

# 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2年(2020年) 9月6日号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.322

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎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 73,579人(-9) 男 36,026人(-2) 女 37,553人(-7) 世帯数 29,526世帯(+24) ※令和2年7月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

## 運動普及推進委員を知っていますか?

問い合わせ 健康福祉課健康増進係  
(☎025-387-1340)

### 地域の健康づくりをお手伝いします!

運動普及推進委員は、地域のみなさんが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らすため、身体機能の低下を防ぐことと運動を普及することを目的として、平成元年から活動しているボランティアです。

北区には豊栄グループと松浜グループがあり、17人が活動しています。

地域のみなさんとお会いし、運動や脳トレゲームなどを行っています。生き生きと暮らしていける健康づくりを一緒に考えていきたいという思いで、委員同士がつながり、生涯における健康づくりを呼び掛けて楽しく活動しています。

北支部長  
鶴巻 ヨシ子 さん



(撮影日欠席7人)

### こんな活動をしています

※写真は昨年度までの様子です



体操講座



老人クラブ認知症予防出前講座



介護予防講座



豊栄地区公民館まつりでの総おどり体操

### お気軽に相談してください

認知症予防出前講座

やろてば体操・楽しく脳トレ!

～使って笑って脳を元気にしよう!～

みなさんの地域やグループ、集いの場で、認知症予防のための体操や脳トレをお手伝いします。

対象：概ね65歳以上で10人以上の団体

申し込み：希望日の2カ月前までに、健康福祉課健康増進係  
(☎025-387-1340)に相談してください

〈●日時 ●場所 ●団体について ●希望のメニュー〉

メニュー

認知症予防  
ミニ講座

+

・体しゃっきり体操  
・脳活性化ゲーム など

新型コロナウイルス感染症対策をして実施しています。

ほかにも、健康づくりや介護予防のための体操などのお手伝いをしています。詳しくは、問い合わせください。



運動普及推進委員

松田さんがオススメする

ウォーキングコース

阿賀野川ふれあい公園  
～新井郷川水門

直線2.7km(往復5.4km)

ココがオススメ!

- ①遊歩道なので車の危険がない
- ②路面が舗装されていて歩きやすい
- ③阿賀野川沿いで自然が多く、歩いていて気持ちいい

#### 阿賀野川ふれあい公園

野球場やテニスコートなどスポーツ施設が充実していて、駐車場やトイレがあります。

また、遊具や芝生広場などもあり、親子で楽しめます。



阿賀野川ふれあい公園の北端から新井郷川水門まで、河川敷沿いに遊歩道が伸びています。

#### 新井郷川水門

昭和8年まで、新井郷川は海へ流れる水路がなく、この地点で阿賀野川に合流していました。

明治・大正時代、川蒸気船(葛塚蒸気)が通航した水路でもあります。



#### ウォーキング時の感染症対策

- ・一人または少人数で
- ・なるべく人との距離を空ける
- ・人が少ない時間を選ぶ
- ・すれ違うときは距離を空ける



ほかのウォーキングコースやイベントを紹介しています。  
◀詳しくはこちら

#### 初めてのウォーキング講習会 参加者募集

- 日時 9月25日、10月2日・16日(金) 午後2時～3時半(いずれか1日)
- 場所 北地区スポーツセンター
- 内容 安全で効果的なウォーキングのコツ 講義・運動実技
- 対象 40歳以上で運動習慣がない人 各日先着10人
- 申し込み 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

運動普及推進委員も協力します

エンジョイスports in 北区 2020

主催 新潟市、新潟市北区スポーツ協会 (事務局 産業振興課内 ☎ 387-1195)

スポーツを通じて区民の皆さんの「健康づくり」をサポートします

競技別大会

Table with 5 columns: 種目・開催日, 会場, 内容および参加費, 締め切り, 申し込み・問い合わせ. Includes tennis, gateball, and badminton events.

フロアカーリング交流戦

木製のターゲットを的にキャスター付きの木製のフロッカーを送球し得点を競います。子どもから高齢者まで楽しめます。

10月3日(土)午前9時～正午 北地区スポーツセンター 1チーム6人(小学生以上)



乳がん集団検診のお知らせ(要予約)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

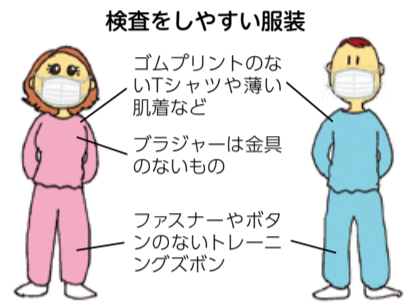
令和3年3月31日現在で、40歳以上の偶数年齢の女性(令和元年度に受診していない人も対象) ※新型コロナウイルス感染防止のため、検診で使用するバスタオルを必ず持参してください

Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約期間. Lists screening dates at 早通いすぎ荘 and 豊栄健康センター.

市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休 ※定員に達し次第、受付終了

集団検診を受けるときの注意事項

- 検査しやすい服装で来てください。検診着の利用は有料(200円)です。検診前に体温を確認します。体温を測定してきてください。



はじめての子育て応援セミナー～親も子も十人十色～

最初はだれもが子育て1年生。自分なりの子育てを見つけましょう。(保育あり)

時間 午前10時～正午 豊栄地区公民館

各コース8人

(応募多数の場合2回参加できる人を優先に抽選)

①お友だちになりましょう、

②初めての子育てで大切にしたいこと

各期限までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館 ☎387-2014



かんたん申込みはこちら

Table with 4 columns: コース, 期日(火曜全2回), 対象, 申し込み期限. Lists 3 courses for the seminar.

健康と福祉のひろば

～高血圧に注目～

症状がないまま血管は傷み始めています

北区は、血圧が高い人の割合 区別ワースト1位です!

運動不足や食塩の取りすぎなどの生活習慣の積み重ねが生活習慣病の重症化を招きます。なかでも高血圧は、脳血管疾患の最大の危険因子です。

高血圧の要因となる生活習慣



いつまでも元気でいるためには…

生活習慣の見直し! 健康診断で早期発見! 早期治療! が大切です。

血圧が高い

動脈にかかる負担が大きい

動脈内の細胞が傷つき動脈硬化が悪化

重症疾患のリスク増加

脳卒中

心筋梗塞

腎臓病

特に高血圧に弱いのが「脳」

高血圧を放っておくと脳梗塞・心筋梗塞などの重症な病気を引き起こします。

詳しく知りたい方はぜひ血圧元氣塾にご参加ください!!

血圧元氣塾

10月14日(水)午後1時半～3時半 豊栄健康センター

医師による高血圧と減塩についての講話

※参加者全員に推定食塩摂取量測定を実施

先着15人 9月9日(水)から健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

10月12日(月) ①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～

北地域保健福祉センター

骨密度測定(超音波式、素足でかかとを測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかたとに骨折や外傷のある人を除く

9月10日(木)から市役所コールセンター ☎243-4894

ごさはなしレポート

400号を迎えた地域の情報紙

松浜地域などの身近な話題を載せた「松浜かわらばん」の発行が8月で400号を迎えました。地域の歴史や文化、産業などを、地域の人たちによる取材で紹介し、スポンサーの協力により松浜、南浜、濁川地区に無償配布されています。



上)400号の見出し 下)左から編集委員の平田敬正さん、高橋北区长、上松さん

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

# おしらせ版

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

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。

## お知らせ

### 高齢者やその家族の無料相談

豊栄社会福祉協議会(中央区上所2)  
 豊栄高齢者総合相談センター(☎285-4165)

相談	日時	相談電話
一般相談	月～金曜 9:00～17:00	☎285-4165
法律相談(要予約)	月曜 13:30～16:00 人各日先着5人 ※1人30分	
県認知症コールセンター	月～金曜 9:00～17:00	☎281-2783

※いずれも祝日を除く

### 働く人の電話相談室

回 9月10日(木)～12日(土)午前10時～午後10時  
 人 仕事、人間関係、生活などの悩みに対応  
 相談電話 フリーダイヤル 0120-583-358  
 豊栄日本産業カウンセラー協会新潟事務所(☎290-3883)

### 稲わら・もみ殻は焼却せず有効利用を

毎年、稲刈り後に稲わらやもみ殻の焼却による煙や臭いに、多くの苦情が寄せられています。市では、稲わらやもみ殻を貴重な有機質資源と位置づけ、水田へのすき込みや堆肥化による土作りを勧奨しています。  
 市民に信頼される米作りのため、稲わらやもみ殻の焼却をやめ、環境や人にやさしい「新潟米」作りを実践しましょう。  
 豊栄産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

## 催し・募集

### 日頃の思いをお話ませんか

回 9月9日(水)午後1時～4時  
 豊栄地区公民館  
 豊栄聴覚サロンにこっと 本間(☎387-5647)

### インターネットで調べるより身につく 20代・30代のためになる話

豊栄地区公民館 ※③は越後の里 嘉山亭(嘉山1-6-1)  
 人 20～39歳 各回15人  
 ※応募多数の場合、全ての回に参加可能な人を優先して抽選  
 回 9月13日(日)までに電話で同館(☎387-2014)  
 ※市ホームページ「かんたん申込み」(右二次元コード)からも申し込み可



日時 ※各2時間	テーマ
① 9月26日(土)午後2時	ストレスは悪いもの? 味方につければ楽になる
② 10月3日(土)午後2時	質の良い睡眠で集中力を上げよう
③ 10月17日(土)午後2時	お酒を楽しもう 日本酒の魅力 ※試飲する場合は500円
④ 10月24日(土)午前10時	アドラー心理学で仕事のやる気アップ

### ヘルシーエクササイズ 10～12月の参加者募集

豊栄総合体育館(①③) 北区文化会館、⑭長浦コミュニティセンター  
 人 15歳以上(④⑦⑨⑬50歳以上)  
 ※各先着20～40人(教室により異なる)  
 円 5,100円 ※年度会員価格あり  
 問 電話でハピスカとよさか(☎386-7522)

教室名	曜日	時間
①ルーシーダットン	火曜	13:30
②♣フラダンス		18:50
③♣バレトン		20:00
④♣健幸トレーニング	水曜	10:00
⑤♣ピラティス		19:00
⑥♣シェイプアップ		20:10
⑦♣やさしい有酸素運動	木曜	9:30
⑧♣フラダンス		11:00
⑨♣健幸体操		13:30
⑩♣骨盤ヨガ		20:00
⑪♣太極拳	金曜	10:00
⑫♣ソフトエアロビクス		13:30
⑬やさしい有酸素筋トレ	火曜	10:00
⑭ルーシーダットン	水曜	13:30

※各全10回、1時間(④⑪は1時間半)

### 豊栄地区公民館

豊栄同館(☎387-2014)  
 1 ご近所だんぎ  
 回 9月10日(木)午後1時半～2時半  
 テーマ 写真で見る北区の水害  
 話題提供 北区郷土博物館職員  
 ※手話通訳あり。お茶・お菓子の提供なし  
 2 とよさか中高年教養大学  
 令和2年度(後期)の受講生を募集  
 講座 一般教養、徒然草、園芸、歩こう会、書道、叙情歌、健康長寿学、論語を読む、詩吟、暮らしの法律、ヨガ  
 ※受講日時など詳しくは同館、北地区公民館、各地域コミュニティセンターで配布する募集要項に掲載  
 円 1万円 ※複数受講しても同一料金  
 3 区民ギャラリー  
 しゅんこうの和紙ちぎり絵展  
 会期 9月9日(水)～14日(月)午前9時～午後9時 ※最終日は午後1時まで  
 早通イーゼル会 水彩画展  
 会期 9月16日(水)～20日(日)午前9時～午後9時

### 健康増進普及講習会

回 9月28日(月)午前10時～11時  
 場 早通コミュニティセンター  
 人 パッククッキングのやり方の紹介、血管年齢測定、ほか  
 ※筆記用具要持参  
 人 先着10人  
 回 9月18日(金)までに電話で食生活改善推進委員 竹村(☎386-1798)  
 問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### 北地区公民館

豊栄同館(☎387-1761)  
 1 キネマ松浜劇場「おじいちゃんの里帰り(字幕)」  
 回 9月17日(木)・18日(金)午後1時半～3時半  
 人 各回先着15人  
 問 電話で同館  
 2 レクダンスサークル(ぐみの木)体験会  
 回 9月7日・14日・28日(月)午前10時～正午  
 持ち物 内履き、運動しやすい服装、飲み物、マスク

### 豊栄児童センター

豊栄同センター(☎384-1520)  
 1 テーブルホッケーゲーム工作  
 回 9月12日(土)午前10時～正午  
 人 小学生～高校生 先着8人  
 回 9月11日(金)までに電話で同センター  
 2 カラクリペンギン工作  
 回 9月13日(日)午前10時～正午  
 人 小学生～高校生 先着8人  
 回 9月12日(土)までに電話で同センター  
 3 敬老の日プレゼント作り  
 回 9月19日(土)・20日(日)午前10時、11時 ※各回1時間  
 人 小学生 各回先着8人  
 回 9月12日(土)～18日(金)に電話で同センター  
 4 紙とんぼ作り  
 回 9月21日・22日(祝)午前10時、11時 ※各回1時間  
 人 小学生～高校生 各回先着8人  
 回 9月13日～20日(日)に電話で同センター  
 5 お祭り輪投げ  
 回 9月27日(日)午後1時半～3時  
 人 高校生以下(幼児は保護者同伴)

## オニバスマンとごぼはなちゃん

No.76 By You



### 写真パネル展「阿賀野川・光と影の近代ものがたり～イザベラ・バードから近代産業まで」

回 9月29日(火)まで ※祝日を除く  
 月曜、9月23日(水)休館  
 豊栄環境と人間のふれあい館  
 豊栄同館(☎387-1450)

### 知って得する食と健康のお話

回 9月18日(金)午後1時半～2時半  
 豊栄健康センター  
 人 先着10人  
 問 電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

## 9月9日は救急の日 救急医療に正しい理解を

救急車の台数には限りがあります。緊急性のない安易な利用が増えると本当に必要な人が救急車を利用できなくなります。疾病の程度に応じた適正な医療機関の受診にご協力をお願いします。  
 豊栄北消防署救急担当(☎387-0119)

### こんな症状のときは迷わず119番を

**胸**  
 ・激しい胸痛、胸が締め付けられるような痛みが2、3分続く



※症状は一例です

**頭**  
 ・意識がない、またはもうろうとしている  
 ・激しい頭痛、嘔吐

**顔**  
 ・顔半分が動きにくい  
 ・ろれつが回りにくく、うまく話せない

**手や足**  
 ・片方の腕や足に力が入らなくなる

### 緊急ではないが、対処に迷うときは

■平日の日中 かかりつけ医や近くの診療所に相談しましょう。  
 ■夜間 救急医療電話相談(午後7時～翌午前8時)を活用しましょう。  
 15歳以上…#7119または☎284-7119  
 14歳以下…#8000または☎288-2525  
 ■休日 市急患診療センター(中央区紫竹山3 ☎246-1199)を利用しましょう。

<広告欄> 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ