

北区 人口 68,760人(−43) 男 33,574人(−21) 女 35,186人(−22) 世帯数 30,450世帯(+22) ※令和8年8月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

スポーツの秋、北区で楽しもう!

身近な体育施設へ気軽に出掛けてみませんか?

北区には、体育館やプールなど、気軽に体を動かせる施設があります。
施設ごとの特徴や、この秋におすすめの教室・イベントを紹介します。
気になる施設を見つけて、楽しく体を動かしてみませんか。

豊栄総合体育館

バレーボールやフットサル、卓球など、さまざまな屋内スポーツを楽しめる総合体育館。トレーニング室やランニングコースもあり、球技から体力づくりまで幅広く利用できます。

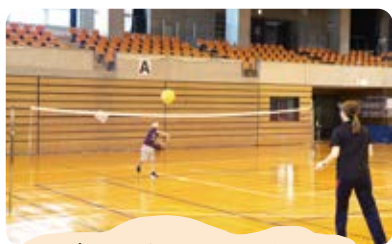
ソフトバレーやバドミントン、卓球は予約なしで利用できます▶



▲屋外バスケットゴールはいつでも無料で利用可能



▲設備充実のトレーニング室



親子、友人、一人でも! 気軽に遊びに来てください!



貸出用具も充実しています! うち履きがあれば、気軽にいろいろなスポーツを楽しめます。



スタッフの水戸さん親子

この秋から始めてみよう!

寒い時期でも心配なし! テニス教室

10月までは屋外テニスコート、11月からは大体育室で行います。雪が降る冬の時期も屋内でテニスを楽しむことができます!



新入社員の霜鳥さん

小学生、初級者、中級者などレベルに合わせた教室があります! この機会にテニスにチャレンジしてみませんか?

所在地 嘉山488番地3
開館時間 午前9時~午後9時半
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)
年末年始12月29日~1月3日
問い合わせ 同館(☎025-386-7511)

利用料金や施設の
詳細はこちら▶



北地区スポーツセンター

バスケットボール2面分の大体育室のほか、各種トレーニングマシンを備えたトレーニングルーム、ダンスなどの軽運動ができる多目的ルームもあり、さまざまな目的に合わせて利用できます。



◀広々とした大体育室

1周150mの屋内ランニングコースは天候を気にせず利用できます▶



館長の佐々木さん

毎週火曜日は市内の体育施設では珍しいバスケットボール(シューティングのみ)の個人開放を実施中。個人でシュート練習をしたい人に大人気です!



▲バウンドテニスや卓球も可能な多目的ルーム

この秋から始めてみよう!

1回のみ参加もOK! 水曜ヨガ

回10月14日~12月16日(全8回)
午前10時~10時50分
回15歳以上(中学生を除く)定員40人
¥4,200円(入場料込み)
同館ホームページの専用フォームから▶



ゆったりとした動きのため、これから運動を始める人にもピッタリ!

所在地 名目所3丁目1125番地1
開館時間 月~土曜日 午前9時~午後9時
日曜日・祝日・8月13日 午前9時~午後5時
休館日 第1水曜日(祝日の場合は翌日休館)
年末年始12月29日~1月3日
問い合わせ 同センター(☎025-258-0200)

利用料金や施設の
詳細はこちら▶



水の公園 福島潟 遊水館

北区の豊かな自然に囲まれた一年中楽しめるプール施設! 室内プールやジャグジーで、健康づくりから憩いのひとときまで、皆さんの笑顔溢れる毎日を応援します。



▲プール後の癒やしにジャグジーも

25mコースやフリーコース、水深の浅い幼児プールもあり家族みんなが楽しめます!



新入社員の片山さん



▲幼児プールは初めてのプール遊びにもぴったり!

さまざまなスポーツ教室・イベントも開催しています!



▲人気教室のアクアエクササイズ!



初めての人も無理なく参加できますよ!

教室講師の津野さん



▲園地ひろばでも10月にイベントを開催予定!

所在地 前新田乙311
開館時間 火~金曜日 午後1時~午後9時 土曜日 午前10時~午後9時
日曜日・祝日 午前10時~午後5時半
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日休館)
年末年始12月29日~1月3日
問い合わせ 同館(☎025-384-1211)

利用料金や施設の
詳細はこちら▶



みなさんの健康のために(10～12月) 問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

育児相談

☑ 身体計測、相談(保健師・栄養士)
※北センター会場では骨密度測定あり
☑ 開催日の2日前までに各申し込み先

10月	会場	時間	申し込み開始日	申し込み先	問い合わせ
21日(水)	豊栄健康センター	9:30	9/23(水)		健康福祉課(☎387-1345)
27日(火)	北地域保健福祉センター	11:30	9/29(火)		同センター(☎387-1781)

離乳食講習会

■ はじめての離乳食
☑ 10月14日(水)午後1時半～2時50分 豊栄健康センター
☑ 離乳食のすすめ方、情報交換、試食 ☑ 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着12人
☑ 開催日の2日前までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み▶

※ホームページから申し込みができない場合は、上記問い合わせ先へ問い合わせてください。

安産教室

豊栄健康センター
☑ 出産予定日が令和9年2～4月の妊婦
前期 先着16人、後期 先着12人
※後期のみ家族・パートナー1人の同伴可
☑ 電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

	実施日	時間	内容	申し込み開始日
前期	11/6(金)	9:30～11:00	・妊娠中の栄養と食事 ・妊娠中の過ごし方 ・市の母子保健サービスについて	9/24(木)
後期	12/4(金)	9:30～11:30	・赤ちゃんとの生活について ・沐浴方法とポイント ・産後の体と心の変化	11/4(水)

健康相談

☑ 保健師、栄養士による個別相談(健診の結果、健康づくりのための食事や運動についてなど)

10月	会場	時間	定員	申し込み先
23日(金)	北地域保健福祉センター	9:30～11:30	先着4人	同センター(☎387-1781)
27日(火)	豊栄健康センター	13:30～15:30	先着8人	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

健康づくりスタートセミナー

☑ 健康運動指導士などによる講話や実技
☑ 40～70歳代の人

10月	会場	時間	定員	申し込み先
13日(火)	北地区公民館	13:30～15:30	各先着12人	北地域保健福祉センター(☎387-1781)
27日(火)	豊栄健康センター			健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

窓口受付時間 変更のお知らせ

令和8年10月5日(月)から
窓口受付時間が
午前9時～午後4時30分
に変更となります(1年間の試行実施)

北区の対象窓口

北区役所・北出張所・早通連絡所・南浜連絡所・濁川連絡所・北地域保健福祉センター
※公民館・図書館など独自の開館時間を定めている施設は対象外

これからも好きなことを楽しむために
骨の健康チェックしてみませんか
(骨粗しょう症予防相談会)

☑ 10月27日(火) ① 9時30分 ② 9時50分 ③ 10時10分
④ 10時30分 ⑤ 10時50分

豊北地域保健福祉センター(松浜)

☑ ①骨密度測定 ②結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談(食事、運動)

※①と②合わせて20分程度

☑ 18歳以上 各回先着3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

☑ 10月23日(金)までに電話で
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



枯れ草からの火災に注意！
野焼き、ごみの焼却は
やめましょう！

枯れ草が原因の火災発生例

- ・風の強い日に家の庭先でたき火をしていた際、少し目を離れたすきに家に火が燃え移った
- ・畑の雑草を処分するため野焼きをしたら小屋に火が燃え移った



～枯れ草からの出火を防ぐためには～

- ・たばこのポイ捨ては絶対にしない
- ・風の強い日は屋外での火の取り扱いを控える
- ・枯れ草は早めに刈り取る



消防局マスコットキャラクター
「消太くん」

☑ 北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)



北区自治協議会
提案事業



スポGOMI大会
in 北区・島見浜・海辺の森
参加チーム募集！



☑ 11月1日(日)午前10時～正午(受付9時半から)
☑ 島見浜海水浴場※海辺の森キャンプ場(島見町1-135)向かい
☑ 先着30チーム(1チーム3～5人)
※12歳以下が参加する場合は、18歳以上の大人を含めてください。
☑ 10月20日(火)までに市ホームページ[e-NIIGATA]▶
または地域総務課まで電話(☎387-1175)



※荒天の場合は中止。中止の場合は、チームリーダーにメールで連絡します
※トンブ、軍手、ごみ袋は、主催者が用意します
☑ 同課企画広報グループ

スポGOMIとは、「ごみ拾いはスポーツだ！」を合言葉にチームワークでエリア内のごみを拾い、ごみの種類や量でポイントを競い合うイベントです。
チームで楽しみながらごみを拾い、一緒に島見浜をきれいにしませんか。



ござはなしレポート

みきお 池田樹生選手による特別授業～パラ・デフスポーツへの理解を深める～

9月4日(金)、木崎小学校で、4年生を対象に世界パラ陸上競技選手権大会銅メダリストの池田樹生選手を講師に迎え、パラ・デフスポーツへの理解を深める授業が行われました。

授業では、池田選手がこれまでの競技生活や、日常生活を送るための工夫について話したほか、競技で使用する道具を紹介しました。実技では、速く走るための体の動かし方について説明し、「けんけん」の動きが重要であることを伝えました。児童たちは、池田選手の動きを参考に、実際に体を動かしながら走り方のポイントを体験しました。講話や実技を通して、児童たちは、障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しむことについて考える機会となりました。





お知らせ版

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

回 9月24日(木)午後1時半～
場 豊栄地区公民館
人 6人(受付開始時に定員を超える場合
抽選) 問 地域総務課(☎387-1175)

10月の相談会(無料)

弁護士相談(要予約)
回 6日、20日(火)午後1時15分～4
時15分 場 北区役所
問 区民生活課(☎387-1295)
困ったら一人で悩まず「行政相談」
回 場
・1日(木)午前10時～正午 北区役所
内 年金、福祉、相続など行政手続きの
相談。予約不要、秘密厳守します。
問 新潟行政評価事務所(☎282-1112)

10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
※12日(祝)休み
傾聴相談
回 1日(木)午前10時～午後3時
身体障がい者相談
回 8日(木)午前10時～午後0時半
司法書士法律相談(要予約)
回 13日(火)、27日(火)午後1時45
分～3時45分
問 前日までに電話で北区社会福祉協議会
(☎386-2778)

葛塚市で使えるお得な「よりなせや商品券」を販売

回 10月10日(土) 午前9時～
※売り切れ次第終了
販売場所 古川写真館前(市場通り)に
て販売
¥5,000円
※500円券が11枚(5,500円分)
※10月10日(土)～令和9年1月25
日(月)まで使用可能
問 豊栄市場商組合(☎387-2006)

回＝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

催し・募集

区民ギャラリー

熊倉親子展 仏壇彫刻と仏像展
回 9月25日(金)～27日(日)午前9時
～午後4時
場 区役所1階交流スペース
問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

南浜ミニ朝市

回 9月27日(日)午前7時～8時
※売り切れ次第終了
場 南浜船だまり(島見町)
内 アジ、サバ、サワラなど鮮魚類の販売
問 新潟漁業協同組合南浜支所 神田
(☎250-1127)

よみがえるみず わくわくフェスタ in にいがた

回 10月4日(日)午前10時～午後3時
場 新潟浄化センター(東区下山3)
内 下水道探検ツアー、体
験コーナー、キャラクター
ショー、汚泥肥料サンプル
の無料配布など
問 新潟県下水道公社
(☎271-1151)



ウォーキングサロン IN 福島潟

回 10月27日(火)午前10時～11時半
※小雨決行
場 福島潟 潟来亭(前新田)
内 運動とおしゃべりでフレイル予防
人 先着15人(北区在住の65歳以上の人)
¥100円
問 電話で北区社会福祉協議会(☎386-
2778)
※区役所から無料バスを利用できます。
乗車希望の人は、10月2日(金)までに
申し込み必要

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 [@642ovvxt]を検索



北区ジュニア吹奏楽団 定期演奏会

回 10月11日(日) 開演14:00
場 北区文化会館
内 指揮 小助川謙二
演奏予定曲目
・バレエ組曲「青銅の騎士」より
・愁陽の路 ほか
¥【全席自由】一般500円(18歳以下無料)
※4歳未満入場不可
問 同館(☎388-6900)

団員募集中
同楽団の
詳細はこちら

<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。

北区郷土博物館からのお知らせ

場 同館(☎386-1081)

北区こども作品展

回 10月12日(祝)まで 午前9時～午後5時
※休館日 9月24日(木)、28日(月)、10月5日(月)
内 小学生が夏休みに取り組んだ自由研究や工作の展示
¥無料 ※常設展、集会室観覧の場合は、一般260円、
高校・大学生130円、中学生以下無料

日本画家 齋藤満栄講演会

回 10月31日(土)午後1時半～3時半
場 豊栄地区公民館
内 修行時代の経験、制作の話、絵を描く楽しさなどを
デモンストレーションを交えて講演 人 先着60人
¥観覧券と資料代込み(一般300円、高校・大学生170円、
中学生以下40円) ※当日は、同館の観覧券(有効期限11月
23日)を配布します。
申 電話で同館

講演会関連展示

齋藤満栄日本画作品展を10月27日(火)から11月23
日(祝)まで同館にて開催します。

齋藤満栄
白瞼菜の辺り

木崎村小作争議の関連刊行物の増刷について

「生活の向上を求めた小作農民と地主 眞嶋桂次郎展」
内 令和4年の争議100周年に開催した企画展の図録。
小作側と地主側双方の史料の紹介と研究者の寄稿文を掲載し、
争議を多角的に紹介しています。(A4判32ページ)
¥700円

「2022木崎村小作争議100周年事業 記録と追補」
内 企画展の関連講演会の要旨、ゆかりの地の紹介、争議の顕
彰活動の歩みなどを掲載しています。(A4判17ページ)
¥500円

木崎村小作争議は、国立歴史民俗博物館(千葉県佐倉市)の総合
展示(第5展示室 近代)でも紹介されています。

好評により増刷しました。
同館でお求めいただけます。

10月の中学生テニス教室

回 10月2日～30日(金曜全5回) 午後5時50分～7時20分
場 豊栄総合体育館
内 硬式テニス※ラケット貸し出しあり
人 先着10人
¥5,500円※年会費・保険料2,800円別途必要
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)

水の駅「ビュー福島潟」からのお知らせ

問 同館(☎387-1491 月曜休館※祝日の場合は翌日休館)

○キミも鳥好きにならないか?推し活のススメ

回 10月18日(日)午前9時～午後2時
場 水の公園福島潟
内 オリジナル探鳥ノートを持って推し鳥を見つけよう
バードウォッチング・写真撮影をし、上映座談会を行います。
人 先着50人 ¥1,000円 申 25日(金)午前9時から電話で同館

コガモ

○バードカービング体験教室

回 10月18日(日)、11月15日(日) 各日午前9時半～午後4時半
場 同館 内 木彫りの野鳥(カワラヒワ)を制作
人 各先着18人 ¥1,000円
申 25日(金)午前9時から電話で同館

カワラヒワ
※当日は1本足タイプ制作

北区役所 だより

広告募集中

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)

約2万部/月2回発行

縦3.9cm×横7.9cm

1回1枠7,000円