

読書の秋、 みんなで読書を楽しもう！

読書バリアフリーで広がる読書のかたち

「読書バリアフリー」って知っていますか？

「読書バリアフリー」とは、障がいの有無に関わらず、すべての人が本を楽しめるようにする取り組みのこと。令和元年に施行された通称「読書バリアフリー法」により、図書館や教育現場での支援が進められています。新潟市でも、すべての人が読書を楽しめるよう、さまざまなサービスを提供しています。



豊栄図書館「りんごの棚」



「りんごの棚」は、スウェーデンの図書館から始まった、すべてのこどもたちに読書の喜びを届けるためのコーナーです。

主な資料のご紹介

LLブック

やさしく読みやすい文章で書かれた本

点字図書・触る絵本

点字や絵に凹凸があり、触って読むことができる本

こども向けの大活字本

行間などを工夫し、大きな活字で書かれた本

▼豊栄図書館りんごの棚



大活字本 & 拡大読書器でラクラク読書！

大人向けの大活字本も充実！

視力の弱い方や高齢の方に向けた「大活字本」も所蔵しています。

一般的な本よりも、
大きな文字で
書かれており
読みやすさが
アップ！



一般的な本：約9pt

大活字本：14～22pt



▲豊栄図書館の大活字本コーナー

拡大読書器もあります！

文字を拡大したり、白黒反転表示で読みやすく調整できる機械を館内で利用できます。



白黒反転していない文字

としょかん

白黒反転している文字

としょかん

文字サイズや色を自由に調整できるので、自分に合った表示で読書を楽しめます！



使ってみよう！図書館の便利なサービス

どこでも読書♪

「にいがた市電子図書館」

スマホやタブレットで約3,600冊の本や雑誌が読めます。文字サイズ変更や音声読み上げ機能もあり便利！



▲詳細はこちら

読みたい本を

ネットで予約！

新潟市立図書館の本をネットから予約できるサービスです。読みたい本を取り寄せることができます。



▲詳細はこちら

※利用するには、「マイライブラリ」パスワードが必要です。

図書館への来館が困難な方へ 図書貸出配送サービス

障がいや病気などで図書館に行けない方へ、本を無料で配送します。対象や申請方法など、詳しくは中央図書館(☎025-246-7700)へ



豊栄図書館
キャラクター
とよたん



北区の図書館



松浜図書館
キャラクター
まつぽっくりん

豊栄図書館(☎025-387-1123)

開館時間

月～木・土曜 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前10時～午後5時

休館日

毎週金曜・毎月第1水曜



松浜図書館(☎025-387-1771)

開館時間

火～金曜 午前10時～午後7時
土・日曜 午前10時～午後5時

休館日

毎週月曜・毎月第1水曜・祝日
(祝日が日曜または月曜の場合は火曜)



集団がん検診のお知らせ(10・11月)

問 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

肺がん検診(予約不要)

☑ 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
10	8	水	松浜小学校	9:00～11:00
			北地域保健福祉センター	13:00～14:00
	19	日	北地域保健福祉センター	9:00～11:00

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(肺がん・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。

＼10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間／

■近年、日本人の2人に1人ががんになると言われています。がんを早期に発見し、治療を受けることが大切です。

■40歳以上の人に受診券を送付しています。

対象者 新潟市国民健康保険または新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者など。そのほか、職場や加入している健康保険でがん検診の機会がない人

各種検診の詳細はこちら▼



胃がん検診(予約必要)

☑ 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。

・予約受付期間の午前中は電話が集中しつなかりにくいことが予想されます。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
10	30	木	北地域保健福祉センター	9:00～11:30	各40人	10月25日(土)まで
11	12	水	豊栄健康センター(女性専用)(さわやかセンター)			10月15日(水)～11月7日(金)
	26	水	豊栄健康センター(さわやかセンター)			10月29日(水)～11月21日(金)

乳がん検診(予約必要) (令和6年度未受診者も対象)

☑ 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
10	29	水	早通いするぎ荘	9:30～11:30	各65人	10月24日(金)まで
			北地区コミュニティセンター	13:30～15:30		

◆胃がん検診、乳がん検診の予約方法◆

- インターネット予約
右の二次元コードから24時間、いつでも予約できます。
- 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)



健康福祉課からのお知らせ

問 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

■特定健康診査 ～生活習慣病を早期発見！～

☑ 身体計測や血圧測定、尿検査、血液検査などを実施

☑ 40歳以上の新潟市国民健康保険加入者(59歳までは500円、60歳からは無料)、新潟県後期高齢者医療制度加入者(無料)、生活保護受給者など(無料)

※医療機関に事前予約が必要です。詳しくは冊子「検診いっ得」15～21ページを確認してください。



■北区もの忘れ検診 ～認知症は早期治療が重要～

受診の流れ

希望者

※特定健康診査と一緒に予約

北区もの忘れ検診実施医療機関で受診
※受診券と健康保険証(連携済マイナンバーカード含む)持参(無料)

要精密検査の場合、専門医療機関で精密検査を受診(有料)

異常なしの場合、経過観察

☑ ①～④の項目すべてに該当する人

①北区に住民票がある人

②65歳以上の人(令和7年度内)

③特定健康診査の対象者

④医療機関で認知症の診断を受けたことがない人

検診実施医療機関など詳しくはこちら▼



北区子育て応援事業「北区パパスケール」

問 健康福祉課 ☎387-1335

パパが主体的に子育てを楽しめるように、お子さんと一緒に楽しめるイベントを企画しました。



日時	内容	対象：保護者とこども(先着)	参加費	申し込みはこちら▼	申込締切
10/19(日) 9:30～12:00	本格イタリアンに挑戦！親子クッキング教室	6歳～12歳(8組)	500円		10/12(日)
11/8(土) 10:00～12:00	クリスマスリース作り	5歳～12歳(12組)	500円		11/1(土)
11/30(日) 10:00～12:00	金メダリストから学ぼう！親子走り方教室	5歳～12歳(15組)	無料		11/23(祝)

※ママとお子さんの2人でも参加できます。

知っ得！

食のミニ教室～野菜deちょいしお生活のすすめ～

☑ 11月11日(火)午前10時～正午 ☑ 豊栄健康センター

☑ 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

☑ 先着15人 ☑ 500円 <持ち物>エプロン、三角巾、筆記用具

☑ 10月24日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

ハピスカとよさか

ヘルシーエクササイズ教室 ～秋のおしらせ～

教室名	会場	対象	定員	曜日	時間
①有酸素&筋トレ(1部)	北区文化会館	50歳以上	20人	火曜	9:30~10:30
②有酸素&筋トレ(2部)					10:45~11:45
③ルーシーダットン		15歳以上	24人		13:30~14:30
④フラダンス			20人		19:00~20:00
⑤ZUMBA®					20:15~21:15
⑥健幸レクリエーション	豊栄地区公民館	50歳以上	25人		9:30~10:30
⑦いきいき健幸トレーニング			20人		10:45~11:45
⑧ルーシーダットン	長浦コミュニティセンター	15歳以上	24人	水曜	13:30~14:30
⑨やさしいペルビックヨガ	北区文化会館				
⑩すこやかピラティス					20:15~21:15
⑪エアロビクス					20人
⑫やさしい有酸素運動	豊栄地区公民館 他	50歳以上	40人	木曜	9:30~10:30
⑬フラダンス	豊栄地区公民館	15歳以上	20人		11:00~12:00
⑭やさしい健幸たいそう	早通コミュニティセンター	50歳以上			13:30~14:30
⑮ペルビックヨガ	岡方コミュニティセンター	15歳以上	25人		20:15~21:15
⑯太極拳	豊栄地区公民館	15歳以上	40人	金曜	9:30~10:30
⑰エアロビクス					
⑱ペルビックヨガ	長浦コミュニティセンター		25人		19:30~20:30
⑲ZUMBA®	北区文化会館		20人		20:15~21:15
⑳ちょっと長めの土曜ヨガ	岡方コミュニティセンター	15歳以上	16人	土曜	10:00~11:20

※豊栄総合体育館が大規模工事のため、一部教室の開催会場が変更となります。

回数 月2～4回程度

☑ ①～⑯550円×月の開催数 ⑳800円×月の開催数

※別途、年会費・保険料3,350円(65歳以上2,200円)必要

詳細はホームページに掲載▶



問 ハピスカとよさか ☎386-7522 (月曜日は休館※祝日の場合は翌日休館)



おしらせ版

お知らせ

行政相談月間

9月と10月は行政相談月間です。特設会場で行政相談員が相続、年金、福祉などの行政手続きについての相談に応じます。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
- ・10月8日(水)午前10時～11時 濁川公民館
 - ・10月14日(火)午前10時～正午 早通コミュニティセンター
 - ・10月15日(水)午前10時～正午 長浦コミュニティセンター
- 問新潟行政評価事務所(☎282-1112)

催し・募集

キネマ松浜劇場「アンダンテ～稲の旋律～」

- 回10月16日(木)午後1時半～3時半
場北地区公民館
入先着45人
申10月6日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

日赤幼児安全法講習会
こどもに多いけがの手当て

- 回11月3日(祝)午前10時～11時
場豊栄児童センター
内応急手当の知識と技術について
入先着15組(こどもと保護者)
申10月21日(火)までに電話で同センター(☎384-1520)
問健康福祉課障がい福祉係(☎387-1305)

安全運転実技講習会参加者募集

- 回11月4日(火)午後3時～4時半
場豊栄自動車学校
入先着12人(北区在住の65歳以上の運転免許所持者)
申10月31日(金)までに電話で区民生活課生活環境係(☎387-1295)

Do You 脳 Me?

- 回10月30日(木)午後1時半～3時
場豊栄健康センター
内認知症を楽しく学んで予防
入先着50人 申電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

初心者のための
Do・Re・Mi・Faギター教室

- 回10月28日～3月17日(火曜全10回)午前10時～11時半 場北区文化会館
入先着15人 ※18歳以上(高校生除く)
¥11,000円
※ギター持参(エレキギター不可)
申10月10日(金)午後1時から電話で遊水館(☎384-1211)

- 回＝日時 場＝会場
内＝内容 入＝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

豊栄地区公民館

- 場問同館(☎387-2014)
回近所だんぎ
回10月9日(木)午後1時半～3時
テーマ おなか健康教室～健腸長寿～
申10月8日(水)午後4時までに電話で同館 ※手話通訳申し込み必要
回豊栄文化協会祭・大民謡まつり
回10月12日(日)午後0時半～4時(開場正午)
場北区文化会館 ¥500円
申電話で豊栄民謡連盟近藤(☎387-1380)
・短歌展
回10月11日(土)～14日(火)午前9時～午後9時
・書道展
回10月16日(木)～19日(日)午前9時～午後9時
回区民ギャラリー 陶和会 作陶展
回10月15日(水)～20日(月)午前10時～午後4時 ※20日(月)は午後3時まで
場区役所1階交流スペース
内陶芸作品の展示
回美術企画展 なつかしき風景Ⅱ 猪爪彦一展
回10月25日(土)～11月4日(火)午前9時～午後9時 ※11月2日(日)休館、11月4日(火)は午後4時まで
・アーティストトーク&ワークショップ
回10月26日(日)午後1時半～3時半
内手づくりNOTEBOOKに自由に描いてみよう
入先着15人(小学2年生以下は保護者同伴)
申10月20日(月)までに電話で同館

豊栄児童センター

- 場問同センター(☎384-1520)
回ハロウィーンチャレンジ
回10月24日(金)、25日(土)午前10時～午後6時
内おばけ探しや輪投げをクリアしてお土産をゲット
入乳幼児から高校生(就学前児は保護者同伴)
回ちびっこサーキット・ハロウィーン工作
回10月27日(月)、29日(水)午前10時半～11時半
内トランポリンなどの運動遊びと工作
入乳幼児と保護者

三ツ森児童館

- 場問同館(☎388-6691)
回保育コンシェルジュとおはなしタイム
回10月8日(水)午前10時半～11時半
内入園についての相談など
回ベビーマッサージ
回10月20日(月)午前10時半～正午
入先着5組※乳児(首が据わった頃～1歳半)と保護者
申10月16日(木)までに電話で同館

あなたの「知らない北区」
コースを選んでまち歩き

- 回10月23日(木)午前9時20分集合
コース ※所要時間60～90分
①松浜の坂と小路②新発田街道木崎宿③岡方十二湯周辺④葛塚の町歴史
入各コース先着10人 ※北区在住の人
申10月15日(水)午後3時までに電話で北区観光協会支局(☎259-5811)
問北区ボランティアガイド北宝隊 田辺(☎090-4625-7889)

スポーツ

エンジョイスポーツ
パークゴルフ交流会

- 回10月26日(日)午前8時20分受付、午前8時30分～体験会、交流会
場新潟北パークゴルフ場 入先着30人
¥500円 申10月17日(金)までに電話で南浜まちづくりセンター(☎255-3365)

小学生・中学生テニス教室

- 回11月7日～28日(金曜全4回)①午後5時～6時半②午後6時半～8時
場豊栄南運動公園屋内ゲートボール場
入①小学生②中学生(各先着10人)
¥①4,000円②4,400円
※別途、年会費・保険料1,800円必要
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)

遊水館

- 場問同館(☎384-1211)
回遊遊スポーツたいむ
回10月21日～12月16日(火曜全6回)午後5時～6時半
場豊栄南運動公園屋内ゲートボール場
内鬼ごっこ、球技、ニュースポーツを通して楽しく遊びながら体を動かす
入各回先着20人(小学生) ¥1回300円
申10月8日(水)午前10時から電話で同館
回遊園地でフィットネス
回①10月24日(金)午前11時～正午②10月25日(土)午後2時～3時③10月26日(日)午後2時～3時
内①やさしいエアロ②からだ改善エクササイズ③ルーシーダットン
入各回先着30人(18歳以上、高校生除く)
¥1回700円
申10月8日(水)午前10時から電話で同館

北区音楽祭2025

- 回11月9日(日)午後1時開演
場北区文化会館
内ダンス、バレエ、合唱、オカリナ演奏など
問同館(☎388-6900)

北地区公民館からのお知らせ

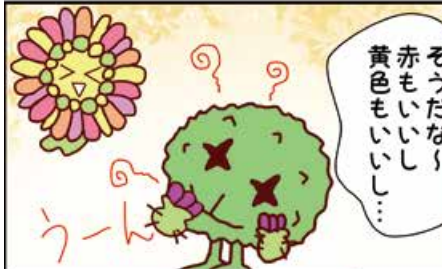
場問同館(☎387-1761)

- ・合同作品展 回10月18日(土)、19日(日) 両日とも午前10時～午後3時
内水墨画、キルト、絵手紙、新聞ちぎり絵の展示

- ・キネマ松浜劇場特別編
回10月18日(土)
・フランダースの犬 午前10時～11時半
昭和50年制作
・午後の遺言状 午後1時～3時
平成7年制作 乙羽信子最後の出演作

- ・講演会「新井郷川物語」
回10月19日(日)
午後1時半～3時
講師 北地区歴史文化研究会
会長 小島勝治さん
入先着50人 申電話で同館

オニバスマンと
ごさはなちゃん
No.131 By You



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
10月11日(土) 午後2時から2時30分	幼児から
10月26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

