

おしらせ版

北区役所・豊栄地区公民館は北区文化会館隣に移転しました。

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

回 2月25日(木)午後1時半から
場 北地区コミュニティセンター
内 市都市マスタープランについてほか
先着5人
地域総務課(☎387-1175)
※議事概要は区役所ホームページまたは、市役所1階市政情報室で閲覧できます

3月の相談会(無料)

弁護士相談(要予約)
回 2日・16日(火曜)
午後1時15分～4時15分
場 北区役所
区民生生活課(☎387-1285)
行政相談委員による相談
回 場
・1日(月) 北区役所
・18日(木) 北出張所
※時間はいずれも午前10時～正午
区民生生活課(☎387-1255)

3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
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
司法書士法律相談(前日までに要予約)
回 9日(火)午後1時45分～3時45分
身体障がい者相談
回 11日(木)午前10時～午後0時半
相談員 身体障がい者相談員
傾聴相談
回 4日(木)午前10時～午後3時

川柳 senryu

子や孫に来るな来るなと電話かけ
断捨離と勿体ないがせめぎ合う
清野モト子(つくし野)
持ち慣れた箸でおいしいレストラン
木村はじめ(太田)
豪雪へ春の恋しさ倍加する
佐藤良佐句(早通北)
生き抜いた勲章ひとつの指
品田澄子(平林)

※このコーナーでは、皆さんからの短歌、俳句、川柳を募集しています。
※住所・氏名・電話番号を明記してください。掲載作品は区バス内にも掲示されます。
市民文芸の応募先
〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課

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

高齢者やその家族の無料相談

場 県社会福祉協議会(中央区上所2)
※いずれも電話相談可
場 県高齢者総合相談センター(☎285-4165)
一般相談
回 土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
相談電話 ☎285-4165
法律相談(要予約)
回 月曜午後1時半～4時 ※1人30分
内 相続、金銭貸借などの相談
先着5人
相談・予約電話 ☎285-4165
県認知症コールセンター
回 土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
相談電話 ☎281-2783

その請求に困ったら司法書士へ

借金、奨学金、公共料金、家賃等の滞納などで、金銭債権の請求を受けている人や、裁判を起こされて困っている人を対象に、無料電話相談を行います。
回 3月1日(月)～31日(水)午前10時～正午、午後1時～4時(土・祝日を除く)
相談電話番号 ☎240-7974
場 県司法書士会事務局(☎244-5121)

県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

回 3月21日(日)午前9時～正午
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
内 夫婦、家族、仕事、人間関係などの悩みに心理カウンセラーが対応
※相談は1人50分
先着10人
回 3月20日(祝)までに電話で同会(☎090-3210-0051)

催し・募集

豊栄児童センター

回 2月27日(土)～3月12日(金)に電話で同センター(☎384-1520、◇は2月24日(水)～3月5日(金))
◇けん玉レクリエーション大会
回 3月6日(土)午前10時～11時半
小学生～17歳以下先着20人
親子で春のブーケ作り
回 3月13日(土)午前10時半～正午
幼児(保護者同伴) 先着4人
¥100円
春のブーケ作り
回 3月14日(日)午前10時～正午
小学生～17歳以下先着8人
¥100円

南浜ミ二朝市

回 2月28日(日)午前7時頃から
※売り切れ次第終了します
場 南浜船だまり(島見町)
内 ミズダコ、カレイなど鮮魚類の販売
場 新潟漁業協同組合南浜支所 神田(☎250-1127)

新しい生活様式を实践

予防の基本は、インフルエンザや風邪と同じです。新しい生活様式を实践し、新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう。

こまめに手洗い

・30秒程度、水と石けんで丁寧に
・帰宅後、食事の前後、くしゃみや鼻をかんだとき
・帰宅後は顔も洗う



差別をしない

・誰が感染してもおかしくない
・感染は特別なことではない
・差別や偏見に同調しない、許さない

体調を万全に

・散歩など、適度な運動を
・栄養を取り、早寝早起き
・外出して友人と会うなどのフレイル予防も

体調が悪いときは自宅で療養

・会社や学校を休む
・毎日体温を測る

マスクを着用

・せきやくしゃみが出る時
・会話をするときや人混みに行くとき
・持病などでマスクの着用ができない人はハンカチで押さえる



密集・密接・密閉を避ける

・外出は混んでいる時間を避ける
・人との距離を十分に空ける
・部屋の換気を十分に



New Lifestyle. New Niigata
さあ、新しい日常へ。

日本語ボランティア養成講座

回 4月11日～8月22日(隔週日曜、全10回)午後1時～3時
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
内 外国人への日本語の教え方講座
先着10人
¥初回1,000円、2回目から500円
回 4月3日(土)までに、いろはにほん語教室 長谷川(☎080-4058-6640)

耳の日2021市民公開講座

回 3月6日(土)午後2時～3時
場 新潟ユニゾンプラザ2F多目的ホール(中央区上所2)
講演 ▼耳の聞こえとしくみ▼きこえと認知症
先着150人
場 新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室(☎227-2306)

スポーツ

乗馬スポーツ少年団 見学・説明会

回 3月6日(土)・7日(日)午前8時～午後1時
内 乗馬や馬に興味のある人。汚れてもいい靴で来てください。
先着10人
令和3年4月時点の新小学5年生～高校3年生 ※保護者同伴
場 JRA新潟競馬場(☎259-3141)
※午前9時～午後5時、月、火曜休み

インドア星空テニス

回 2月28日・3月7日・21日(日曜)午後7時半～9時半
場 豊栄総合体育館
内 高校生以上の硬式テニス経験者各回先着10人
¥800円(会員500円)
場 ハピスカとよさか(☎386-7522)
※祝日を除く月曜休館

傾聴講座(全3回) 心の支えとなるものを考える「お話の聴き方を学びます」

Table with 4 columns: 回数, 日時, 講座, 講師. Content includes dates like 3月6日 and topics like 'お話の聴き方'.

場 葛塚コミュニティセンター 全3回参加できる人 先着15人
¥1,000円(資料代) 電話で傾聴サロン「にこっと」本間(☎387-5647)

ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室【昼の部】無料体験会

Table with 4 columns: 教室名, 定員, 3月, 時間. Content includes activities like 'ルーシーダットン' and dates like 3・10・17.

場 ①長浦コミュニティセンター、②～⑤豊栄総合体育館
内 15歳以上で令和2年度教室に参加していない人
場 ハピスカとよさか(☎386-7522)
※祝日を除く月曜休館

<広告欄>

Large empty rectangular area for advertisements.