



# 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) 12月7日号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.448

■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 69,512人(-15) 男 33,933人(-17) 女 35,579人(+2) 世帯数 30,311世帯(+45) ※令和7年10月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

## 除雪作業にご協力ください

本格的な降雪シーズンを迎えるにあたり、区では安全で円滑な交通確保のため、除雪計画に基づく路線で除雪を行います。降雪時にはルールを守り、除雪作業が安全かつスムーズに進むよう、ご協力を願っています。関連記事は、市報にいがた5面に掲載しています。

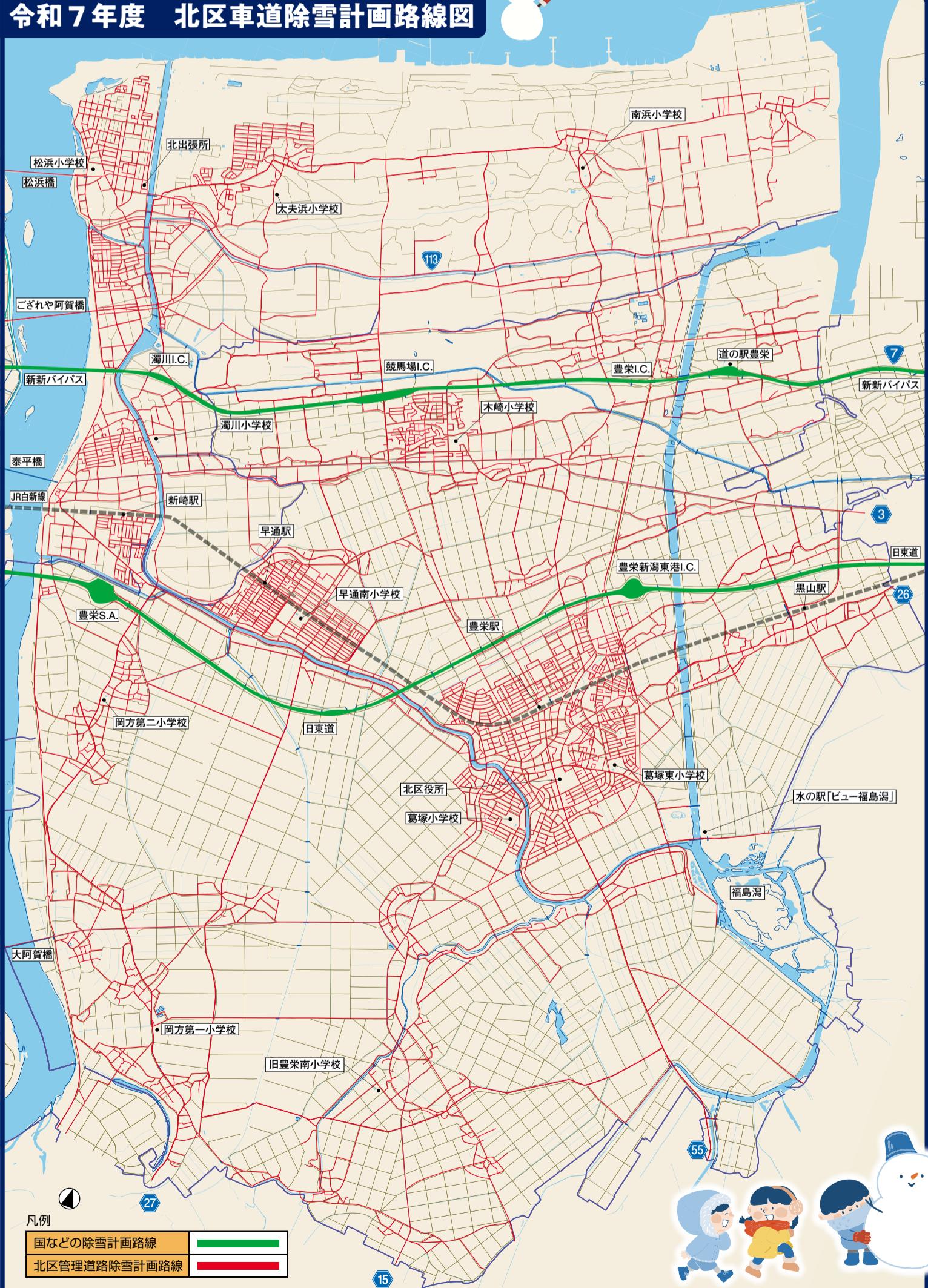
詳細な路線図は、建設課建設グループに設置しています。

問市道や市が管理する国県道の除雪について  
建設課建設グループ(☎025-387-1415)  
自治会・町内会が行う除雪費用の助成について  
同課管理係(☎025-387-1405)



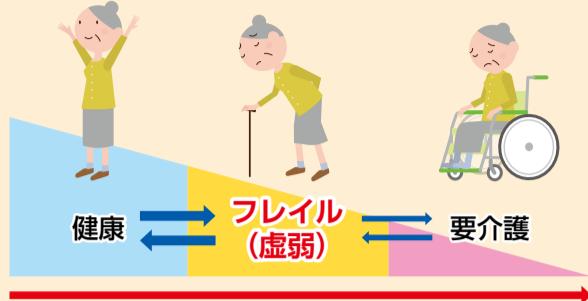
にいがた雪の日辞典

令和7年度 北区車道除雪計画路線図



# フレイルを知っていますか?

～あなたや身近な人に、こんな変化はありませんか?～



## Step1 まずは今の健康状態をチェック! ~イレブンチェック~

栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
		はい	いいえ
運動	Q3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
		いいえ	はい
社会参加	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
		はい	いいえ
Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	
Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	
Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	
	いいえ	はい	
Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	
Q9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	
Q10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	
Q11. 何よりも、もの忘れが気になりますか	はい	いいえ	
	はい	いいえ	

飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修  
「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

回答欄の右側に該当すると要注意↑

問申健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

“フレイル”とは、年を重ねることで体や心のはたらきが少しずつ弱っていく状態のことです。

フレイルの兆候に早めに気づいて対策をすれば、健康な状態に回復することができます。

## Step2 フレイルチェックに参加してみよう!



北区在住の65歳以上の人  
各開催日の7日前までに電話  
で申し込み



片足立ちテストの様子

月	日	曜	会場	時間
R.8. 3	4	水	葛塚コミュニティセンター	13:30~15:30
	6	金	北地区コミュニティセンター	
	11	水	岡方コミュニティセンター	10:00~12:00

## フレイルサポーターによる出前講座も実施!

地域の茶の間やサロンで、  
簡単なフレイルチェックや  
日常生活でできる予防のコ  
ツを楽しく紹介します。  
希望日の2か月前までに  
電話で申し込み



出前講座の様子

## ござはなしレポート

### 葛塚縞の伝統技術を体験

11月15日(土)、北区郷土博物館で「葛塚縞手織り技術伝承講座」が開催されました。この講座は9月から始まり、縦糸となる糸の長さと本数(660本)をそろえるところから布を織り上げるまで、葛塚縞の制作工程を全8回にわたりて体験するものです。この日は、糸の張り具合を確認した後、織りの作業に取り組みました。参加者は「手織りの布は市販品にはない風合いがある。手間ひまがかかる作業だが、参加して楽しかった」と話しました。

葛塚縞手織りの会山本会長は「葛塚縞が若い人に伝わり、技術が受け継がれていくほしい」と思いを話しました。



## 食推イチオシレシピ カブと鶏手羽元のスープ煮

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

### 4人分の材料

カブ	4個(360g)
カブの葉	4枚(40g)
鶏手羽元	8本(400g)
ニンジン	40g
ショウガ	一片(20g)
水	720cc
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

この季節のカブは煮崩れしにくいので、煮物やスープにするのがおすすめです。

骨付き肉から出るだしがカブにしみておいしくいただけます。

(1人分当たりの栄養価)

エネルギー: 148kcal たんぱく質: 12.6g

脂質: 8.6g 炭水化物: 3.8g 食塩相当量: 0.9g



## かわいい消しゴム けしごむてん

場問北区文化会館(☎388-6900)



### けしごむ展示

令和8年1月4日(日)~18日(日)午前9時~午後5時  
(13日は休館)

### スペシャルイベント

#### 第1弾 けしごむ100円つかみどり

1月11日(日)午後1時半~  
(午後1時から整理券配布)  
18歳以下(先着300人)  
¥100円



詳しくは  
こちらから▲

#### 第2弾 けしごむばいきんぐ

1月17日(土)、18日(日)午前10時~午後4時  
(両日とも正午~午後1時はお休み)  
各日先着300人(※なくなり次第終了) ¥600円



スイーツ缶

#### 第3弾 けしごむworkshop

1月17日(土) けしごむスイーツ缶 ①午前10時~ ②午前11時~  
けしごむユニークーン缶 ③午後1時~ ④午後2時~  
1月18日(日) けしごむいちごパフェ ⑤午前10時~ ⑥午前11時~  
けしごむメロンパフェ ⑦午後1時~ ⑧午後2時~



いちごパフェ



メロンパフェ

## これからの季節は、ストーブやたばこの不始末が原因による建物火災に注意!

問北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)

令和5年			令和6年		
月	発生件数	主な原因	月	発生件数	主な原因
1~4月	6件	たばこ たき火 電子機器	1~4月	3件	ストーブ
5~8月	9件	たばこ 放火	5~8月	7件	たばこ こんろ 放火
9~12月	8件	たき火 たばこ 放火	9~12月	5件	たき火 たばこ

北区の火災発生件数比較

### ・ストーブ

上に洗濯物を干さない。  
点火したまま給油をしない。  
近くに燃えやすいものを置かない。

火の取り扱いに  
気を付け、  
良い年末年始を  
過ごしましょう。

### ・たばこの処理には十分注意する。

### ・周囲の安全を確認してから火気を取り扱う。



さまざまジャンルの美術が楽しめます。14日(日)午前10時～作品鑑賞会も実施!  
詳しく述べこちら

# おしらせ版

「美術を味わうレシピ展」21日(日)まで好評開催中!

## 催し・募集

### ご近所だんぎプラス

日 12月11日(木)午後1時半～3時半  
場 豊栄地区公民館  
内 テーマ 酒粕の栄養、機能性  
講師 新潟食料農業大学 金桶光起さん  
申 12月10日(水)午後4時までに電話で同館(☎387-2014)  
※手話通訳申し込み必要

### 松浜太鼓演奏会

日 12月14日(日)午後1時～3時  
場 北地区コミュニティセンター  
内 演目 正調松浜太鼓、颯爽、集い、北新囃子など  
※和太鼓体験コーナーもあります。  
問 松浜太鼓保存会長島(☎090-2476-2195)

### 大学生とあそぼう

日 12月20日(土)午前10時～正午  
場 三ツ森児童館  
内 新潟大学の学生と一緒にレクリエーションや人形劇の鑑賞など  
人 先着20人(小学生以下)  
申 電話で同館(☎388-6691)

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

### キネマ松浜劇場 「いわさきひろ～27歳の旅立ち～」

日 12月18日(木)午後1時半～3時半  
場 北地区公民館  
内 ドキュメンタリー映画(平成24年)  
人 先着45人  
申 12月8日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

### 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  
水道局北工事事務所維持グループ(フリーダイヤル0120-411-002  
または☎266-9311)

### ハピスカとよさか ヘルシーエクササイズ教室～冬のおしらせ～

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	各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(夜)					19:00～20:00	
⑤ZUMBA®(火)		各20人			20:15～21:15	
⑥健幸レクリエーション	豊栄地区公民館 (12月まで) 岡方コミュニティセンター (1月から)	50歳以上	25人	水曜	9:30～10:30	
⑦いきいき健幸トレーニング					10:45～11:45	
⑧ルーシーダットン		各20人			13:30～14:30	
⑨やさしいペルビックヨガ(午後)	北区文化会館	15歳以上	24人	木曜	19:00～20:00	
⑩すこやかピラティス					20:15～21:15	
⑪エアロビクス		20人			9:30～10:30	
⑫やさしい有酸素運動	豊栄地区公民館	50歳以上	40人	金曜	11:00～12:00	
⑬フラダンス(午前)	豊栄地区公民館	15歳以上	20人		13:30～14:30	
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	20人		20:15～21:15	
⑮ペルビックヨガ	岡方コミュニティセンター	各25人			9:30～10:30	
⑯太極拳	豊栄地区公民館 (1月まで) 早通コミュニティセンター (2月から)	20人			11:00～12:00	
⑰エアロビクス	長浦コミュニティセンター	25人			19:30～20:30	
⑱ペルビックヨガ	長浦コミュニティセンター	20人			20:15～21:15	
⑲ZUMBA®(金)	北区文化会館					
⑳ちょっと長めの土曜ヨガ	岡方コミュニティセンター	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 ⑰800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

問ハピスカとよさか(☎386-7522 月曜日休館※祝日の場合は翌日休館)

詳細はホームページ▶

QRコード

<広告欄>

図書館	
豊栄図書館(☎387-1123) 毎週金曜、第1水曜休館	
おはなしの泉 冬のふしぎなおはなし会 日 12月20日(土)午後2時～3時半 場 同館 人先着25人(幼児以上)	
申 同館	
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 0から2歳と保護者	
毎週日曜日 幼児から 午前11時から11時30分	
12月13日(土) 幼児から 午後2時から2時30分	
12月28日(日) 幼児から 午後2時から2時30分	
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 0から2歳と保護者	
毎週土曜日 乳幼児から 午前11時から11時30分	

## オニバスマンとござはなちゃん

No.133

By You



市からの防災情報や緊急情報を受け取ることができます。

登録はこちら▼



モズ



### バードウォッチング

日 12月21日(日)午前10時～11時半

場 水の公園福島潟

内 福島潟は野鳥の宝庫です。

野鳥を観察しながら潟端を散策しませんか。

※荒天時中止

人 先着10人

￥ 入館料のみ(一般520円、小中高生260円、就学前児無料)

申 電話で水の駅「ビュー福島潟」(☎387-1491)

クイクイ©新潟市

日 12月26日(金)午前10時～11時15分

場 北地区公民館

内 新潟地方気象台職員が天気予報や異常気象についてわかりやすく説明

人 先着30人(小学3～6年生) ※応募多数の場合抽選

申 12月15日(月)午後5時まで

市ホームページ「e-NIIGATA」から申し込み▶



問 同館(☎387-1761)

### ジュニアワンダーランド 天気について学習しよう

日 12月26日(金)午前10時～11時15分

場 北地区公民館

内 新潟地方気象台職員が天気予報や異常気象についてわかりやすく説明

人 先着30人(小学3～6年生) ※応募多数の場合抽選

申 12月15日(月)午後5時まで

市ホームページ「e-NIIGATA」から申し込み▶



問 同館(☎387-1761)

### あなたがピアニスト! ロビー・ピアノ

ピアノの音色を響かせてみませんか。

利用可能時間 毎週土曜日午前10時～正午

#### お願い

●演奏時間は1人10分まで  
(連弾、他楽器との協演不可)

●演奏前の手指の消毒

●ピアノの鍵盤などの消毒禁止

●ピアノの上に荷物を置いたり、周囲での飲食禁止

●SNSへのライブ配信や営業、宣伝目的での撮影禁止

●個人の記録としての自撮りは可

場 北区文化会館

(☎388-6900)

