

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



中学生との
調理実習

小学校の新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



自治会での
団子作りの様子

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



1日に必要な野菜量を、
手のひらで実感!

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!

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



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)

健康ひろば

問 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

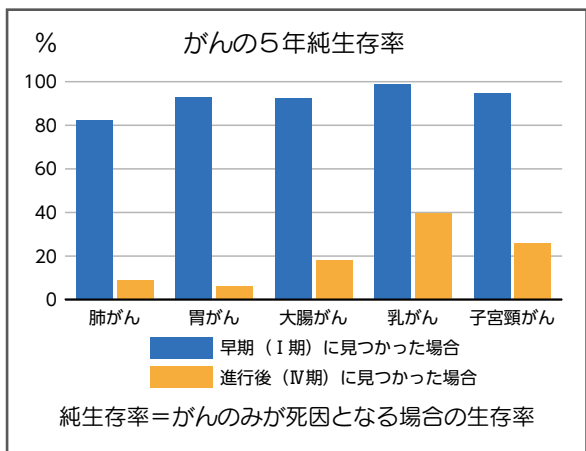
10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間です

日本では、**2人に1人**ががんになると言われています。生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぐことはできません。
適切な年齢・受診間隔で検診を受け、がんを**早期発見**し、**早期に適切な治療**を受けることが重要です。
早期発見は、進行後の発見と比べ、生存率が高くなります(右表参照)。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させる確実な方法です。
ご自身の健康を守るため、がん検診を活用しましょう！
40歳以上の人に、新潟市から受診券を発送しています。

対象者

- ☑新潟市国民健康保険加入者
- ☑新潟県後期高齢者医療制度加入者
- ☑生活保護受給者など
- ☑職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

※集団検診の予約方法は、「**集団がん検診のお知らせ(10・11月)**」を確認してください。
※病院など医療機関で検診を受ける場合は、各委託医療機関に予約を行い、受診してください。



※出典 国立がん研究センターがん情報サービス
「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」

ござはなしレポート

地域と学ぶ十二潟の自然～最後の自然観察会～

9月8日(火)、岡方第一小学校の5年生14人が、NPO法人いいるこ十二潟を守る会をはじめとする地域の人と、十二潟の自然観察会を行いました。児童たちは講師の解説を聞きながら潟の周辺を歩き、生き物や植物を実際に観察し、十二潟の豊かな自然に触れました。
今年度末に同校が閉校となるため、今回が最後の観察会となりました。参加した地域の関係者は、「観察会は最後で寂しいが、十二潟の保護活動は今後も続く。地域の宝を多くの人に知ってもらい、みんなで守っていききたい」と話しました。



生誕120年記念講演会 弦巻松蔭の人と書

日 10月11日(日)午後2時～3時半

場 北区郷土博物館

講師 **和泉哲章さん**
(新潟県書道教育研究会理事)



書室にて
(1956年ごろ)

人 先着30人

料 一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円
(観覧料込み)

問 電話で同館 ☎386-1081

企画関連展示

キタハク・ギャラリー 「弦巻松蔭一書の変遷」

期間 10月25日(日)まで 午前9時～午後5時

※休館日 月曜日(10月12日は開館)、10月13日(火)

場 同館 料 一般260円、高校・大学生130円、中学生以下無料

北区子育て応援事業「北区パパスクール」

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
11/3(祝) 10:00～12:00	楽しく体ケア！ 整体教室	5歳～12歳 (20組)	無料		10/27 (火)
11/14(土) 10:00～12:00	植物とのふれあい！ フラワーアレンジメント	5歳～12歳 (15組)	1組 500円		11/7 (土)
11/29(日) 10:00～12:00	楽しく体を動かそう 一流アスリートと！	5歳～12歳 (15組)	無料		11/22 (日)

※ママとお子さんでも参加できます。

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)

人 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
10	7	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
	18	日	北地域保健福祉センター	9:00～11:00

胃がん検診(予約必要)

人 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。

※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	予約受付期間	予約・申し込み
10	29	木	北地域保健福祉センター	9:00～11:30	10月1日(木)～10月24日(土)	1. インターネット予約 二次元コード から▶ 2. 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)
11	13	金	豊栄健康センター(女性専用) (さわやかセンター)	9:00～11:30	10月16日(金)～11月8日(日)	
	25	水	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:00～11:30	10月28日(水)～11月20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・胃がん)
・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
カボチャとタマネギの豆乳みそスープ

(新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ)

【材料4人分】

カボチャ……………300g
タマネギ……………1/2個(100g)
ニンジン……………40g
オリーブ油…小さじ2(10g)
豆乳(無調整)……………300mL
水……………300mL
みそ……………小さじ2(12g)

〈1人分当たり栄養価〉

エネルギー 130kcal
たんぱく質 4.0g 脂質 4.8g
炭水化物 15.3g 食塩相当量 0.4g

イチオシポイント

タマネギの甘味と豆乳のコクで、少量のみそでも満足できる体に優しいスープです。



— 作り方 —

- ①カボチャは1cmの薄切り、タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、弱火でタマネギとニンジンがしんなりするまでじっくり炒めたら、カボチャと水を加えて火を強め、沸騰したら弱火にしてカボチャの形が崩れるくらいまでやわらかく煮る。
- ③いったん火を止めて、スプーンなどでカボチャを軽く潰し、豆乳を加える。
- ④再び弱火で温め(沸騰させない)、みそを溶き入れて完成。



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。

会場

- ・10月7日(水)午前10時～11時 濁川公民館
- ・10月14日(水)午前10時～正午 木崎コミュニティセンター
- ・10月15日(木)午前10時～正午 岡方コミュニティセンター

海辺の森指定管理者申請者 評価会議を傍聴しませんか

日 10月15日(木)午前10時15分～11時半(受付開始は午前9時45分)
場 北区役所301・302会議室
内 申請者による公開プレゼンテーションと質疑応答
入 先着10人
持 持ち物 本人確認書類(運転免許証など)
問 産業振興課(☎387-1385)

催し・募集

三ツ森児童館

場 同館(☎388-6691)
保育コンシェルジュとおはなしタイム
日 10月7日(水)午前10時半～11時半
内 保育園入園についての相談など
木工教室
日 10月24日(土)午前10時半～午後0時半
内 収納付きの小型の椅子を作る
入 先着10人(小学生以上)
※3年生までは保護者同伴
料 1,000円
申 10月17日(土)までに電話で同館

キネマ松浜劇場「人生、いろいろ」

日 10月15日(木)午後1時半～3時半
場 北地区公民館
内 御法川修監督(平成24年)
入 先着45人
申 10月5日(月)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

ペーパークラフトで かわいい生き物を作ろう

日 11月3日(祝)①午前10時～11時 ②午前11時～正午③午後1時～2時 ④午後2時～3時
場 水の駅「ビュー福島」
内 ペーパークラフト作家の指導で1枚の紙から手のひらサイズの動物を作る
入 各回先着6人 料 1,000円
申 同館(☎387-1491) 月曜休館※祝日の場合は翌日休館)

日＝日時 場＝会場
内＝内容 入＝対象・定員
料＝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

問 同館(☎387-2014)
ご近所だんぎ
日 10月8日(木)午後1時半～3時
場 同館
テーマ プロが教える防犯対策
申 10月7日(水)午後4時までに電話で同館 ※手話通訳申し込み必要
豊栄文化協会祭
・大民謡まつり
日 10月31日(土)午後0時半～4時
場 北区文化会館
料 500円
申 電話で豊栄民謡連盟 近藤(☎387-1380)
・短歌展
日 10月15日(木)～18日(日)午前9時～午後9時
場 豊栄地区公民館
豊栄地区公民館まつり
チャリティーバザー作品募集
日 10月19日(月)まで
内 手作りの作品(陶芸、手芸、アクセサリー、コースター、籠、袋、マスコット、カバンなど)を同館窓口に持参してください。

北区から江南区を歩く(16km)

日 10月18日(日)午前8時20分～午後1時40分(午前8時20分までに集合)
コース 新崎駅南口発～亀田駅東口着(主な経由地 高森の大ケヤキ、大江山公園、中央卸売市場、北山池公園など)
料 500円(保険料含む)
申 10月7日(水)までに電話で新潟歩く会 阿部(☎090-1653-5285)

新潟砂丘フットパス 松浜 風情ある坂道巡り

日 10月24日(土)午前9時半～11時(午前9時15分までに松浜こらぼ家集合)
内 北区ボランティアガイド「北宝隊」の案内で松浜の魅力を探る
入 先着20人 料 500円(保険料含む)
申 10月17日(土)までに右記二次元コード▶
問 新潟湿地都市研究所 小林(☎070-1526-1491)

スポーツ

ゆがみ改善！ ポールコンディショニング

日 10月24日(土)午後2時～午後3時20分
場 豊栄総合体育館
入 先着16人
料 800円
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)

図書館

【図書館からのお知らせ】
豊栄図書館は10月7日(水)まで空調設備工事のため臨時休館しています。
※8日(木)から再開します。

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10日(土) 午後2時から2時30分	幼児から
10月24日(土) 午後1時から1時30分	幼児から
10月25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

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。

登録せうびん▶

新潟市 LINE公式

にいがた 防災メール

一休さん 秋の味覚を味わおう さつまいもクッキング

問 北地区公民館(☎387-1761)

日 11月7日(土) 午前10時～午後1時(受付 午前9時40分～)
内 医療福祉大学の学生と一緒に北区特産のさつまいもを使った料理にチャレンジ！
メニュー さつまいもご飯、豆乳スープ、スイートポテト
場 同館(講座室、調理実習室)
入 区内の小学生20人(応募多数の場合抽選)
料 500円
申 10月20日(火)午後5時までに右記二次元コード▶

ココロ、はずむ。歌声、はじける！
北区少年少女合唱団 オータムコンサート2026

日頃の練習の成果をぎゅっと詰め込んだ1時間のステージ！

日 10月25日(日) 開演 午後2時 場 北区文化会館 練習室1
内 合唱予定曲 ビリーヴ、勇気があれば、ふるさと(嵐) ほか
入 80人 ※就学前児入場不可
料 【全席自由】 一般500円、18歳以下は無料(無料入場券が必要)
申 電話で同館(☎388-6900)

団員たちの成長した姿をお届けします！

高齢者を火災から守るため、防火指導を実施中！

北消防署では、75歳以上の高齢者の命を火災から守るため、10月から対象となる家庭に戸別訪問を実施しています。ご理解とご協力をお願いします。

防火指導とは…
暖房器具や火気の取り扱い方法を確認し、住宅用火災警報器の維持管理について話します。

問 北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)

※訪問する署員は制服と名札を着用しています。

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.143 By You

とんぼだう

つかまえるぞう

きゃーばたん

あらう

北区役所・北出張所・各連絡所など 令和8年10月5日(月)から窓口受付時間が変わります。

<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。