

# 北 区役所 だより

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

令和8年(2026年) 6月7日号

毎月第1・3日曜日発行  
Vol.460

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) ☎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](mailto:chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp)

北区 人口 68,958人(-32) 男 33,673人(-10) 女 35,285人(-22) 世帯数 30,382世帯(+96) ※令和8年4月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

この夏、海辺の森で

## はじめてキャンプ デビュー

はじめてでも安心♪

「キャンプって、準備が大変そう…」 「道具を持っていないし、自分には難しいかも」 そんな“キャンプ初心者”におすすめなのが海辺の森。

日本海を望む松林の中に広がる自然スポットで、BBQ、キャンプなどを気軽に楽しめます。最近新しいキャンプサイトや初心者向けサービスも登場!

“気軽にアウトドア体験”してみませんか?

問い合わせ 産業振興課農村整備グループ(☎025-387-1385)

### 初心者におすすめのポイント

#### ①手ぶらでBBQが楽しめる!



食材や機材の準備がなくてもOK!  
手ぶらで楽しめるプランが充実しています。  
◀ワンポンドステーキセット

#### ②充実したキャンプサイト



キャンプセットの貸出や炊事場、トイレが完備されているので、安心して楽しめます。

### 海辺の森キャンプ場 案内



まずはMAPでチェック!  
海辺の森ってこんなところ

②受付済みの方は  
はまなす、あかしあ専用  
オートキャンプ場入口ゲート

### 海辺の森キャンプ場 基本情報

- 所在地: 島見町1番135
- アクセス: 新新バイパス「競馬場IC」から新潟競馬場方面へ車で約10分
- 利用期間: 4月29日~10月31日  
※11月~3月は冬季閉鎖
- 駐車場: 45台(無料)
- 問い合わせ: ☎025-255-3810

あなたはどのサイト派?  
▶インスタでチェック!

予約方法や料金の詳細はこちら

Instagram



ホームページ



### 新しく楽しめる! 海辺の森NEWS

#### A はじめてのキャンプにも ツールームテント



リビングと寝室が分かれた大型テントを設置した新サイト。「テント設営が不安…」という人も安心して楽しめます。

#### B 快適キャンプ グランピングサイト



愛犬と過ごせる「ドッグパークリビング」と、自然の中でくつろげる「林間ハンモックサイト」。選べる2つのグランピングサイトがオープン。

#### C 車横付けでラクラク オートサイト



車を横付けできるので荷物の運び込みもラクラク! ファミリーキャンプにもおすすめです。  
※「はまなすサイト」と「あかしあサイト」が対象サイト

#### D 地元野菜を味わう 手ぶらでBBQ 新メニュー!



南浜の地産野菜が仲間入り。とろ〜り白ナスが人気◎  
※季節によって仕入れ野菜が異なりますのでご了承ください

### 夏限定・アンケートに回答するだけ 市民割引を実施します

アンケートに回答すると、サイト利用料を500円割り引きします。

- 対象期間: 7月1日(水)~9月30日(水)
- 対象: 新潟市内在住者を1人以上含む宿泊・日帰り利用者
- 定員: 先着500組  
※チェックイン時に申請。1人1回まで

※事前予約はできません  
※詳細は公式ホームページを確認してください

### 北区は 県内有数の トマト王国!

豊栄地区と濁川地区で生産され、出荷量は約434トン(令和7年度JA出荷量)。  
県産大玉トマト約6割を占めています。5・6月に旬を迎えるみずみずしい北区産トマトを、ぜひ味わってみてください。

問い合わせ 産業振興課農業振興グループ(☎025-387-1365)

### トマト農家さんにインタビュー



トマト農家 本田さん



北区産トマト ロゴマーク

Q. トマトのおすすめの食べ方を教えてください。

A. ひき肉とタマネギを入れた煮込みトマトがおすすめです。モッツアレラチーズと合わせたカプレーゼも、素材のおいしさを楽しめるのでおすすめです。

Q. おいしい新鮮なトマトは、どのように見分けられれば良いですか?

A. ヘタの部分がしゃきっとしていて、緑色が鮮やかなものが新鮮です。また、お尻の部分に「スターマーク」が見えるトマトは、甘みが強いと言われています。

Q. 北区では、どこで購入できますか?

A. 「産直とよさか げんき村」などの北区の直売所や、地域のスーパーで購入できます。地元産ならではの新鮮さを、ぜひ味わってほしいです。

### 食べて実感! 6/14(日) 北区トマトフェア開催

旬の北区産トマトを“見て・食べて・知って”もらうため、市内各地のスーパーで「北区トマトフェア」を開催します。当日は試食を実施予定。北区産トマトのフレッシュなおいしさをぜひ体験してください。

- 【会場】※五十音順
- ・アピタ新潟西店(西区)
  - ・アピタパワー新潟亀田店(江南区)
  - ・イオン新潟青山店(西区)
  - ・イオンモール新潟亀田インター店(江南区)
  - ・イオン新潟東店(東区)
  - ・プラント5横越店(江南区)



### 北区トマトの魅力を紹介するリーフレット配布中!

北区トマト王国協議会では、北区のトマトの魅力をより多くの人に知ってもらうために、リーフレットを作成しました。ぜひご覧ください。



産業振興課で配布中!

### 集団がん検診のお知らせ(6・7月)

☎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9年3月31日現在の年齢)です。

月	日	曜	会場	時間
6	14	日	北区役所1階 交流スペース	9:00~11:00
				13:00~14:00
	26	金	早通いすぎ荘 樋ノ入公民館	9:00~11:00
				13:30~14:00

#### 乳がん検診(予約必要)

☑40歳以上の偶数年齢(令和9年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。

(令和7年度未受診者も対象)

☑二次元コードから予約▶

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



月	日	曜	会場	時間	予約受付期間
7	3	金	豊栄健康センター (さわやかセンター)	9:30	6月5日(金)~6月28日(日)
	15	水	北地域保健福祉センター	15:30	
					6月17日(水)~7月10日(金)

#### 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)・バスタオル(乳がんのみ)  
・ファスナーなど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)

### 食推イチオシレシピ トマトとキノコのスープ

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 葛塚グループ

#### 4人分の材料

- トマト…………… 中1個(160g)
- 白マイタケ…………… 40g
- 小松菜…………… 20g
- 卵…………… 2個(100g)
- 水…………… 600cc
- コンソメスープの素…小さじ1弱
- 塩… ひとつまみ(小さじ1/8)
- こしょう…………… 少々

#### — 作り方 —

- 1 トマトはヘタを除き、乱切りにする。白マイタケは食べやすい大きさにほぐす。小松菜は下ゆでして水気を絞り1cm幅に切っておく。卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に白マイタケ、トマト、水、コンソメスープの素を入れて火にかけ、ひと煮たちさせる。トマトに軽く火がとおったら溶き卵を回し入れ、小松菜を加える。
- 3 味をみて、塩・こしょうを加え、卵に火がとおったら、器に盛り完成。



#### 【イチオシポイント】

・トマトは熟したのものを使用すると風味が増し、トマトが苦手な人でもおいしくいただけます。

(1人分当たり栄養価)  
エネルギー48kcal たんぱく質3.2g  
脂質2.4g 炭水化物1.4g  
食塩相当量0.6g

### 健康ひろば

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

参加者募集！一緒に体を動かしましょう！

日頃から体を動かす習慣はありますか？**身体活動量**を増やすことで、高血圧、糖尿病、心臓病、がんの発症や罹患リスクが下がるなど健康への効果が期待されます。また、気分のリフレッシュや睡眠の質の向上など、心の面にもいい影響があるとされています。

座りっぱなしの時間を減らし、まずは1日10分、今よりも多く体を動かしましょう。

でも、何から始めたらいいの…？ そんなあなたにおススメ！

#### ◆◆ 始めよう運動！健康づくりスタートセミナー ◆◆

健康づくりのために運動を始めたい人へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向け運動講座を毎月1回開催しています。

対 象：40~70歳代の人

6月	会場	時間	定員	申し込み先
9日(火)	北地区公民館	13:30	各日 先着	北地域保健福祉センター (☎387-1781) 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)
23日(火)	豊栄健康センター	15:30	12人	



### フレイルチェックに参加してみよう！

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

年を重ねることで弱まりやすい、筋肉量、滑舌などを測定できます。

☑先着各30人(北区在住の65歳以上の人) ※①、②ともに2日間参加できる人

☑①、②の初日開催日の7日前までに各会場へ電話

開催日	時間	会場	申し込み
①6月30日(火)、 12月8日(火)	13:30~15:30	早通コミュニティセンター	同センター (☎386-3755)
②7月8日(水)、 12月16日(水)	10:00~12:00	岡方コミュニティセンター	同センター (☎387-3331)



あなたの骨は大丈夫？

### 骨粗しょう症 予防相談会

- ☑7月3日(金) ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
- ④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分

☑豊栄健康センター

☑骨密度測定(超音波式、かかとの骨で測定)、結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談

☑18歳以上 各回先着8人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)

※年度内の測定は1回まで

インターネット予約はこちら▶

☑6月5日(金)から28日(日)まで

インターネット予約が難しい場合は市役所コールセンター(☎243-4894)

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



### オrix新潟アルビレックスBCVS東北楽天ゴールデンイーグルスの野球観戦に無料招待します。

☑入場時間11:30~ プレイボール13:00

※雨天中止の場合がありますので公式ホームページを確認してください。

☑HARD OFF ECOスタジアム新潟

☑先着1,000人(北区に在住、在学、在勤の人)

☑6月17日(水)までに右の二次元コード

☎北区産業振興課商工観光グループ

(☎387-1356)



申し込みはこちら ホームページはこちら

#### イベント同時開催！

- ・北区産トマトジュースの試飲
- ・新崎樽ばやし連による樽太鼓演奏
- ・福島潟マスコットキャラクター「クイイ」登場
- ・敬和学園高校器楽部コラボ応援

#### キッチンカー大集合!!

たこ焼き、ラーメン、かき氷、チョコロス、ロングポテトなど10台以上が来店!



### ハピスカとよさか 令和8年度ヘルシーエクササイズ教室 ~夏のおしらせ~

教室名	対象	定員	曜日	時間
①フラダンス(夜)	15歳以上	各40人	火	19:00~20:00
②ZUMBA®(夜)				20:15~21:15
③健幸レクリエーション	50歳以上	各30人	水	9:30~10:30
④いきいき健幸トレーニング				10:45~11:45
⑤やさしいペルビックヨガ(午後)	15歳以上	40人	木	13:30~14:30
⑥やさしい有酸素運動				9:30~10:30
⑦フラダンス(午前)	15歳以上	24人	火	11:00~12:00
⑧やさしい健幸たいそう				13:30~14:30
⑨ZUMBA®(午後)	15歳以上	40人	金	14:00~15:00
⑩ペルビックヨガ(夜)				20:15~21:15
⑪太極拳	15歳以上	40人	水	9:30~10:30
⑫ルーシーダットン				13:30~14:30
⑬すこやかピラティス	15歳以上	24人	土	19:00~20:00
⑭エアロビクス				20:15~21:15
⑮ルーシーダットン	15歳以上	24人	土	13:30~14:30
⑯ちょっと長めの土曜ヨガ				10:00~11:20

☑①~⑪豊栄総合体育館 ⑫~⑭北区文化会館

⑮長浦コミュニティセンター ⑯岡方コミュニティセンター

☑回数 月3~4回程度

☑参加費 ①~⑮550円×月の開催数、⑯800円×月の開催数

※別途年会費・保険料5,000円(65歳以上3,200円)必要

☑☎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

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。



# おしらせ版

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

### ひきこもり相談会

日 6月18日(木)午前10時～正午  
 場 豊栄さわやか老人福祉センター内  
 北区さわやかなんでも相談所  
 内 ひきこもりに関する悩み相談  
 入 先着2組 申 電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

## 催し・募集

### ご近所だんぎプラス

日 6月11日(木)午後1時半～3時半  
 場 豊栄地区公民館  
 テーマ やさしいエンピツ画 入門編②  
 申 10日(水)午後4時まで電話で同館(☎387-2014) ※手話通訳申し込み必要

### 北地区公民館

場 同館(☎387-1761)  
 日 6月18日(木)午後1時半～3時半  
 内 心温まるミステリー・コメディ  
 入 先着45人 申 8日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)  
 日 7月4日(土)午前10時～正午  
 内 大学生や地域の人と一緒にミニ運動会を楽しむ  
 入 北区在住の小学生20人  
 申 6月19日(金)午後5時まで二次元コードで申し込み▶  
 (応募多数の場合抽選)

### 阿賀野川流域巡回パネル展

日 6月9日(火)～23日(火)午前9時半～午後4時半(ただし、6月23日は午後1時まで)  
 場 新潟県立環境と人間のふれあい館  
 内 阿賀野川河川事務所所蔵パネルで、過去の水害や河川改修の歴史、防災への取り組みなどを紹介  
 問 同館(☎387-1450) ※月曜休館

## 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 ※祝日の場合翌日休館)  
 日 6月27日(土)午前10時～11時20分  
 入 先着16人 円 850円  
 日 6月27日(土)午後2時～3時20分  
 入 先着16人 円 800円

### 第20回記念 北区展

絵画/書道/写真/工芸・彫刻

日 6月25日(木)～28日(日)  
 午前9時～午後5時  
 ※28日は午後3時まで

#### ●作品紹介

絵画 25日(木)午前11時から  
 工芸・彫刻 27日(土)午前11時から  
 場 同館(☎387-2014)

### 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時から正午

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
6月13日(土) 午後2時から2時30分	幼児から
6月27日(土) 午後1時から1時30分	幼児から
6月28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

### うまいもん市場・トマトマルシェ開催

日 6月20日(土)  
 午前9時～正午(売り切れ次第終了)  
 場 葛塚市場内  
 内 豊栄産トマトの桃太郎を使用した弁当、惣菜、菓子と、プレミアム市場商品券を販売。ガラポン抽選会を実施。  
 問 産業振興課商工観光グループ(☎387-1356)

### 企画展「福島潟干拓270年 潟と人々」

福島潟の干拓の歴史、潟に生きた人々の写真、美しい風景に魅せられた人々の絵画などを展示します。  
 日 5月23日(土)～8月23日(日)午前9時～午後5時(祝日を除く月曜日および祝日の翌日休館)  
 場 北区郷土博物館  
 円 一般260円、高校・大学生130円 詳しくはこちら▶  
 問 同館(☎386-1081)

五十嵐道雄「朝焼け雲に映える五頭」1985年



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



### 幼児期家庭教育学級

## 「こどもの心によりそうかわり方」

	日にち	時間	内容	講師
①	7月8日(水)	10:00～12:00	幼児期の心の育ち	子育て応援ファシリテーター 今井 麻奈美さん
②	7月12日(日)	10:00～11:00	音楽とからだ遊び	音楽療法士 新田 奈緒美さん
③	7月15日(水)	10:00～12:00	作って話そう(簡単調理と交流タイム)	新潟市食生活改善推進委員協議会北支部の皆さん

場 豊栄地区公民館 入 先着12人 ※おおむね3～5歳のこどもの保護者(①③は6か月以上の就学前児8人まで保育可)  
 申 6月17日(水)までに二次元コードで申し込み▶  
 問 同館(☎387-2014)



### 夏休み小学生短期水泳教室

場 遊水館(☎384-1211 月曜休館 ※祝日の場合翌日休館)

	定員	日程(全4日間)	時間
A	各先着50人	7月28日(火)～31日(金)	午前8時45分～9時40分
B		8月4日(火)～7日(金)	

※どちらも申し込み可能

入 水慣れが苦手な子、クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25メートル泳げない小学生  
 円 3,200円(入館料・ロッカー代別途)  
 申 6月14日(日)午前10時からオンラインフォームで申し込み▶



## 北消防署からのお知らせ

### 6月7日～13日は危険物安全週間です!

ガソリンや油性塗料などは取り扱いを間違えると火災などの事故を引き起こす原因となります。危険物の取り扱いには十分注意しましょう。

<注意するポイント>

- ・自動車に燃料を給油するときは自動車のエンジンを切る
- ・ペンキなどを使用するときは換気を行い火気を使用しない

問 北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)

### 令和8年北方面隊春季消防演習

日 6月14日(日)午後2時～4時40分  
 場 松浜小学校グラウンド、阿賀野川右岸  
 ※雨天時は同小学校体育館、阿賀野川右岸  
 内 式典、分列行進、通常点検、ポンプ操作展示、一斉放水 ※雨天時は式典、通常点検、一斉放水  
 問 北消防署消防課消防団係(☎387-0119)

<広告欄>