

# 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



講座の様子

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。



### 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。

「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。



西原康行先生



みなさんの健康のために(4月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

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: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 4/16 and 4/22.

※申し込みは3月19日(水)~
※北地域保健福祉センター会場は歯科相談あり

離乳食講習会

☑開催日の2日前までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み▶

※ホームページから申し込みができない場合は、健康福祉課健康増進係(☎387-1340)へお問い合わせください。

■はじめての離乳食
☑4月9日(水)午後1時半~2時50分

☑豊栄健康センター

☑離乳食のすすめ方、情報交換、試食

☑生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人



■ステップ離乳食

☑4月9日(水)午前10時~11時20分

☑豊栄健康センター

☑離乳食のすすめ方、グループワーク、試食

☑生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人

《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。

■当日、体調がすぐれない場合は、他の日程をご案内しますのでお問い合わせください。

☑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: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 4/23 and 4/25.

健康づくりスタートセミナー

☑運動指導員等による講話や実技

☑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: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes date 4/23.

北区スポーツ協会 優秀競技者等表彰

☑同協会事務局

(産業振興課文化・スポーツグループ内、☎387-1195)

同協会では、北区のスポーツ振興と競技力の向上を目指し、競技者や指導者を支援しています。その一環として、北区のスポーツ振興に貢献した人・優秀な成績を収めた競技者やチームを表彰しました。

【順不同、敬称略】

※( )内は住所または学校

優秀指導者賞

(全国大会優勝以上の成績を収めた競技者の指導者)

●陸上競技

小林志郎(新潟医療福祉大学)

特別賞

(オリンピックまたは種目別世界選手権大会出場者、日本新記録樹立者)

●水泳

水沼尚輝(新潟医療福祉大学)

最優秀競技者賞

(全国大会優勝者)

●剣道

室井花奈(新潟田南高等学校)

木間一紀(浦ノ入)

●陸上競技

田中廉治郎(新潟医療福祉大学)

渡辺豹河(新潟医療福祉大学)

北原博企(新潟医療福祉大学)

●創作ダンス

古山夏帆(新潟医療福祉大学)

大塚駿平(新潟医療福祉大学)

●自転車競技

梅津飛羽(新潟食料農業大学)

優秀競技者賞

(全国大会出場者、地区大会優勝者、県大会優勝者(小・中学生のみ))

●創作ダンス

新潟医療福祉大学ダンス部

●テニス

新潟医療福祉大学テニス部

●卓球

新潟医療福祉大学卓球部

安藤想真(葛塚小学校)

袖山陽風(葛塚東小学校)

●バレーボール

新潟医療福祉大学女子バレーボール部

●バスケットボール

新潟医療福祉大学女子バスケットボール部

田中樹里(神谷内)

●サッカー

新潟医療福祉大学女子サッカー部

新潟医療福祉大学男子サッカー部

●陸上競技

新潟医療福祉大学陸上競技部女子長距離ブロック

元平優仁(新潟医療福祉大学)

松尾菜那(新潟医療福祉大学)

中町真澄(新潟医療福祉大学)

水崎翔(新潟食料農業大学)

●ラグビー

新潟食料農業大学ラグビー部

●剣道

新潟県チーム(長場)

新潟県チーム(北陽2)

新潟県Aチーム(早通南4)

長谷川蕾(葛塚小学校)

加藤蒼士(本丸中学校)

板橋零月(新潟田南高等学校)

本間織絵(川西4)

●ソフトテニス

太田孝二(柳原1)

●柔道

葛塚中学校

佐藤蒼志(太夫浜小学校)

小泉由愛(葛塚中学校)

五十嵐稀空(葛塚中学校)

井上創太(新潟食料農業大学)

金森然(新潟食料農業大学)

高尾龍成(新潟食料農業大学)

吉田拓海(新潟食料農業大学)

中村巴九(新潟食料農業大学)

渡邊倅輝(新潟食料農業大学)

山本琉輔(新潟食料農業大学)

●なぎなた

柘本明理(岡方第二小学校)

●剣道

高橋優子(木崎小学校)

高橋吉孝(笠柳)

高橋久見子(笠柳)

●アイスホッケー

山田徳一郎(葛塚小学校)

●レスリング

伊藤晴(葛塚東小学校)

●自転車競技

内田峻輔(新潟食料農業大学)

酒井寛大(新潟食料農業大学)

青木光琉(新潟食料農業大学)

加藤快介(新潟食料農業大学)

福島唯暉(新潟食料農業大学)

●水泳

服村健太郎(高志中等教育学校)

篠塚聖妃(新潟医療福祉大学)

奨励賞

(地区大会入賞者、県大会入賞者(小・中学生のみ))

●陸上競技

新潟食料農業大学

吉川詠士(葛塚小学校)

玉木優(松浜中学校)

猪又彩香(松浜中学校)

●バスケットボール

葛塚ウイングス(男子)(須戸)

●柔道

田中里輝人(太夫浜小学校)

丸山快(葛塚中学校)

島田誠次(葛塚中学校)

小泉大幹(葛塚中学校)

宮下海星(新潟食料農業大学)

佐藤治輝(新潟食料農業大学)

●スノーボードクロス

水澤虎太郎(葛塚中学校)

●水泳

佐藤百透(木崎小学校)

佐藤希汐(岡方第二小学校)

石田大翔(岡方中学校)



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。



# おしらせ版

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

## お知らせ

### 北区自治協議会を傍聴しませんか

回 3月27日(木)午後2時30分頃から  
場 豊栄地区公民館 区自治協議会  
提案事業 事業評価書についてなど  
入 6人(受付開始時に定員を超える場合  
抽選) 問 地域総務課(☎387-1175)

### 4月の相談会(無料)

弁護士相談(要予約)  
回 1日・15日(火)午後1時15分~4  
時15分 場 北区役所  
問 区民生活課(☎387-1295)  
困ったら一人で悩まず「行政相談」  
日場  
・1日(火)午前10時~正午 北区役所  
・9日(水)午前10時~11時 北出張所  
内 暮らしの中の困りごとを相談できま  
す。予約不要、秘密厳守します。  
問 区民生活課(☎387-1255)

### 4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  
傾聴相談  
回 3日(木)午前10時~午後3時  
司法書士法律相談(前日までに要予約)  
回 8日(火)午前10時~、11時~  
22日(火)午後1時45分~3時45分  
身体障がい者相談  
回 10日(木)午前10時~午後0時半

### 不動産の無料相談会

回 4月4日(金)午後1時~4時  
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通)  
内 不動産の価格決定や賃貸などにつ  
いての相談 入 先着30人  
問 電話で新潟県不動産鑑定士協会(☎  
225-2873)

## 遊水館 春休み kidsweek

場 問 同館(☎384-1211)

回 3月23日(日)~30日(日)  
※月曜休館  
内 ①お菓子が当たるくじ引きを実施  
②30日(日)午前10時~午後2時  
キッズエリア(浮き輪など使用可)を  
設置。あひるプール、じゃんけん大  
会(正午、午後2時開催)  
入 ①中学生以下②中学生以下とその  
保護者  
※入館料のみ(別途ロッカー代20円  
必要)  
※当日はコースの使用制限  
があります。  
詳しくはホームページ▶



### 開館時間変更のお知らせ

3月20日(祝)は、イベント開  
催のため正午開館となります。

回=日時 場=会場  
内=内容 入=対象・定員  
¥=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

### 講演会「新潟市の文化財について」

回 4月29日(祝)午後2時~3時半  
場 北区郷土博物館  
内 文化財保護制度の仕組みや本市の文  
化財を紹介後、企画展の展示解説。  
入 先着30人  
¥ 一般300円、大学・高校生170円、  
中学生以下40円(観覧料込み)  
問 4月9日(水)午前9時から電話で同  
館(☎386-1081)

### 南浜ミニ朝市

回 3月23日(日)午前7時~8時  
※売り切れ次第終了  
場 南浜船だまり(島見町)  
内 ミズダコ、カレイなどの販売  
問 新潟漁協協同組合南浜支所 神田  
(☎250-1127)

### 福島潟ブラウオークと菜の花畑

回 4月19日(土)12kmコース午前8時  
50分~午後2時10分 7kmコース午  
前10時10分~午後2時10分  
内 黒山駅出発、福島潟を散策し豊栄駅  
まで歩く  
¥ 500円(保険料込み)  
※ビュー福島潟6階で昼食。別途入館  
料300円(補助後の金額)が必要。  
問 4月12日(土)までに電話で新潟歩  
く会 佐藤(☎090-2423-8901)

### 公開講座 健康ウオーク

回 4月17日(木)午前11時15分~午  
後0時15分  
場 新潟リハビリテーション病院併設  
メディカルフィットネスロコパーク  
講師 山田彩乃さん  
入 先着10人  
問 4月16日(水)までに電話で同施設  
(☎368-7500)

### 音声訳ボランティア養成講座

回 4月2日~16日(水曜全3回)午後  
1時半~3時半  
場 豊栄さわやか老人福祉センター  
内 目の不自由な人への情報提供のため  
音声訳の基礎知識・技術を学びます。  
入 先着10人  
問 4月1日(火)までに電話で山びこ会  
事務局(☎090-8250-8256)

### 松浜剣道少年団 団員募集

回 毎週火・木曜日午後7時~8時45分  
場 松浜小学校(火曜)、松浜中学校(木曜)  
内 全国少年剣道錬成大会に出場します。  
入 小学生~大人 ※見学、体験受付中。  
希望者は火曜日午後7時半ごろに直接  
会場へ  
¥ 月2,000円(保険料込み)  
※防具貸し出しあり。  
問 同少年団 芳賀  
(☎090-7276-7599)

### 葛塚東部緑道さくら祭り

回 3月26日(水)~4月18日(金)  
内 ぼんぼりとちょうちんのライト  
アップ。ちょうちんには、葛塚東小学  
校4年生が作曲した琴の音色が聞ける  
二次元コードつきの短冊を飾ります。  
問 さくら祭り実行委員会(☎386-1220)

## スポーツ

### 豊栄総合体育館

場 同館 問 電話でハピスカとよさか  
(☎386-7522 月曜休館)  
■ペルビック(骨盤)ヨガ  
回 4月13日(日)午前10時~11時20分、  
26日(土)午前11時半~午後0時50分  
入 各先着16人 ¥ 1回850円  
■チョイトレ 体のゆがみを整えるセ  
ルフマッサージ(腹部・股関節編)  
回 4月26日(土)午後2時~3時20分  
入 先着16人 ¥ 800円

## 福島潟フォトコンテスト入賞作品展

回 3月22日(土)~6月8日(日)午前9時~午後5時  
※月曜休館(休館日が祝日の場合は翌日)  
¥ 入館料のみ(一般400円、小中高生200円、  
就学前児無料 ※3月末日まで)  
場 水の駅「ビュー福島潟」  
問 同館(☎387-1491)



福島潟大賞「春を迎えに」栗原啓二

## ちよこっと防災!~もしものために~

第23回

### 普段の関係作りが共助の一步

近所や地域で互いに助け合うことを「共助」と言います。  
手を取り合っただけの避難や、みんなで協力し合っただけの避難生活を運営するなど、  
災害時には立場や年齢などを超えて、共助の精神で乗り越えることが大切です。  
いざというとき、共助を発揮するためには、普段からの顔  
の見える関係作りが重要です。防災訓練に限らず、地域活動  
などにも積極的に参加して、自然と協力し合える関係を築い  
ていきましょう。



ワンポイント: 防災かるたなどを活用した、楽しい防災イベン  
トも関係作りにお勧めです。  
北区防災かるたの詳細はこちら▶



問 地域総務課地域・防災グループ(☎387-1115)

## 北区バス・おらってのバスをご利用ください

問 北区バス: 地域総務課(☎387-1155) おらってのバス: 同事務局(☎090-8173-9222)



### 令和7年度のご利用案内(時刻表)を配布

3月27日(木)から、「令和7年度 北区・区バス おらってのバス ご利用案  
内(時刻表)」を区内の公共施設などで配布します。  
地域の生活に根付く親しみやすい公共交通として、通勤・通学・通院・買い  
物などに積極的にご利用ください。  
配布場所 区役所地域総務課、北出張所、各連絡所、各コミュニティセンター、バス車内、ほか



北区バスの  
運行について  
詳しくはこちら



おらってのバスの  
運行について  
詳しくはこちら



### シルバーチケット参加証 令和7年度分の登録は3月24日(月)から

令和6年度のシルバーチケット参加証の有効期限は令和7年3月末までです。4月以降も引き  
続き割引を受けたい人は、再度登録が必要です。

まだ登録をしていない人も、この機会に登録し、北区バス・おらってのバスにお得に乗車しましょう。

登録窓口 地域総務課、北出張所、南浜連絡所

必要なもの 利用者本人の身分証明書(現住所と年齢が確認できるもの) ※代理人が申請する場合は、委任状と代理人  
の身分証明書も必要。委任状は登録窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロード可  
※登録は無料。令和6年度のシルバーチケット参加証を持っている人は、持参することで申請書の記入が不要になります

シルバーチケット割引とは

65歳以上の市民を対象にした割引制度です。北区バス・おらってのバス乗車時にシルバーチケット参加証を提示する  
と運賃が半額(10円未満切上げ)になります。



### <広告欄>



### 4月1日(火)から おらってのバスダイヤ改正

おらってのバスのダイヤ改正が行われます。  
ダイヤの詳細は、上記二次元コードまたはご利  
用案内でご確認ください。  
問 <バスの運行に関すること>  
アイ・ケー・アライアンス株式会社(☎279-1212)

