

# お知らせ版

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

## お知らせ

### 9月の相談会(無料)

■ 弁護士相談(要予約)  
 日 6日・20日(火)午後1時15分～4時15分  
 場 北区役所  
 申 電話で区民生活課(☎387-1295)  
 ■ 行政相談委員による相談  
 日 場  
 ・1日(木) 北区役所  
 ・14日(水) 北出張所  
 ※時間はいずれも午前10時～正午  
 問 電話で区民生活課(☎387-1255)

### 9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(午前9時半～正午 ☎386-0745)  
 ■ 一般相談  
 日 月・金曜 午前9時半～正午  
 ※9月19日・23日(祝)は休み  
 ■ 司法書士法律相談(要予約)  
 日 13日(火)午後1時45分～3時45分  
 ■ 身体障がい者相談  
 日 8日(木)午前10時～午後0時半  
 ■ 傾聴相談  
 日 1日(木)午前10時～午後3時

### 第30回豊栄地区公民館まつり(秋)参加団体募集

◆ 募集内容・開催期間  
 ・体験見学教室 11月1日(火)～24日(木)  
 ・作品展 11月26日(土)・27日(日)  
 ◆ 対象・参加条件  
 ・豊栄地区公民館などで芸術・文化などの学習活動を行っている団体  
 ◆ 参加費 1団体 1,000円  
 ◆ 協賛金 1口 1,000円  
 ◆ 申し込み 8月22日(月)～9月9日(金)午後5時に、同館または豊栄地区内のコミュニティセンターに備え付けの申込書に記入し、参加費を添えて同館へ  
 ● 問い合わせ  
 同まつり実行委員会(豊栄地区公民館内 ☎387-2014)

### ゆりかご学級3期 問 北地区公民館(☎387-1761) 平日午前9時～午後5時

子育てのいろいろな気持ちを一緒に話し合ってみませんか。  
 日 令和4年4～6月生まれの赤ちゃんの保護者12人(応募多数の場合、第1子の人を優先して抽選)  
 ※保育あり(対象児8人)  
 申 9月5日(月)までに市ホームページ「かんたん申込み」から申し込み

期日(金曜)	テーマ(全5回)	講師
9/30	お友だちになりましょう	公民館職員
10/7	いま親として1	松山由美子さん(NPO法人はっぴいmama応援団代表理事)
10/14	いま親として2	木村いほ子さん(公益財団法人新潟県女性財団専門員)
10/21	みんなで子育てトーク	先輩ママ
10/28	親子で楽しむ絵本とふれあい遊び ※保育なし	図書館職員

時間 午前10時～正午

## 催し・募集

### ご近所だんぎ(押し花)

日 9月8日(木)午後1時半～2時半  
 場 豊栄地区公民館  
 ※手話通訳あり(要申し込み)  
 内 押し花でキーホルダーとしおり作り  
 円 500円  
 申 8月31日(水)午後4時までに所定の申込書を同館(☎387-2014)へ  
 ※申込書は同館で配布

### ウォーキングで健康づくり

日 9月21日(水)午前9時半～11時半  
 場 北地区スポーツセンター  
 内 効果的なウォーキング方法と筋トレ  
 日 40歳以上 先着15人  
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### そろそろつくりませんか? マイナンバーカード 申請補助サービス

8月31日(水)・9月1日(木)・2日(金) 午前9時～正午、午後1時～3時

会 場	南浜連絡所(島見町2069-1)
対 象	北区に住民登録があり、2カ月以内に住所・氏名の変更予定がない人
必要なもの	・本人確認書類※2点 ・通知カードまたは個人番号通知書 ・住民基本台帳カード(ある人のみ)

事前予約が必要です。  
 新規作成は無料。  
 ※本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証、年金手帳、介護保険証、子ども医療費助成受給者証など)  
 申 電話で区民生活課(☎387-1265)



### 北区文化会館

申 電話で同館(☎388-6900)  
 ■ 親子向け絵本読み聞かせ「福島潟と妖怪たち」  
 日 10月10日(祝)午前10時～11時10分  
 場 水の駅「ビュー福島潟」  
 朗読 遠藤麻理さん(フリーアナウンサー)  
 日 3歳以上 先着50人  
 ■ 谷村新司 ココロの学校  
 日 10月15日(土)午後4時～6時10分  
 場 北区文化会館  
 円 6,000円(全席指定)  
 ※就学前児入場不可

### 南浜ミニ朝市

日 8月28日(日)午前7時から  
 場 南浜船だまり(島見町)  
 内 アジ、イナダなど鮮魚類の販売  
 問 新潟漁業協同組合南浜支所 神田(☎250-1127)

### 地域と学校パートナーシップ事業 南浜小学校 ウェルカム参観日

日 9月16日(金)午後1時半～2時40分  
 内 児童が地域と一緒に野菜を育てる取り組みの発表  
 申 電話で同校(☎255-2014)

### きたっこきずなメール 配信中

二次元コードを読み込むか、LINEでID[@642ovxxt]を検索



## スポーツ

### 豊栄総合体育館

申 電話で同館(☎386-7522、月曜休館)  
 ■ からだメンテナンス～ピラティス～  
 日 9月10日(土)午後2時～3時20分  
 日 15歳以上 先着12人  
 円 800円  
 ■ 山歩き講習会  
 日 9月18日(日)午前10時～正午  
 内 地図の見方と地図アプリの活用方法  
 日 先着12人  
 円 500円

## 川柳 senryu

己との戦い終わり床につく	コンサート心も揺れるペンライト	生き甲斐か兄は地蔵の衣替え	預かりもの時間に金に命すら	制服の白さ眩しい衣替え
金子  ゆり(太田)	高坂なつみ(長山)	仲山  實(嘉山)	品田  澄子(平林)	本間  圭子(笹山)

※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。

市民文芸の応募先  
 〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課  
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。

### 北地区スポーツセンター 秋期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります

教室名	定員	初日	曜日	開始時間	参加費
①カラダ引き締めトレーニング	各45人	10/17	月	9:45	3,300円
②エアロビクス				10:30	
③パレトンS・S	45人	10/12	水	18:30	4,400円
④骨盤矯正エクササイズ				9:45	
⑤ズンバ	35人	10/14	金	13:45	3,100円
⑥スロートレーニング&コアトレーニング	45人			19:10	
⑦ボックスキック	35人			20:05	
⑧ラテンダンスエクササイズ	各45人	10/6	木	9:45	4,400円
⑨やさしいステップエクササイズ				10:45	
⑩やさしいヨガ	45人	10/14	金	13:15	4,400円
⑪フラダンス				14:30	
⑫金曜ヨガ(昼)	45人	各45人	10/14	18:30	4,000円
⑬ズンバゴールド	35人			13:15	
⑭金曜ヨガ(夜)	45人			19:30	
⑮ピラティス	各60人	10/3	月	13:30	2,200円
⑯高齢者のための筋力アップ				9/29	

開催回数 ⑭⑮は9回、④⑥⑦は8回、⑤は7回、それ以外は10回  
 日 15歳以上(中学生を除く) ※⑯は60歳以上  
 申 9月19日(祝)までに、直接窓口かホームページから、もしくはメール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)に①会員カード登録番号②教室名(複数の場合全て)③氏名(ふりがな)④電話番号を同センター(☎258-0200)へ ※申込多数の場合は抽選  
 注: 事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。

### <広告欄>

今号掲載の情報は8月10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。