニケーションを取る機会があると、お互いに理解が深められる。こうした機会をもっと増やしてほしい」などの声がありました。



調理実習で作ったスリランカ料理

地域の皆さんと交流したいと思っていたので、とてもいい機会でした。日本語で気軽に話しかけてほしいです。



留学生のみなさん

### なぜスポーツは面白いのか? 教養としてスポーツを学ぼう!

スポーツの成り立ち、オリンピックや箱根駅伝の裏話、日本特有のスポーツの楽しみ方、これからのスポーツについてなど、様々な視点からスポーツについて考える講座でした。

同大学職員でもある水沼選手の裏話も聞くことができ、楽しい時間となりました。

参加者からは、「スポーツを通して、いろいろな雑談が広がるのが面白かった」などの声がありました。



西原康行先生

「筋力・持久力・調整力」が大切です。「筋力」は高齢者でもトレーニングで高めることができ、「持久力、調整力」は維持することができます。

