

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)

10月4日号

毎月第1・3日曜日 発行

Vol.468

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

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

こんにちは!

地域では「食推さん」
と呼ばれています



食生活改善推進委員です

食推(食生活改善推進委員)とは?

料理教室などを通して食の大切さを伝え、
こどもからお年寄りまで、地域の皆さんの
健康づくりを応援するボランティアです。

北区では、38人の食推さんが活動中!

【食推さんの主な活動】

01 学校で食育活動



小学生の新1年生の給食当番
や、中学生の総合学習のお手伝い
をしています。

02 地域とのつながり



自治会などからの依頼を受け、世
代に応じた栄養バランスメニューを
提供する食事会や、災害時に役立つ
パッククッキングを紹介しています。

03 イベントへの参加



公民館まつりなどで、「食や健
康の大切さ」について伝えていま
す。

04 区だよりで「食推イチオシレシピ」を発信!

旬の食材や減塩を意識し、
おいしく健康に楽しめるレシ
ピを考えています。

今号にも掲載中!
2面をチェック!



北支部長の
おぐま 美弥子さんに
聞きました!

活動歴
29年!



Q1 食推になったきっかけは?

長男の食が細く、時間はかかるし、あまり食べないことが悩みで、養成講座を受講すれば、何かヒントがもらえるのでは?と考えたのがきっかけです。最初は何もわかりませんでしたが、グループの皆さんと一緒に活動するので、安心して活動を続けることができました。

Q2 やりがいを感じる時は?

講習会などに参加した人に再会したときに、「家でも作ってみました」「苦
手な野菜もおいしいと言って食べてくれました」「また参加します」「うちの自
治会でも講座をしてほしい」と言ってもらえると、とてもうれしいです。

Q3 興味がある人へメッセージ

令和9年度に北区で養成講座が開催される予定です。食や健康について学
んで、自分や家族、そして地域の皆さんの健康づくりに役立ててみませんか。
一緒に活動できる仲間が増えるとうれしいです!

あなたも食推さんにな ってみませんか

食推さんになるには?

養成講座を受講することで、
食推さんになることができます。

詳細はこちら▶
(市ホームページ)



興味がある人や活動を依頼し
たい場合は、下記へ問い合わ
せてください。

☎健康福祉課 健康増進係
(☎025-387-1340)

家族みんなで北区のうまいもんを満喫!

キテミテ キタ区

秋の収穫フェスタ

10.10 2026 SAT

10:00~16:00

会場 北区役所敷地内および
周辺公共施設

徒歩で
約5分

葛塚市場通りで 同時開催

葛塚市うまいもん市場

9:00~12:00頃

おトクなプレミアム商品券を販売!
5,000円購入で5,500円分のお買い物ができます!

臨時駐車場

豊栄総合体育館駐車場(テニスコート側砂利敷き含む)

無料シャトルバス運行

豊栄総合体育館 ↔ 北区役所
太夫浜 ↔ 新崎駅 ↔ 北区役所

※「おらってのバス」のバス停を利用し、太夫浜、市営住宅
前、こらば家前、新崎駅北口、北区役所・文化会館前に
発着します

問い合わせ/
キテ・ミテ・キタ区役所実行委員会事務局(株式会社ディモルギア内)
(☎025-385-7807 問い合わせ受付時間 平日9:30~17:30)

文化祭ステージ

今年は北区役所3階
豊栄地区公民館 大講堂で実施!

キッズダンスや音楽など お楽しみに!

キッズコンテンツも充実

遊んで笑ってワクワク体験!

- 四輪バギー体験 ●ダンボール迷路
- 昔遊び体験(こま、けん玉、竹馬など)

まるごと北区マルシェ&キッチンカー

北区のうまいものがいっぱい!
キッチンカーも大集合!

北区産の農産物の販売や、
地元食材を使用した
メニューをご提供!

- ラーメン ●浜焼き ●しるきーもスイーツ
- ハンバーガー ●ピザ ●フルーツドリンク
- フライドポテト ●ホットドック ●クレープ
- タコライス ●トマトカレー ●たいやき など

