

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和3年(2021年) 1月17日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.331

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 73,238人(-48) 男 35,832人(-18) 女 37,406人(-30) 世帯数 29,537世帯(+5) ※令和2年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

第13回
北区

ふゆっこまつり

パネルや作った工作の
写真を撮ってSNSに
投稿しよう!
#北区ふゆっこまつり

今年で13回目となる「北区ふゆっこまつり」を開催します。今年は感染拡大防止のため会場を設けての工作やゲームなどはありませんが、写真パネルの設置や自宅で楽しめる工作キットを配布します。思い切り遊ぶのが難しいこの冬ですが、親子で冬の思い出を作りましょう。

一緒に写真を撮ろう

オニバスマンやござはなちゃんと一緒に写真が撮れる、顔出しパネルや手持ちパネルを設置しています。



設置期間 北地区スポーツセンター 1月31日(日)まで
北区役所1階交流スペース 2月1日(月)～3月19日(金)

おうちで作って楽しもう

おなじみのキャラクターを木やどんぐりなどで作れる工作キットを配布します。

配布期間 1月19日(火)～3月19日(金)
※無くなり次第配布終了

配布場所 北区役所新館入口付近(2月1日以降は北区役所新庁舎1階交流スペース)、区内のコミュニティセンター・まちづくりセンター、豊栄総合体育館、北地区スポーツセンター、遊水館



海辺の森の材木を使っているよ

オニバスマン

ござはなちゃん

雪だるまん

同時展示 福島潟の魅力をパネルで紹介

ふゆっこまつり顔出しパネルの設置会場で、福島潟の魅力発信パネルを展示しています。自然と人間が共存するために福島潟で行っている活動などを紹介しています。これは区自治協議会自然文化部会が福島潟の魅力を多くの人に知ってもらおうと作製したものです。ぜひご覧ください。



クイクイもいるよ

クイクイの展示

期間 2月1日(月)～3月19日(金)
場所 北区役所1階交流スペース

問い合わせ

北区ふゆっこまつり実行委員会
(健康福祉課内)
☎025-387-1335

2月1日(月)に北区役所が新庁舎へ移転 1月31日～2月1日の戸籍・死亡届の 各種手続き先に注意してください

●戸籍などの届出先は2月1日(月)午前0時から新庁舎へ移ります

1/31(日)	2/1(月)
旧庁舎 警備室	新庁舎 宿直室
0:00	8:30
	新庁舎 窓口

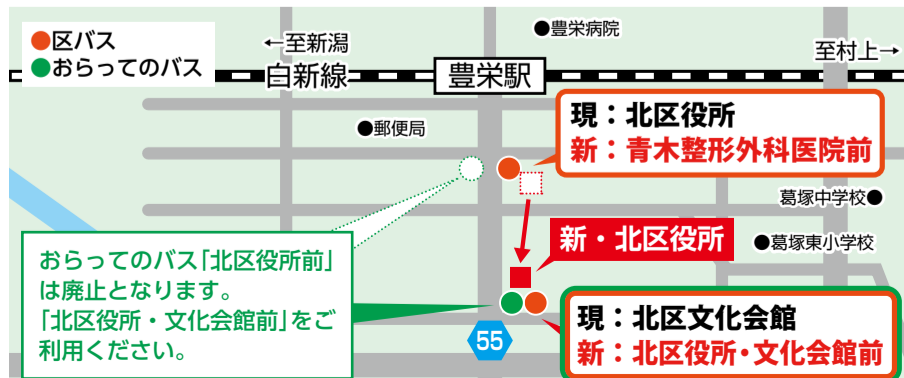
2月1日(月)午前0時から新庁舎へ

※新庁舎の宿直室は正面口脇です
南区民生課(☎025-387-1255)

●1月30日(土)・31日(日)は回線工事のため、下記施設の電話が繋がりにくくなります
・北区役所 ・北地区公民館 ・北地域保健福祉センター ・松浜図書館

北区バス・おらっでのバスのバス停を廃止及び名称変更します

変更日: 2月1日(月) 南区地域総務課(☎025-387-1155)



おらっでのバス「北区役所前」は廃止となります。「北区役所・文化会館前」をご利用ください。

現: 北区役所
新: 青木整形外科医院前

現: 北区文化会館
新: 北区役所・文化会館前

健康と福祉のひろば

冬こそ身体を動かそう

寒さや感染症対策で家に閉じこもる時間が長くなり、運動不足が心配されます。

太ももやお尻の筋肉などの身体の中でも大きい筋肉を動かすことで効率よく運動不足を解消できます。この冬、皆さんも足の筋肉を鍛えてみませんか。

① 片足上げ

太ももの前側の筋肉を鍛えます。椅子に姿勢よく座り、伸ばした片脚をゆっくりと20cm～30cm持ち上げ、ゆっくり下ろします。(左右交互に2回)



② もも上げ

背筋を伸ばし、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に5回)



③ スクワット

立位からお尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていきます。その姿勢を1秒保ち、ゆっくりと元に戻ります。(2回)



新潟市「体しゃっきり体操」より抜粋

体操のポイント

- 呼吸を止めないように
- 10秒かけてゆっくりと
- 鍛えている筋肉を意識しながら効果アップ
- 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

注意 冬場は空気が乾燥しやすく、気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。水分補給を忘れずに行いましょう。

つかまりながらでもOK。膝が前に出ないように注意