

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20日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.357

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 72,382人(-100) 男 35,390人(-47) 女 36,992人(-53) 世帯数 29,550世帯(-20) ※令和4年1月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

支え合いのしくみづくり ~ともに支え合う地域を目指して~

だれもが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指し、支え合いのしくみづくりが広がっています。そのしくみと活動を紹介します。

問い合わせ：健康福祉課高齢介護係(☎ 025-387-1325)

身近な困りごとなど推進員に気軽に相談してください

葛塚・木崎・早通 圏域



三浦 美穂子 推進員

連絡先：北区社会福祉協議会内
☎025-386-2778

北区 全域



北区内の取り組みをさらに広げるために、広報誌で支え合いや助け合いの情報を発信しています。(年2回発行)

須佐 佳純 推進員

連絡先：北区社会福祉協議会内
☎025-386-2778

松浜・南浜・濁川 圏域



白川 弘美 推進員

連絡先：愛宕の園内
☎080-3548-3139

岡方・長浦 圏域



本間 啓幸 推進員

連絡先：ながうらの郷内
☎070-1367-7399



支え合いのしくみづくり推進員・会議ってなに？

支え合いのしくみづくり推進員は、支え合いに向けて活動する団体などと協力し、不足する支援の実現をお手伝いします。支え合いのしくみづくり会議では、地域の課題や困りごとを把握し、足りない支援は何かを話し合います。

除雪やゴミ出しで困っている人もいるようだね。買い物に行けなくて困っている人が地域で多くなっていますね。どうしましょうか？

支え合いのしくみづくり会議

どんな人の協力があれば解決できるかな？商店街やスーパーの人に相談してみようかな？地域の人にも声をかけてみよう。

推進員

- 【第2層会議】 岡方・長浦圏域
- 【第2層会議】 松浜・南浜・濁川圏域
- 【第2層会議】 葛塚・木崎・早通圏域
- 【第1層会議】 北区全域

【第1層会議】 北区全域を対象とした支援などについて話し合います
【第2層会議】 各圏域で、日常生活の支援などを話し合います

活動紹介

支え合いのしくみづくりを進めるため、さまざまな活動をしています

地域の茶の間交流会 in 北区



郷土愛の大切さを感じました！

地域の茶の間の活性化を目的に、地域の茶の間団体同士の交流と情報交換を行っています。

「住民主体の訪問型生活支援」実施団体情報交換会



自分たちの活動の自信につながりました！

住民主体の訪問型生活支援を行っている団体が集まり、活動紹介と情報交換を行いました。活動の活性化やネットワークづくりを目的に令和2年度から開催しています。

みなさんの健康のために(3月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。

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

3月	会場	定員	申し込み先
16(水) 9:30	豊栄健康センター	先着32組	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)
22(火) 9:30	北地域保健福祉センター	先着24組	同センター (☎387-1781)

※各2時間

健康相談(保健師、栄養士による個別相談)

3月	会場	定員	申し込み先
23(水) 13:30	豊栄健康センター	先着8人	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)
25(金) 9:30	北地域保健福祉センター	先着4人	同センター (☎387-1781)

※各2時間。健康診断の結果記録票のある人は持参してください

始めよう運動!健康づくりスタートセミナー

☑ 健康づくりに役立つ運動の講話や実技
 ☑ 40~74歳で他の運動教室、運動サークルなどに参加していない人

3月	会場	定員	申し込み先
8(火) 13:30	北地区公民館3階大ホール	先着12人	北地域保健福祉センター (☎387-1781)
23(水) 13:30	豊栄健康センター	先着10人	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)

※各2時間

離乳食講習会

- はじめての離乳食
- ☑ 3月1日(火)午後1時半~2時半
- ☑ 北地域保健福祉センター
- ☑ 離乳食の始め方
- ☑ 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
- ☑ 2月23日(祝)から電話で市役所コールセンター
(☎243-4894)



健康と福祉のひろば 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

子どもの頃からうす味に

高血圧は、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などの重い病気につながる恐れがあります。

高血圧の要因の一つとして、食塩のとり過ぎが挙げられます。北区が中学生を対象に実施した塩分摂取状況についてのアンケート結果(表1、表2)では、11.6%が「麺類の汁をすべて飲む」、15.8%が「家の食事は給食よりも濃いと感じる」と答えました。

麺類の汁には食塩が多く含まれており、全て飲むと食塩のとり過ぎにつながります。また、自宅での食事の味が濃いと、舌が慣れて濃い味付けの料理が当たり前になり、食塩の多い食事につながります。

日々の食事の積み重ねが将来の健康の土台となります。まだ子どもだからと油断せず、今日から食塩のとり過ぎに気を付けましょう。

まずは麺類の汁を残すところから始めてみましょう。家庭の味が濃いかわからないという人は減塩レシピを参考にしてみてください。

家庭や外食で、ラーメンやうどんなどの麺類の汁はどのくらい飲みますか?

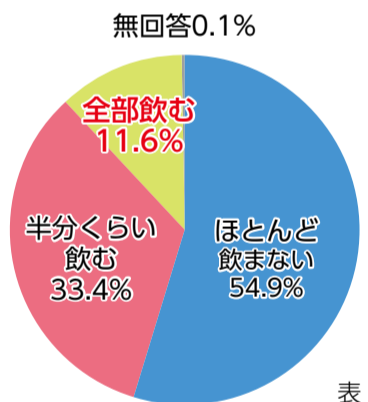


表1

家庭のおかずの味付けは給食とくらべてどうですか?

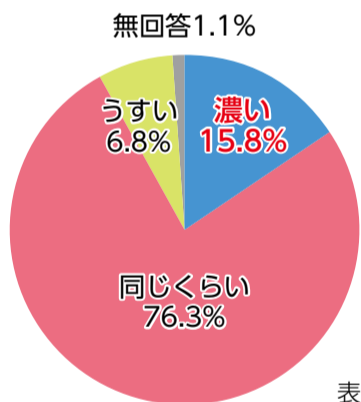


表2



にいがた流ちよいしおレシピ ~社員食堂のおすすめメニュー~

北区自治協議会提案事業(自然文化部会)

北区の魅力再発見! フォトコンテスト

入賞作品紹介

北区の魅力を広く発信するため、Instagramを活用し「北区の隠れた魅力」をテーマにフォトコンテストを開催しました。応募総数197作品の中から、優秀賞3点、入選10点の合計13点を決定。今号では、優秀賞3点を紹介します。入選作品は、次号以降、順次紹介していきます。

☑ 北区自治協議会自然文化部会事務局(地域総務課内) ☎387-1155

優秀賞・入選作品は 北区ホームページでも公開中



Instagramで「#新潟市北区2021」または「#キタク魅力」と検索すると、入賞作品以外の投稿も見ることができます。



優秀賞 「岡方地域の宝 十二瀬」 投稿者 エリコ



優秀賞 「松浜の銀夜景」 投稿者 中村 知美



優秀賞 「ダチョウに会える道の駅」 投稿者 donguri1163

※投稿者名は本人の希望により本名またはInstagramアカウント名等で表記(敬称略)

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

北出張所 マイナンバーカード申請補助サービス

- ☑ 2月24日(木)・25日(金)、3月1日(火)・2日(水)・3日(木) 午前10時~正午、午後1時~3時まで ※事前予約が必要
- ☑ 北区に住居登録があり、2カ月以内に住所・氏名の変更予定のない人
- ☑ 区役所職員がマイナンバーカードの交付申請を行います。申請に必要な顔写真はその場で撮影します。
- ※申請者本人の来庁が必要。手数料無料

【持ち物】

- ・本人確認書類2点(運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付き)、健康保険証、年金手帳、介護保険証、など)
- ・個人番号カード交付申請書(紛失した人は窓口で再発行できます)
- ・通知カードまたは個人番号通知書

予約先 区民生活課区民窓口係 ☎387-1265



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。

・今号掲載の情報は2月14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

3月の相談会(無料)

弁護士相談(要予約)
 日 1日・15日(火)午後1時15分～4時15分
 場 北区役所
 申 区民生活課(☎387-1295)
行政相談委員による相談
 日 場
 ・1日(火) 北区役所
 ・17日(木) 北出張所
 ※時間はいずれも午前10時～正午
 問 区民生活課(☎387-1255)

3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
 日 月・金曜午前9時半～正午
 ※21日は除く
傾聴相談
 日 3日(木)午前10時～午後3時
司法書士法律相談(要予約)
 日 8日(火)午後1時45分～3時45分
身体障がい者相談
 日 10日(木)午前10時～午後0時半

県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

日 3月13日(日)午前9時～正午
 場 クロスパルにいがた
 内 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
 申 電話で同会(☎090-3210-0051)

豊栄図書館からのお知らせ

2月22日(火)開催予定の図書館協議会は中止となりました。
 問 同館(☎387-1123)

催し・募集

日本語ボランティア養成講座

日 4月10日～8月28日
 (隔週日曜、全10回)午後1時～3時
 場 クロスパル新潟(中央区礎町通3)
 内 外国人への日本語の教え方講座
 人 先着10人
 円 初回1,000円、2回目から毎回500円
 申 電話でいろはにほん語教室 長谷川(☎080-4058-6640)

北地区公民館 けん玉体験教室

日 3月10日・17日(木曜全2回)午前10時～正午
 場 同館
 人 おおむね65歳以上先着15人
 申 あす21日午前9時から電話で同館(☎387-1761)

DVD上映会「パッドマン 5億人の女性を救った男」

日 3月8日(火)午後2時～4時半
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所)
 人 先着90人
 円 上映協力金100円
 申 電話で(公財)新潟県女性財団(☎285-6610)

耳の日 市民公開講座

日 3月5日(土)午後2時～3時
 場 新潟ユニゾンプラザ2F多目的ホール(中央区上所)
 講演 ▽顔面神経麻痺について▽嚙下の仕組みと改善リハ
 問 新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室(☎227-2306)

新潟大学医学部医学科学外講義 なぜ突然、新型コロナウイルスが出現したのか?

日 3月5日(土)午後1時～3時
 内 ウェブ会議システム「Zoom」によるオンラインセミナー
 人 先着250人
 申 同大学医学部ホームページ(右二次元コード)から
 問 同大学医歯学系総務課 平賀(☎227-2003)

北区文化会館

問 同館(☎388-6900)
映画上映会「ねことじいちゃん」
 日 3月6日(日)午後2時～3時45分
 内 監督：岩合光昭(NHK「岩合光昭の世界ネコ歩き」出演・撮影)
 円 500円(自由席) ※就学前児入場不可

ピアノ演奏体験会「私もピアニスト」

ステージでグランドピアノが弾けます。
 日 3月30日(水)・31日(木)
 ① 9:30 ② 10:30 ③ 13:30
 ④ 14:30 ⑤ 15:30
 ※1人1枠1時間のみ
 人 各日先着5組(1組3人まで)
 円 1人800円、親子割(小学生以下2人までと保護者1人)1,500円
 申 2月23日(祝)午前10時から電話で同館

ハピスカとよさか こどもスポーツ教室特別体験

No.	教室名	3月	開始時間	対象学年 (R3年度現在の学年)	参加費
①	たいそう教室(幼児クラス)	8・15・22 (火曜)	16:20	年少・年中	1,400円
②	たいそう教室(小学生クラス)		17:20	年長～小学2年生	1,600円
③	フットサル教室U12(高学年)		17:40	小学3～5年生	900円
④	フットサル教室U9(低学年)	9・16・23(水曜)	16:10	年長～小学2年生	800円
⑤	フットサル教室U9(低学年)	10・17・24(木曜)	16:10	年長～小学2年生	800円
⑥	フットサル教室U9(低学年)	19	9:20	年長～小学2年生	200円
⑦	フットサル教室(幼児クラス)	(土曜全1回)	10:45	年少・年中	200円
⑧	ヒップホップダンス教室(キッズクラス)	10・17・24 (木曜)	16:30	年少～年長	1,600円
⑨	テーマパークダンス教室	11・18・25(金曜)	16:20	年少～小学2年生	1,600円
⑩	キッズスポーツ教室	19(土曜)	9:30	年長～小学5年生	200円
⑫	テニス教室(1-3年生クラス)	11・18・25 (金曜)	16:10	年長～小学2年生	1,600円
⑬	テニス教室(3-6年生クラス)		17:20	小学2～5年生	1,800円

場 豊栄総合体育館
 時間 50分～2時間(教室により異なる)
 人 令和3年度の対象教室に申し込みしていない人
 申 ハピスカとよさか(☎386-7522) ※祝日を除く月曜休館

南浜ミニ朝市

日 2月27日(日)午前7時頃から
 ※売り切れ次第終了
 場 南浜船だまり(島見町)
 内 ミズダコ、マダコなど鮮魚類の販売
 問 新潟漁業協同組合南浜支所 神田(☎250-1127)

スポーツ

チョイトレ～呼吸から整える、ブレスコンディショニング

日 3月19日(土)午後2時～3時半
 場 豊栄総合体育館
 人 先着12人
 円 500円
 申 ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

自分の泳ぎを見てみよう！フォーム撮影会

日 4月1日(金)・5日(火)～7日(木)、6月10日(金)・14日(火)～16日(木)
 午前11時50分～午後0時半
 場 遊水館
 人 同館LINEアカウントを登録できる18歳以上 各日5人
 円 500円(別途要入館料)
 申 同館(☎384-1211、月曜休み)

JRA新潟競馬場 初心者乗馬教室

日 4月7日(木)・13日(水)・14日(木)・21日(木)・22日(金)午前9時～正午
 人 18～45歳の人10人(応募多数の場合抽選)
 ※4月7日の説明会に参加できる人
 円 1,850円
 申 3月16日(水)までにハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し同競馬場業務課(〒950-3301、笹山3490、☎259-3141)へ

渡り鳥がつなぐ福島潟と世界展～鳥類標識調査でたどる鳥たちのひみつ～

野鳥とその渡りの不思議を紹介します。
 協力 山階鳥類研究所
 日 3月13日(日)まで午前9時～午後5時
 ※入館は午後4時半まで。月曜休館
 場 水の駅「ビュー福島潟」5階企画展示室
 円 入館料(一般400円、小・中学・高校生200円)
 問 同施設(☎387-1491)

川柳 senryu

市民文芸

遠い耳オール笑顔で聞き流す	さまざまドラマ持ち寄るクラス会	SNS習い始めた八十路坂	病室のベッドの慰め食タイム	さいの神悪いコロナも連れて行け
佐藤良佐句(早通北)	木村はじめ(太田)	松本新三郎(嘉山)	坂井重次(松浜)	金子ゆり(太田)

※このコーナーでは、皆さんからの短歌、俳句、川柳を募集しています。
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。
 市民文芸の応募先
 〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課

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

スマホなどのアプリ「マチイロ」での市報にいがた・区役所だより配信は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」を登録してください。
 問 広報課(☎226-2089)



フードバンクにいがた食品の寄贈を受付中

場 北区社会福祉協議会(北区役所内)、豊栄さわやか老人福祉センター、北地区スポーツセンター
 ※時間は各施設の開館時間
 受け付けできるものについては問い合わせてください。
 問 NPO法人フードバンクにいがた(☎282-7374)

<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。