北区役所だより

潟と大河と日本海、水の恵みに育まれ、人と人とがつながり、心豊かに支え合い、発展するまち

令和７年(2025年) 8月3日号

毎月第１・３日曜日 発行 Vol.440

■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) FAX 025-387-1020
ホームページ https://www.city.niigata.lg.jp/kita/ 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 69,680人(−36) 男 34,046人(−42) 女 35,634人(＋6) 世帯数 30,206世帯(＋18) ※令和７年６月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

マイナンバーカードを持っているといろいろ便利！

病院で健康保険証として使える！

マイナンバーカードを健康保険証として使っていれば、手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除されます。

コンビニで土日祝日、夜間でも、住民票、印鑑証明書などの証明書がとれる！

（午前６時半～午後11時まで ※保守点検日除く）

【コンビニ交付画面の画像引用元】
地方公共団体情報システム機構
「コンビニエンスストア等における証明書等の自動交付」
https://www.lg-waps.go.jp/01-01.html

マイナンバーカードの電子証明書は有効期間内ですか？

便利な機能を使うには、マイナンバーカードの電子証明書が、有効期間内であることが必要になります。

更新手続きの詳細は、別冊情報ひろば(１面)をご覧ください。

北出張所で更新手続きができる日もあります！（毎月１回、事前予約制）

マイナンバーカード予約センター ☎025−245−0300

まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ

新規申請は予約不要！北区役所へお越しください。
(北出張所でも手続き可能。※毎月１回、要予約)

問い合わせ 区民生活課区民窓口係 ☎025-387-1265

第19回 北区展

芸術活動の成果を発表・鑑賞する北区展が、６月26日から29日まで開催されました。展示数・来場者数ともに前回を上回り、若い世代の作品も増加。地域の魅力を再発見できる、美術の祭典となりました。北区展賞ほか、各賞の受賞者を紹介します。

北区展賞

絵画

「庭の藤」

岡田 美穂さん

書道

「夢」

今井マキ子さん

写真

「17歳の足跡」

川村 藍花さん

工芸・彫刻

「夢に向かって」

曽我 正人さん

高校生受賞者の声

写真 北区展賞

作品名 **「17歳の足跡」**
敬和学園高校 **川村 藍花**さん

テーマは、高１の「過去」を超え、高３の「未来」へ向かう高２の「現在」の歩みを表現しました。高校生活の思い出をこれからも写真に残し、再び北区展に挑戦したいです。

書道 特別賞

作品名 **「龍蛇遠」**
新発田南高校 **五十嵐龍之介**さん

小学１年から書道を続けています。字の形や線の美しさと自分の名前が入っていることからこの字を選びました。書道は生活の一部であり、今後も北区展に挑戦したいです。

書道 奨励賞

作品名 **「豊 Yu・ta・ka」**
豊栄高校 **片桐 優斗**さん

北区展は目標の一つで、北区にちなんだ字を思いっきり書く！と決めていました。受賞を聞いて驚きと嬉しさでいっぱいでした。他部門の作品を見ることも大変楽しかったです。

写真 特別賞

作品名 **「Jumping！」**
新潟明訓高校 **若月 桜**さん

車の中から見えた雲が偶然イルカのような形をしていたので、撮影しました。受賞に驚いていますが、今後も北区展に出展してみたいと思います。

受賞者一覧(敬称略)

絵画部門

北区展賞	庭の藤	岡田 美穂
北区美術協会賞	国	真島 三雄
奨励賞	すずらんの便り	西村 徹夫
奨励賞	木漏れ日	海津 千春
奨励賞	夏空に咲く	渋谷 和夫

書道部門

北区展賞	夢	今井マキ子
北区美術協会賞	良寛詩	川内 洋子
奨励賞	良寛詩	横山 良子
奨励賞	豊 Yu・ta・ka	片桐 優斗
奨励賞	李頎詩	廣田 礼子
特別賞	龍蛇遠	五十嵐龍之介

写真部門

北区展賞	17歳の足跡	川村 藍花
北区美術協会賞	影を慕いて	田﨑 博子
奨励賞	夏の終りに	神田 明彦
奨励賞	晴れやか	中村 芳子
奨励賞	静寂	小林千恵子
奨励賞	木洩れ日の中	丸山由美子
特別賞	Jumping！	若月 桜

工芸・彫刻部門

北区展賞	夢に向かって(彫刻)	曽我 正人
北区美術協会賞	女神降臨(彫刻)	五十嵐政雄
奨励賞	春めく(工芸)	小原 栄子

集団がん検診のお知らせ（９月）

問 健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

胃がん検診（予約必要）

人 対象年齢はすべて40歳以上（令和８年３月31日現在の年齢）です。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
9	10	水	早通いするぎ荘（女性専用）	9:00～11:30	各40人	８月13日（水）～９月５日（金）
	12	金	早通いするぎ荘			８月15日（金）～９月７日（日）
	16	火	北地域保健福祉センター（女性専用）			８月19日（火）～９月11日（木）
	18	木	北地域保健福祉センター			８月21日（木）～９月13日（土）

乳がん検診（予約必要）※令和６年度未受診者も対象

人 40歳以上の偶数年齢（令和８年３月31日現在の年齢）の女性が対象です。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
9	19	金	早通いするぎ荘	9:30～11:30	各33人	８月22日（金）～９月14日（日）
			濁川連絡所	13:30～15:30		
	28	日	北地域保健福祉センター	9:30～15:30	130人	８月31日（日）～９月23日（祝）

◆胃がん検診、乳がん検診の予約方法◆

１．インターネット予約　右の二次元コードから▶

２．電話予約（インターネット予約が難しい場合）
市役所コールセンター　☎243-4894　午前８時～午後９時（年中無休）

※予約受付期間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。

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物
- 加入健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか）、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票（胃がん）、バスタオル（乳がんのみ）
- ファスナー等の金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着の利用は有料（200円）です。

夏休み こどもワンコインバス

８月31日（日）まで

小学生以下は対象路線が１乗車50円で利用できます。期間中は、市内各区の区バス、新潟交通の主な路線バスも同じ取り扱いになります。ぜひご利用ください。

路線により支払い方法が異なります。

北区の対象路線　北区・区バス（現金払い）
おらってのバス（現金払い）
島見町・太郎代（こどもりゅーとカード払い）
※北区・区バス、おらってのバスは平日のみ運行

問 区バス　地域総務課（☎387-1155）
住民バス　おらってのバス事務局（☎090-8173-9222）
路線バス　新潟交通バスセンター案内所（☎246-6333）

健康ひろば

問 健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

気づかぬうちに進む高血圧 ～早めの対策で健康長寿～

「健康診断では“少し高め”と言われたけど、まだ大丈夫」と思っていませんか。高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、動脈硬化や心臓病、脳卒中のリスクを高めます。日常生活のちょっとした工夫で、血圧の改善につながる可能性があります。特に40代以降の人は、食事や生活習慣の見直しが重要です。

血管げんき塾（全２回）

日 ①９月12日（金）、②10月２日（木）
午後１時半～３時半
場 豊栄地区公民館　人 30人
内 ①動脈硬化予防について　**講師**　新潟聖籠病院　柄澤良先生
②運動の効果について、運動実技　**講師**　健康運動指導士
尿検査による推定食塩摂取量の測定（※結果は後日郵送）
申 電話で同課

食推イチオシレシピ

鶏ひき肉とナスのみそ炒め

新潟市食生活改善推進委員協議会　北支部　光晴グループ

４人分の材料	
鶏（もも）ひき肉	200g
ナス	中３本（約240g）
ニンジン	30g
ピーマン	２個（約100g）
A みそ	大さじ２弱
A みりん	大さじ２
A 砂糖	小さじ１
ごま油	小さじ１
七味唐辛子（お好みで）	少々

―― 作　り　方 ――

❶ ナスはヘタを切り落として１cm厚さの半月切りにし、水にさらす。ニンジンは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
Aの調味料はよく混ぜておく。

❷ フライパンに鶏ひき肉と野菜を入れてから火にかけ、中火で炒める。

❸ ナスがしんなりしたら、Aを加えて絡め、お好みで七味唐辛子を加える。

❹ 最後にごま油を鍋肌から回し入れ、火を止めて完成。

すべての材料をフライパンに入れてから火にかけるため、簡単に調理でき、油も控えめです。

〈１人分当たりの栄養価〉
エネルギー：163kcal
たんぱく質：10.0ｇ
脂質：8.5ｇ
炭水化物：6.6ｇ
食塩相当量：1.0ｇ

ござはなレポート

おもちゃ花火教室で正しい遊び方をマスター！

７月10日（木）、こまくさ保育園で北消防署による「おもちゃ花火教室」が開催されました。消防職員が園児たちに、おもちゃ花火の正しい遊び方をわかりやすく説明し、実演を交えて指導しました。園児たちは、火の取り扱いや遊ぶときの注意点をしっかりと学び、安全に花火を楽しむ方法を身につけました。

葛塚縞手織り技術伝承講座　参加者募集

場 問 北区郷土博物館（☎386-1081）

日 ９月13日～11月29日（土曜全８回）
午前９時半～、または午後１時半～（各回３時間程度）
人 ８人（応募多数の場合、全日程参加できる人を優先）
¥ 3,000円（全８回分）
申 ８月30日（土）までに、メール（museum.n@city.niigata.lg.jp）または電話で氏名、住所、電話番号、年齢、参加できない日を同館へ

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　問 場 同センター（☎258-0200）

教室名	初回 曜日	開始時間	定員	回数	参加費（円）
①カラダ引き締めトレーニング	10/6（月）	9:45	45人	各８	3,200
②エアロビクス		10:30	50人		4,200
③高齢者のための筋力アップ		13:30	60人		2,100
④骨盤矯正エクササイズ	10/8（水）	9:45	45人	9	4,700
⑤ズンバ		13:45	35人	6	3,100
⑥スロートレーニング＆コアトレーニング		19:10	45人	各９	各4,700
⑦ボックスキック		20:05	35人		
⑧ラテンダンスエクササイズ	10/2（木）	9:45	各45人	各10	各5,300
⑨やさしいステップエクササイズ		10:45			
⑩やさしいヨガ		13:15			
⑪フラダンス		14:30			
⑫金曜ヨガ	10/3（金）	13:15	45人	10	5,300
⑬ズンバゴールド		14:30	35人	5	2,600
⑭ピラティス＆疲労回復ストレッチ		19:00	45人	8	4,200

人 15歳以上（中学生を除く）　※③は60歳以上
申 ９月13日（土）までに、メール（kitaspo@niigata-kaikou.jp）で①会員カード登録番号②教室名（複数の場合すべて）③氏名（ふりがな）④電話番号を明記し同センター
※応募多数の場合は抽選
※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。

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご活用ください。

電話番号（☎）は市外局番025を省略して記載しています。本文中の申問などのマークは３面おしらせ版と同様です。

おしらせ版 information

日＝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

お知らせ

漏水調査にご理解とご協力を

漏水の早期発見のため、道路上から各世帯・事務所の水道メーター付近までの範囲で漏水調査を行います。調査期間中、調査員が宅地内に立ち入らせていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いします。調査員は「新潟市水道局委託調査員」の腕章を付け、受託証明書および身分証明書を携行しています。調査料金はかかりません。

調査期間　8月18日(月)～11月28日(金)
調査区域　内島見、木崎、横井、葛塚、鳥屋、笠柳、太田
問水道局北工事事務所維持グループ（フリーダイヤル0120-411-002、☎266-9311）

催し・募集

子育て世代と防災を考える

日９月18日(木)午前10時～正午
場豊栄健康センター
内自分と家族を守るための防災学習や非常時の時短パッククッキング体験
人先着20人（子育て中の保護者）
※保育あり10人（生後６カ月～３歳児対象）
¥100円（材料費・保険代）
申電話で北区社会福祉協議会（☎386-2778）
※保育の申し込みは、９月４日(木)まで

おまつりごっこ

日８月24日(日)午前10時半～11時半
場豊栄児童センター
内ヨーヨー釣り、輪投げ、ひもくじ
人先着20組（乳幼児と保護者）
申８月３日(日)から電話で同センター（☎384-1520）

キネマ松浜劇場　綾小路きみまろ　爆笑エキサイトライブ

日８月21日(木)午後１時半～３時
場北地区公民館
内漫談ライブの映像（平成26年）
人先着45人
申８月４日(月)午前10時から電話で同館（☎387-1761）

スポーツ

豊栄総合体育館

場同館　申電話でハピスカとよさか（☎386-7522　月曜休館※祝日の場合は翌日休館）

バスケットボール特別個人開放
日８月10日(日)～15日(金)午前９時～午後５時　※12日(火)休館
内シューティング、ドリブル練習、幼児のボール遊び
¥小中学生130円、高校生～64歳310円
※就学前児・保護者無料
そのほか
・卓球、バドミントン、ソフトバレーボールも通常通り利用可
・ミニバスケットボール、幼児用ゴムボール貸し出し無料

ペルビック（骨盤）ヨガ
日８月30日(土)午前11時半～午後０時50分
人先着16人　¥850円

チョイトレ　ゆがみ改善ポールコンディショニング
日８月30日(土)午後２時～３時20分
人先着16人　¥800円

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

赤ちゃん体操

場問北地区スポーツセンター（☎258-0200）

日８月30日(土)午前10時～10時45分
内赤ちゃんと楽しくふれあい遊びをしながら寝返りやハイハイなど発達に大切な感覚を取り入れます。
人先着12組（生後３カ月～６カ月頃の赤ちゃんと保護者）
※予防接種後72時間経過していない場合は参加不可
¥１組500円　申電話で同センター

知っ得！ 食のミニ教室 ～野菜deちょいしお生活のすすめ～

日９月８日(月)午前10時～正午（受付午前９時45分～）
場早通コミュニティセンター
内栄養士の講話、簡単な体操、調理実習・試食
【予定メニュー】野菜と食べる鮭のセサミ焼き、野菜たっぷり和風豆乳スープ
人先着12人　¥500円
持ち物　エプロン、三角巾、筆記用具
申８月25日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

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・土曜日　午前10時から12時

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 午前10時30分から10時50分	０から２歳と保護者
毎週日曜日 午前11時から11時30分	幼児から
８月24日(日) 午後２時から２時30分	幼児から

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　午前10時から午後１時

おはなしのじかん	対象
毎週木曜日 午前11時から11時20分	０から２歳と保護者
毎週土曜日 午前11時から11時30分	乳幼児から

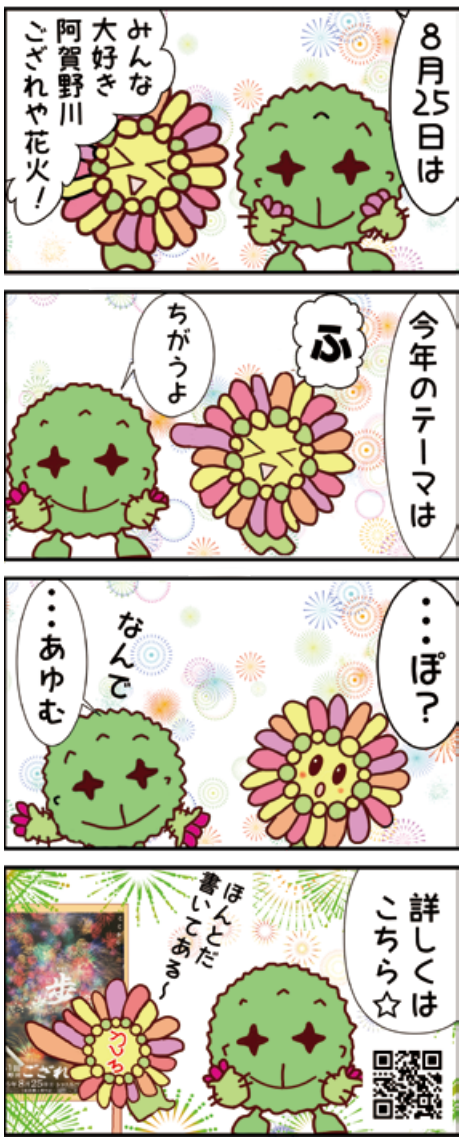
北区役所だより 広告募集中

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）

オニバスマンとござはなちゃん

No.129　By You



がんばりすぎない 子育てのエッセンス

場問北地区公民館（☎387-1761）

日にち	テーマ	講　師
９月13日(土)	ママ＆パパのためのハートケア ♪ミニコンサートと子育てトーク	ひかりキッズ園長 サックス奏者　日比野則彦さん
９月19日(金)	自分のカラダのメンテナンス 正しい知識でボディーケア	理学療法士・ヨガ講師 佐藤さゆみさん
９月26日(金)	これからのライフプラン 将来必要なお金について	ファイナンシャルプランナー 長谷川典子さん

時間　午前10時～正午
人おおむね１歳～３歳のこどもの保護者12人（３回参加できる人）
※保育あり10人（対象年齢のこども）
※応募多数の場合抽選
申８月22日(金)正午までに電話で同館または市ホームページ「e-NIIGATA」で申し込み▶

北区音楽祭出演者募集

場問北区文化会館（☎388-6900）

日11月９日(日)午後１時～４時
内声楽、合唱、合奏、ゴスペル、ダンス、フラダンスなど
募集要項など詳しくは、ホームページから確認してください。
申９月５日(金)までに申し込み用紙に必要事項を記入し同館窓口、またはメール（kitaku-jigyou@shiteikanrisha.jp）へ提出してください。
※応募多数の場合抽選　ホームページはこちら▶

<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。

市からの防災情報を受け取るには新潟市公式ＬＩＮＥが便利です