

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5年(2023年) **10月1日** 号

毎月第1・3日曜日 発行
Vol.396

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 71,274人(-56) 男 34,816人(-14) 女 36,458人(-42) 世帯数 29,934世帯(+2) ※令和5年8月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

参加費無料

エンジョイスポーツ in 北区

Enjoy Sports in Kita Ward

2023

北区

11月11日(土)・12日(日) 会場：豊栄総合体育館

問い合わせ 同館(☎025-386-7511) ※祝日を除く月曜休館

中体育室

11/11 土

11/12 日



©1997 A.N.I.N.C.

エンジョイ！ランニング教室

ランニングや長距離走に関する体の使い方など、「らくらく楽しく走る」ポイントを教えます。

時間 午後1時半～2時半
(受付：午後1時10分～)

定員 先着30人

対象 小学生以上

講師 齋藤 博俊さん
(フリーインストラクター)



申し込み方法

- 10月5日(木)午前10時～スマートフォンで右の二次元コードを読み取り、LINE公式アカウント「エンジョイスポーツ in 北区」を友だち追加する
- メッセージ送信画面から「参加希望の教室名」「参加者の名前」を送信する
※受付完了後、豊栄総合体育館から返信します



スポーツキッズパーク

ストラックアウト、スラックライン、ミニフリースロー、トランポリン、鉄棒などたくさんの運動遊びの道具で自由に遊べます。

時間 午前9時～正午

対象 幼児～小学生



キッズバイク体験

時間 午前9時～正午

対象 幼児



キッズバイク

子どもスポーツ用品おさがり市

寄付された子ども用スポーツ用品を無料譲渡します。

時間 午前9時半～正午 ※午前9時から入場整理券の配布

対象 中学生以下の親子 1組(1家族)につき5点まで
当日受付順で入場

アルビレックス新潟

ドキドキ・ワクワクふれあいサッカー教室

●1～3年生 午後2時45分～4時(受付：午後2時半～)

●4～6年生 午後4時15分～5時半(受付：午後4時～)

対象・定員 区内在住または在学の小学生

1～3年生 先着30人、4～6年生 先着30人

持ち物 ボール(貸出し有)、飲み物、タオル、動きやすい服装、内履き(裏面に凹凸のない屋内用シューズ)

申し込み 10月2日(月)午前10時～

アルビレックス新潟ホームページから
お問い合わせ アルビレックス新潟サッカースクール
(☎025-257-0155)



チャレンジ！スポーツ体験ラリー

バスケット、野球、バレーボール、バウンドテニス、剣道、サッカークレリエーションに挑戦！

チャレンジした種目のシールを集めて、北区特産品などのプレゼントをもらおう。

時間 午前9時～正午

対象 幼児～小学生



第一会議室

eスポーツ体験マリオカート

日時 11月11日(土)、12日(日) 午前9時～正午
Nintendo Switchのマリオカートを大画面で楽しめます。

豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場

ゲートボール体験会

日時 11月12日(日) 午前11時～正午

マスコットキャラクターと写真撮影

時間 午前9時～正午

11日(土)
クイッキ
トッキッキ
ござっちょ



福島県マスコット
キャラクター
「クイッキ」
©新潟市

12日(日)
アルビレックス新潟
マスコット
「アーくん」



©2007 A.N.I.N.C.

パークゴルフ体験会

日時 10月29日(日) 午前9時～
会場 新潟北パークゴルフ場(JRA新潟競馬場北側、東栄町2-11)
令和5年9月2日にオープンした施設です。
定員 先着30人
申し込み メール(sangyo.n@city.niigata.lg.jp)に氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号を記載し、産業振興課(☎025-387-1195)

参加費
無料

集団がん検診のお知らせ

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

肺がん検診 (申し込み不要)

令和6年3月31日時点で40歳以上の人
受付開始直後の時間は混雑が予想されます。
会場の密を避けるため、ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。

検診日ごとに対象地区を設定しています。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 対象地区. Rows for 10/3, 10/4, 10/15.

集団がん検診を受けるときの注意事項

- 持ち物 健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
・当日体調不良の人は、受診を見合わせていただき、別日に受診をお願いします。
・マスク着用にご協力をお願いします。
・ファスナーなどの金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。
検診着のご利用は有料(200円)です。

胃がん検診 (要申し込み)

令和6年3月31日時点で40歳以上の人
予約開始日の午前中は電話が集中しつながりにくいことが予想されます。

Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for 10/23, 10/27, 11/8.

乳がん検診 (要申し込み)

令和6年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性(令和4年度未受診者も対象)

Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Row for 11/7.

食推イチオシレシピ

鮭とキノコと玉ねぎのフライパン蒸し

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 葛塚グループ

作り方

- 1 生鮭に塩、こしょうをふる。
2 玉ネギは薄くスライスし、長ネギは斜め薄切りにする。
3 キノコ類は石づきを取り、エノキは半分に切り、シメジは小房にわけ。
4 フライパンに玉ネギを広げて入れ、その上にエノキをのせ、鮭を並べる。
5 4にシメジと長ネギを加え、上にバターをのせてからふたをして中火で10分くらい蒸し焼きにする。
6 鮭にしっかり火が通ったら、皿に盛り、好みでポン酢をかける。



4人分の材料

Table with 2 columns: 材料, 分量. Lists ingredients like salmon, mushrooms, onions, etc.

ヘルシーで、フライパン1つで作れる、忙しい時にピッタリ一品です。

〈1人当たりの栄養価〉
エネルギー:172kcal たんぱく質:15.8g 脂質:8.9g 炭水化物:10.1g 食塩相当量:1.1g

ござはなレポート

100歳おめでとうございます

9月18日(敬老の日)に、丸山北区長が今年度末までに100歳を迎える皆さんを訪ね、祝い状と記念品を贈りました。
令和5年度に北区で100歳を迎えるのは34人です。



早川慶子さん(木崎)
「のんびり過ごすことが長生きの秘訣と話しました」



上松ヨシエさん(松浜新町)
「カラオケが好きで、区長の前で歌を披露しました」

福島潟の魅力を発見

8月28日(月)、北区自治協議会自然文化部会が福島潟の視察を行いました。福島潟新井郷川漁業協同組合のガイドから解説を聞きながら、船で福島潟を周遊しました。



視察後は、潟の食文化を学ぶために潟でとれるオニバスやライギョなどを使った潟料理を試食しました。

同部会長の小日向さんは「北区の魅力を感じることができた。今後、北区の魅力発信に生かしていきたい」と話しました。



知っ得! 食のミニ教室

～覚えておきたい減塩のヒント～

- 日11月6日(月)午前10時～正午
場早通コミュニティセンター
内容栄養士の講話、簡単な体操、調理実習、試食 など
【予定メニュー】鮭の香味焼き・ひじきの減塩サラダ
先着10人
¥400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
日10月23日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



北区文化会館からのお知らせ 同館 ☎388-6900

東京混声合唱団 演奏会

日本を代表するプロ合唱団が北区文化会館に初登場
名曲を極上のハーモニーで届けます
指揮:キハラ良尚 ピアノ:魚谷絵奈
日11月19日(日)開場午後2時半/開演午後3時
¥【全席指定】一般3,000円、高校生以下1,500円
(当日各500円増し) ※就学前児入場不可

<広告欄>

休業期間中は、北区役所などをご利用ください。 問 早通連絡所 ☎386・3339

おしらせ版

10月16日(月)～20日(金)の間、早通連絡所は臨時休業します。

お知らせ

北区地域公共交通に関する意見交換会を傍聴しませんか

回 10月12日(木)午後2時～
 ※受付開始は1時50分
 場 葛塚コミュニティセンター
 内 エリアバス×タク運行改定について
 入 5人(受付開始時に定員を超える場合は抽選)
 問 地域総務課(☎387-1155)

行政相談週間

10月16日から22日は行政相談週間です。特設会場で行政相談委員が、相談に応じます。事前の申し込みは不要です。当日、会場にお越しください。
 回 場
 ・16日(月)早通コミュニティセンター
 ・17日(火)長浦コミュニティセンター
 ・18日(水)濁川公民館
 時間 午前10時～正午
 問 区民生活課(☎387-1255)

岡方コミュニティセンターでマイナンバーカードを作りませんか

回 10月11日(水)・12日(木)・25日(水)・26日(木)午前9時20分～午後3時40分 ※予約が必要です
 場 同センター
 入 初めてマイナンバーカードを作る人で区内に住居票があり住所・氏名に変更予定がなく、本人が来られる人 ※15歳未満は保護者同伴
 内 書類記入と写真撮影。手続きは職員がお手伝いします。
 問 区民生活課区民窓口係(☎387-1265)

催し・募集

豊栄健康センター

場 同センター
 問 電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)
 ■ハロウィン・クリスマスの額縁づくり
 回 10月14日(土)午後1時半～3時
 入 小学生 先着15人
 料 500円
 ■「脳活しよう」脳活で楽しく認知症予防を
 回 10月31日(火)午後1時半～3時
 入 先着20人

豊栄児童センター ぴよぴよタイム

回 10月16日(月)午前10時半～同45分
 場 同センター
 入 6カ月以上の乳児親子
 問 同センター(☎384-1520)

枯れ草からの出火が多発

枯れ草からの出火を防ぐためには
 ・たばこのポイ捨てをしない
 ・風の強い日は屋外での火の取り扱いを控える
 ・枯れ草は早めに刈り取る
 問 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

回=日時 場=会場
 内=内容 入=対象・定員
 料=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

豊栄地区公民館

場 同館(☎387-2014)
 ※記載のない場合
 ■豊栄文化協会祭 大民謡まつり
 回 10月7日(土)午後0時半～4時(開場正午)
 場 北区文化会館 料 500円
 問 電話で豊栄民謡連盟 加藤(☎386-8719)
 ■豊栄文化協会祭 作品展示
 会期 短歌展 10月7日(土)～10日(火)
 書道展 10月12日(木)～15日(日)
 時間 午前9時～午後9時
 ■ご近所だんご
 「運転免許証返納のおはなし」
 回 10月12日(木)午後1時半～2時半
 ※手話通訳が必要な人は申し込み時に知らせてください
 問 10月11日(水)午後4時までに電話で同館

美術企画展 イシヤマヒロコ・ハンドフェルトの宙

会期 同館 10月21日(土)～11月4日(土)
 交流スペース 10月24日(火)～11月4日(土)
 時間 午前9時～午後9時
 ■アーティストトーク&ワークショップ
 カラフル羊毛で作る宝物袋
 回 10月29日(日)午後1時半～4時半
 講師 イシヤマヒロコさん
 持ち物 古タオル2本、空ペットボトル(500ml)1本
 入 小学4年生以上 先着10人
 料 400円 問 電話で同館

北地区公民館

場 同館(☎387-1761)
 ■キネマ松浜劇場「続・深夜食堂」
 回 10月19日(木)午後1時半～3時半
 入 先着40人
 問 あす2日(月)午前10時から電話で同館
 ■北地区公民館文化祭
 ■作品展示 菊花展
 会期 11月3日(祝)午前10時～午後3時半、4日(土)午前10時～午後3時
 ■講演会 越後松ヶ崎から帝国議事を動かした男
 回 11月3日(祝)午後1時半～3時
 入 先着50人
 問 10月16日(月)から電話で同館
 ■サークル体験会
 ※詳細は問い合わせてください

日時	内容
11/6～20(月曜全3回) 13:00～15:00	フォークダンス
11/6～20(月曜全3回) 10:10～12:00	レクリエーションダンス
11/10(金)・24(金) 13:10～14:10	イスを使ったストレッチ
11/11～25(土曜全3回) 13:30～15:00	やさしい太極拳
11/6(月)・20(月) 13:00～15:00	カラオケ
11/11～25(土曜全3回) 10:00～11:00	健康体操

北区子育て応援事業 完璧な親なんていない Nobody's Perfect

回 10月24日～11月28日(火曜全6回)午前10時～正午
 場 三ツ森児童館
 入 6カ月～3歳児の保護者 先着12人
 問 同館(☎388-6691)

環境と人間のふれあい館

場 同館(☎387-1450)
 ■伊藤芳保写真展「阿賀に生きる」30年会期 11月11日(土)～12月7日(木)午前9時半～午後4時半 ※月曜休館
 ■オープニングトーク 阿賀に通って30年、逝くひとと来るひと
 回 11月11日(土)午後1時半～3時
 内 伊藤芳保さんと旗野秀人さんによるトークショー
 入 先着80人
 問 電話で同館
 ■上映会 阿賀に生きる
 回 11月11日(土)午前10時～正午
 入 先着80人
 問 電話で同館

スポーツ

初心者向けトレーニング室利用講習会

回 10月21日(土)午後2時～3時20分
 場 豊栄総合体育館
 入 15歳以上(中学生を除く) 先着10人
 ※トレーニング室利用料(一般250円、65歳以上100円)が必要
 問 電話でハピスカとよさか(☎386-7522) ※月曜休館

図書館

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 10:00～12:00	
おはなしのじかん	対象
毎週土曜 10:30～10:50	0～2歳児と保護者
毎週日曜 10:30～11:00	
10月22日(日) 14:00～14:30	幼児から
10月28日(土) 13:00～13:30	
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 10:00～13:00	
おはなしのじかん	対象
毎週木曜 11:00～11:20	0～2歳児と保護者
毎週日曜 15:00～15:20	
10月14日(土) 11:00～11:30	幼児から

北区郷土博物館 臨時休館のお知らせ

ホールの照明設備工事のため休館します。
 期間 10月23日(月)～27日(金)

オニバスマンとごさはなちゃん



クイズコーナー

～気楽に頭の体操～
【問題】
 ○○○○体験マリオカート
【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 10月13日(金)
 (9月3日号の答え/北区役所)

北 区役所 だより 広告募集中

約2万部/月2回発行
 縦3.9cm×横7.9cm
 1回1枠7,000円
 対象 北区に店舗や事業所がある事業者(掲載不可の業種あり)
 詳しくはこちら
 問 地域総務課(☎387-1155)

<広告欄>

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。