

おしらせ版

今号掲載の情報は12月12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。

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

回 12月22日(木)午後1時半～
 ※受付開始は午後1時20分
 場 豊栄地区公民館
 入 5人(受付開始時に定員を超える場合抽選)
 内 北区「特色ある区づくり予算事業(案)」についてなど
 問 地域総務課(☎387-1175)

1月の相談会(無料)

■ 弁護士相談(要予約)
 回 10日・17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
 回 5日(木) 北区役所
 ・11日(水) 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)

1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
 回 月・金曜午前9時半～正午
 ※2日(振休)、9日(祝)は休み
 ■ 傾聴相談
 回 5日(木)午前10時～午後3時
 ■ 司法書士相談
 回 10日(火)午後1時45分～午後3時45分
 ※前日までに要予約
 ■ 身体障がい者相談
 回 12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

回 1月8日、22日(日)午前9時～正午
 場 クロスパルにいがた(中央区)
 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
 入 各日先着10人
 申 電話で同会(☎374-6544)

井戸水を飲用などに使用している皆さまへ

井戸水は、細菌や有害物質に汚染されることがあります。飲用とする場合は定期的に水質検査を実施するなど、適切な管理が必要です。井戸水の水質は日々変動します。飲み水などには安心して使用できる水道水への切り替えをお勧めします。
 ※切り替えに要する工事費などは自己負担となります
 問 飲用井戸水について
 保健所環境衛生課環境衛生係(☎212-8266)
 水道水への切り替えについて
 水道局北営業所維持係(フリーダイヤル0120-411-002または☎266-9311)

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

催し・募集

ちびっこクリスマス会

回 12月22日(木)午前10時半～11時15分
 場 豊栄児童センター
 入 乳幼児(保護者同伴)
 問 同センター(☎384-1520)

いのちの電話 電話相談員募集

入 23歳から68歳までの人30人程度
 料 30,000円(講座受講料)
 申 所定の書類を1月31日(火)までに社会福祉法人新潟いのちの電話事務局へ持参または郵送(〒950-0994中央区上所2-2-3新潟ユニゾンプラザハート館)
 ※詳細は問い合わせください(☎280-5677)

スポーツ

チョイトレ 基礎から学ぶスクワット術

回 1月7日(土)午後2時～3時20分
 場 豊栄総合体育館
 入 先着12人
 料 500円
 申 ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

遊水館

回 12月21日(水)午前10時から電話で同館(☎384-1211)

■ 肩・腰・膝ほぐし体操
 回 1月16日～3月6日(月曜全8回)
 午前10時～11時
 場 菱風荘
 入 18歳以上 先着18人
 料 4,800円
 内 ストレッチ、筋トレなど
 持ち物 ヨガマット、タオル、マスク、飲み物など

■ 泳ぎのための体エクササイズ
 回 1月24日～3月14日(火曜全8回)
 午前10時～11時
 場 豊栄総合体育館
 入 18歳以上 先着12人
 料 4,800円
 内 呼吸法、ストレッチ、筋トレ、陸での泳法確認

持ち物 うち履き、タオル、マスク、飲み物など

■ ポカポカからだ運動
 回 1月13日～2月17日(金曜全6回)
 午後1時半～2時半
 場 北区文化会館
 入 50歳以上 先着20人
 料 3,600円
 内 ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
 持ち物 うち履き、ヨガマット、タオル、マスク、飲み物など



北区ソフトテニス大会

回 3月5日(日)午前8時～午後5時
 場 豊栄総合体育館
 種目 ①一般男子、一般女子、②中学生の部
 入 北区出身もしくは在住の人 ①中学3年生以上、②中学1・2年生
 料 ①1ペア2,400円(高校生のみ1ペア1,800円)、②1ペア1,400円
 申 2月10日(金)までにメール(nagaoka4320@outlook.jp)に名前、電話番号、種目を明記し、北区テニス連盟ソフトテニス部会 長岡まで

防犯機能付き電話機 プレゼントキャンペーン

入 新潟北警察署管内在住の65歳以上 抽選で10人
 申 専用用紙に記入し、1月15日(日)までに郵送または直接新潟北警察署へ(〒950-3304北区木崎657番地1)
 ※専用用紙は北警察署管内の警察施設、区役所、出張所、連絡所で配布。詳細は問い合わせください(☎386-0110)



俳句

市民文芸 HAIKU

花型の傷の思い出障子貼る
 新しき明り見たくて障子貼る
 手助けの父は卒寿や障子貼る
 心電図重なり聞こゆ虎落笛
 古民家の障子貼りかへ嫁迎ふ

有田 中村 田丸 中村 伊藤
 好(東栄町) 督(葛塚) 信子(嘉山) 宮子(葛塚) 勉(柳原)

※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。

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



北区優秀競技者・指導者表彰候補者を募集します

各種スポーツで優秀な成績を挙げ、北区のスポーツ振興に寄与した人を「北区優秀競技者・指導者」として表彰します。その候補者(次の全てを満たす人)を推薦してください。

【①②共通事項】 区内に在住、または通勤・通学している人 北区役所だよりへの掲載を承諾可能な人

①競技者	令和4年1月～12月に開催された地区(北信越や東北ブロックなど)大会以上の大会で、3位以内に入賞した人(中学生以下は県大会で3位以内の人も含む)
②指導者	表彰対象競技者のうち、全国大会優勝以上の成績を収めた競技者の指導者

回 1月6日(金)までに北区スポーツ協会事務局(産業振興課内☎387-1195)

詳しくはこちら



小学生テニス教室(インドア)

場 豊栄総合体育館 持ち物 ラケット(貸し出しあり)・運動靴

対象	定員	初日(曜日)	時間	回数	参加費
小学1～3年生	8人	1/27(金)	16:10～17:10	10回	8,000円
小学3～6年生	12人		17:20～18:50		9,000円

申 申込用紙に記入し、直接またはファクス、メール(ファクス386-8787、メールアドレスtennis@hapisuka.com) 問 ハピスカとよさか(☎386-7522)

<広告欄> 広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

