

# 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) 2月6日号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.356

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 72,482人(-80) 男 35,437人(-39) 女 37,045人(-41) 世帯数 29,570世帯(-21) ※令和3年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

## 自宅で楽しめる 親子運動遊び

問い合わせ 健康福祉課児童福祉係(☎025-387-1335)

運動遊びは、子どもの基礎的な体力や、動きの発達を向上させます。また、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達にとっても効果的です。寒い冬、外で遊ばなくても、自宅でできる親子運動遊びを紹介します。(対象年齢 3～5歳)

### リアクションタッチ 周辺視※を使いながら素早く反応する運動遊び

※周辺視：焦点を合わせずに視野全体を見る視覚機能



大人は両手を「グー」にして肩幅よりやや広めに腕を広げて構えます。子どもを正面に立たせたら、どちらか(または両方)の手をランダムに「パー」にします。子どもは「パー」になった手に素早くタッチします。

#### ポイント

子どもは中心をぼんやり見るようにすると、両方の手を周辺視で同時に見ながら素早く反応できます。

#### 応用

手を「チョキ」にして引っかけたり、両手をゆっくり動かしたり、その場で足踏みをしたり、前後左右に動いたりしながらやってみましょう。

### バスタオル滑り

重心を安定させながらうまくバランスをコントロールする運動遊び

大きめのタオルを用意し、子どもを上立たせます。大人はタオルの端を持ち、同時に子どもの手をしっかり握ります。ゆっくり引っ張ってもらい、滑っていきましょう。急に引っ張ると子どもが転んでしまうので注意してください。

#### ポイント

子どもが怖がって歩いてしまう場合、しゃがませた状態から始めるとうまくいきます。

#### 応用

握っている手を放し、手を左右に広げた状態で滑っていきましょう。ゆっくり左右に蛇行してみましょう。



スマホやタブレットなど平面の狭い画面を見ている時間が多いせいか、空間を認識したり、周辺視を使う力やバランスをコントロールする力が弱く、けがをする子どもが増えてきています。スポーツなどで体を使って遊ぶとき、五感からの情報を元に脳が活性化します。幼児期は脳の重さが大人の9割に達する大事な時期。親子で楽しくコミュニケーションを取りながら、体を使って遊ぶ時間をつくっててください。

#### 紹介者

佐藤 政志さん(一般社団法人 ネットヒューマンリソース 代表理事)  
・2018年9月の世界マスターズ陸上、M45クラス4×100mリレーで優勝、金メダルを獲得  
・北区パパスクール運動指導講師

## 3回目ワクチン接種が始まります

順次3回目の接種券(ピンクの封筒)を発送しています。届き次第予約できます。65歳以上の1回目、2回目を集団接種で受けた人には3回目の日程を指定してお知らせしています。

#### ◆北区の日程

日程：2月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)

会場：豊栄健康センター(豊栄さわやか老人福祉センター2階)

#### お手伝い隊実施中

集団接種の予約・変更・キャンセルのお手伝いをします。  
接種券を持ってお越しください。  
場所 北区役所・北出張所・区内連絡所

予約・日程変更は…  
◎新潟市コロナワクチン予約ページ  
◎新潟市コロナワクチンコールセンター

アクセスはこちらから！



☎025-250-1234

### 基本的な感染対策の徹底をお願いします

- ◎手洗い・手指消毒、3密回避、マスク着用
- ◎混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出や移動は控える
- ◎不要不急の県外との往来は極力控える
- ◎体調に合わせた行動の徹底、検査の徹底
- ◎同一グループ、同一テーブルでの会食は4人以内で



## ござはなレポート

### コロナ禍における災害への備えについて学ぼう

昨年12月15日(水)、「コロナ禍における災害への備えについて学ぼう」をテーマに講演会が行われました。講師はNPO法人ふるさと未来創造堂の中野雅嗣さん。日頃からできる対策として家具の転倒防止の方法やクリアファイルを使ったフェイスシールド作りなど自身の経験をもとに講演を行いました。



令和3年 北区の消防概況

まず防火 新潟市民の合言葉

火災件数 17件
建物 10件
その他 7件
令和2年に比べ4件減少しました。
また、火災による死者は無く、負傷者は1人でした。

Table with 2 columns: 原因, 件数. Rows include 溶接機・切断機, たばこ, 電気関係, 焼却炉, たき火, その他, 合計.

救急件数
令和2年に比べ32件増加しました。

Table with 3 columns: 事故種別, 件数, 前年比較. Rows include 急病, 一般負傷, 交通事故, 転院搬送, その他, 合計.

救助件数
令和2年に比べ6件増加しました。

Table with 3 columns: 事故種別, 件数, 前年比較. Rows include 交通事故, 水難事故, その他, 合計.

住宅からの出火は建物火災の59%を占めています。住宅火災を未然に防止するため、消防団や自治会などと連携して火災予防に努めています。

閩北消防署市民安全課予防調査係
☎387-0119



遊水館 令和4年度 第1期水泳教室

Table for adult classes with columns for 火曜, 水曜, 木曜, 金曜. Includes details for クロールの基礎 and パタフライの基礎.

※同じ曜日・時間帯の教室は重複して申し込みできません

Table for children and elementary school classes with columns for 火曜, 水曜, 木曜, 金曜, 土曜. Includes details for 幼児 and 小学生.

回 4月1日～6月30日(教室により曜日・時間は異なる)

対象 15歳以上(中学生は除く)

定員 教室により異なる(15～40人) ※応募多数の場合抽選

大人3,500円(全10回) 幼児・小学生4,200円(全12回)

※幼児以外、入館料、ロッカー代が別途必要

2月15日(火)から27日(日)までにはがき(〒950-3324 前新田乙311)、またはホームページから曜日、教室名、氏名(フリガナ)、性別、生年月日(小学生は学年も)、郵便番号、住所、電話番号を同館(☎384-1211)へ



食推イチオシレシピ ミラノ風カツレツ

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ

調味料いらずで、バター風味でおいしくいただけます。

- 1 豚ヒレ肉は1cmほどの幅(1切れ30g程度)に切る。
2 ①をめん棒などで叩いて伸ばし、食べやすい厚さに伸ばす(目安は元の大きさの3倍程度)。
3 ②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順にくぐらせて衣をつける。
4 フライパンに油とバター20gを熱し、中火で焼く。
5 きつね色になったら残りのバターを加えて、肉を返し、色よく焼く。
6 焼きあがったら⑤と付け合わせのゆでたブロッコリー、ミニトマトを皿に盛り付ける。



4人分の材料

Table listing ingredients for 4 people: 豚ヒレ肉, 薄力粉, パン粉, 卵, 油, バター, ミニトマト, ブロッコリー.

<1人当たりの栄養価>

エネルギー: 242kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 13.6g
炭水化物: 14.5g 食塩相当量: 0.4g

区バス

広告募集

～自慢の商品、企画などのPRにご利用ください～

北区役所だより

募集対象者 新潟市内または隣接する市町村に事業所などがある団体

広告の掲載箇所、規格、料金

Table with 4 columns: No, 掲載箇所, 規格(横×縦), 料金. Rows include 車外・側面窓, 車外・後部窓, 車内・座席後部, 車内・広告入りポケットティッシュ.



※料金には広告作製料、ポケットティッシュ購入料を含んでいません
※申し込み手続きなど詳細は問い合わせください 閩東港タクシー株式会社(☎255-3233)

車両 9人乗りジャンボタクシー
運行日 平日(年末年始を除く)
運行便数 11便/日
月間利用者数 約1,000人
運行区間 太郎代浜～新富町～豊栄駅～北区役所・文化会館前



HPIはこちら

募集対象者 北区役所管内の事業者

募集する号 4～9月

掲載位置 各号2頁分の下1段(右頁参照)

掲載サイズ (1枠)縦3.9cm×横7.9cm

刷色 カラー

広告料 1枠1回7,000円

※インターネット版北区役所だよりには掲載しません

※原則各号、1事業者1枠になります

※1号のみ、あるいは12号全てでも申し込みできます

申し込み方法

所定の申込書を地域総務課へ提出してください。先着順に審査をして決定します。

※関係書類は地域総務課、出張所の窓口および市ホームページに掲載しています

2月18日(金)必着 ※詳細は問い合わせください

閩地域総務課(☎387-1155)

頁数 3頁 ※市報にいがた(5頁)との合体発行で、全体は8頁

発行部数 約19,000部(1号あたり)

発行日 /月2回(第1、第3日曜日)

配布方法 ●区内の世帯へ新聞朝刊に折り込み(新潟日報・朝日新聞・読売新聞・毎日新聞・産経新聞・日本経済新聞)

●上記新聞の未購読世帯の希望者には宅配、または郵送

●各区役所、各出張所、各公民館、各図書館などに設置



HPIはこちら

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

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。

・今号掲載の情報は1月31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。

・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。

・催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

## お知らせ

### 休日労働相談会を開催します

回 2月20日(日)午後1時～4時半  
場 新潟地域振興局(秋葉区新津)  
電話相談 ☎0250-23-6110  
面談相談 18日(金)正午までに電話で新潟労働相談所(☎0250-23-6110)へ要予約

### 新潟県高齢者総合相談センター(無料)

回 同センター(☎285-4165)  
場 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2、新潟県社会福祉協議会内)  
■一般相談  
回 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
■弁護士による法律相談(要予約)  
回 2月14日・28日(月)午後1時半～4時  
■認知症コールセンター  
回 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
相談電話 ☎281-2783

### 市報にいがた・区役所だよりアプリ「マチイロ」での配信を終了

スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報と区役所だよりの配信は、3月20日号で終了します。新潟市LINE公式アカウント=右=で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。回 広報課(☎226-2089)

## クイズコーナー

【問題】  
○○○○○滑り 重心を安定させながらうまくバランスをコントロールする運動遊び

【応募方法】  
はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募してください。(所在地などは表紙をご覧ください)

正解者の中から抽選で5人に図書カードを進呈します。  
締切日 2月18日(金)  
(1月3日号の答え/昭和)

回=日時 場=会場  
内=内容 人=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

### 豊栄図書館

回 同館(☎387-1123)  
■豊栄図書館協議会  
回 2月22日(火)午前10時半～正午  
人 先着5人  
■講座「野菜作りのきほんのき」  
回 3月5日(土)午後2時～3時半  
人 先着15人  
回 2月9日(水)午前10時から電話で同館

## 催し・募集

### 安心! 終活セミナー

回 3月11日(金)午後1時半～3時  
場 豊栄地区公民館  
人 先着15人  
回 電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

### 拡大読書器、便利グッズ展示・体験会

回 3月3日(木)午後1時～3時  
場 ふれ愛プラザ(江南区亀田向陽)  
回 社会福祉法人新潟県視覚障害者福祉協会(☎381-8118)

### 0ちゃんデー

回 2月21日(月)午前10時半～同45分  
人 乳幼児とその保護者  
回 豊栄児童センター(☎384-1520)

### キネマ松浜劇場

回 2月17日(木)午後1時半～3時半  
場 北地区公民館  
内 映画上映「シェーン」(1953年制作)  
人 先着32人  
回 あす7日午前10時から電話で同館(☎387-1761)

### 新潟医療福祉大学 社会連携・地域貢献オンラインセミナー配信中

回 健康や生活に役立つ動画を配信。右二次元コードから視聴  
人 パソコン、タブレットなどを利用できる人  
※通信料は自己負担  
回 同大学(☎257-4455)

### 県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

回 2月27日(日)午前9時～正午  
場 クロスパルにいがた(中央区)  
回 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  
人 先着10人  
回 電話で同会(☎090-3210-0051)

## スポーツ

### チョイトレ 姿勢ドック ~姿勢の健康診断

回 2月19日(土)午後2時～3時半  
場 豊栄総合体育館  
人 先着12人  
¥500円  
回 電話でハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休み)

### 乗馬スポーツ少年団 見学説明会

回 2月20日(日)・23日(祝)午前8時～午後1時  
場 JRA新潟競馬場乗馬センター(北区笹山)  
人 小学5年生～高校3年生(4月時点)  
※保護者同伴。他乗馬団体に所属している人は参加不可  
回 JRA新潟競馬場業務課(☎259-3141)



# オニバスマンとごきはなちゃん

No.91 By You



## 図書館

・松浜図書館は2月16日(水)から23日(祝)まで蔵書点検のため休館します。  
・おはなしのじかんは2月13日(日)まで中止しています。

### 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 10:00～12:00

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 10:30～10:50	0～2歳児と保護者
毎週日曜日 10:30～11:00	幼児以上
2月26日(土) 14:00～14:30	幼児以上
2月27日(日) 14:00～14:30	幼児以上

### 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 10:00～13:00

おはなしのじかん	対象
毎週木曜日 11:00～11:30 (予約制・一組10分程度)	0～2歳児と保護者

## ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室 3月お試し体験会

No.	教室名	3月	時間
①	ルーシーダットン(文化)	15・22・29 (火曜)	13:30～14:30
②	フラダンス(夜)		18:50～19:50
③	やさしいペルビックヨガ		13:30～14:30
④	ルーシーダットン(長浦)	9・16・23 (水曜)	19:00～20:00
⑤	すこやかピラティス		20:10～21:10
⑥	シェイプアップ		11:00～12:00
⑦	フラダンス(午前)	10・17・24 (木曜)	13:30～14:30
⑧	やさしい健幸たいそう		20:00～21:00
⑨	ペルビックヨガ		10:00～11:30
⑩	太極拳	11・18・25 (金曜)	13:30～14:30
⑪	ソフトエアロビクス		

場 豊栄総合体育館 ※①は北区文化会館、④は長浦コミュニティセンター  
人 令和3年度、対象教室に申し込みしたことがない15歳以上の人  
¥各教室 1,000円(全3回分)  
回 ハピスカとよさか(☎386-7522) ※祝日を除く月曜休館

### <広告欄>

