

あきは 区役所だより

令和3年(2021年) 1月 3日 第330号

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課)
〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地
電話 0250-23-1000(代表)
FAX 0250-22-0228
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/akiha/>
Eメール chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp

毎月第1・3日曜日発行

花と緑に囲まれた 笑顔咲きそろう にぎわいのあるまち 秋葉区

秋葉区 人口:76,580人(-29) 男:36,829人(+2) 女:39,751人(-31) 世帯数:30,475世帯(+29) 令和2年11月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

AKIHA NEW YEAR 2021

明けましておめでとうございます。2021年がスタートしました。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。魅力ある秋葉区をもっと知ってもらうため、秋葉区すごろくをご用意しました。家族や友達とすごろくを楽しんで、実際にも秋葉区を巡ってみてくださいね。
今年もあきは区役所だよりをよろしくお祈りします！

スタート
2021年が始まりました！秋葉区の魅力を見つけにでかけよう！

歴史
国史跡古津八幡山遺跡でタイムトリップ体験 1回休み

クイズA
国の史跡に指定されている新津油田〇〇鉱場跡。さあどこでしょう。正解できたら 3マス進む

川
秋の空に上がるあきはなび

新津川にはサケが戻ってきます 2マス戻る

ゴール
今年も楽しい思い出をいっぱい作ろう！

チャレンジ!
今年の運試し！サイコロを振って
●●●●なら **ゴールへ**
●●●●●なら **5マス戻る**

クイズB
秋葉区のイメージキャラクター、花の精の〇〇〇ちゃん。私の名前は、何でしょう。正解できたら 3マス進む

クイズC
アキハスムプロジェクトでPRしている秋葉区の6つの魅力は「歴史・食・花・川・鉄道」と残り1つは何でしょう。正解できたら 3マス進む

鉄道
新津鉄道資料館に新幹線や蒸気機関車を見に行こう！

食
もち麦はおいしくて健康にも良いスーパーフード

花
美味しいテイクアウトを食べ過ぎておなかいっぱい 1回休み

里山
新潟県立植物園には季節のお花がいっぱいだよ

新津美術館の展覧会はいつも大人気

秋葉区文化会館では楽しい公演がいっぱい

アザレアの新品種は「ひろか」と「スノーシャイン」

国道403号フラワーロード春には菜の花が咲き誇るよ

「SLばんえつ物語」号に乗ってでかけよう

サイコロ
サイコロの展開図とコマのイラストが掲載されています。

秋葉区げんき！宣言2021
この1年、区役所は
①自ら元気を出し
②その元気を広く発信し
③多くの人を元気づけます！



**新年もげんき！
いっぱいあきはの秋葉区へ**

まちのどこからでも四季の丘陵を望み、心身安らぐこの秋葉区で、区民の皆さまには健康やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新しい年も引き続き「アキハスムプロジェクト」をはじめとした取り組みにより、秋葉区に住むことの豊かさや素晴らしさを発信し、誰もが誇りと愛着を持てる活気あるまちづくりを進めてまいります。

「アキハスムプロジェクト」で掲げる秋葉区の魅力——里山・歴史・食・花・川・鉄道——。依然として新型コロナウイルスの影響が続く中でも、これらの魅力は私たちの暮らしに穏やかさと潤いを与えてくれています。

区内の特色あふれる催しや地域の活動においても安心安全に配慮した工夫を凝らし、ご尽力いただいている皆さまには、心から感謝申し上げます。この先には今以上に輝きを増す時が来ると固く信じています。

その日に向かってここに「秋葉区げんき！宣言」を掲げ、区役所職員、さつきちゃん、ゆうたくんとともに全力で取り組んでまいります。

皆さまの元気いっぱいの笑顔が、まちいっぱいに広がる一年となりますよう、年頭にあたり心からお祈り申し上げます。

秋葉区長 夏目久義

健康・福祉 ガイド

妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 ☎25-5685

育児相談※要申し込み ☎25-5695

日にち 1月22日(金)

育児相談は予約制となりました。受付時間などの詳細はお問い合わせください。

にいつ子育て支援センター

育ちの森

開館日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円
開館時間 9:00～12:00、13:00～16:00
※月曜午前・水曜午前・木曜午後…ベビー(1歳7カ月末まで)対象
※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているお子さんの利用可
☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00

1/5(火)から開館になります。利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。予約受付時間: 9:00～17:00(土曜午後、日曜祝日を除く) 空き状況はホームページでご確認ください



ママと一緒にフラダンス

日時・対象 1/18(月) 10:20～1歳7カ月末までの子どもと保護者

日時・対象 1/28(木) 10:20～未就園児と保護者

タッチケアセミナー ※1/5(火)受付開始

日時 1/27(水) 10:30～11:50

対象・定員 ハイハイする前の赤ちゃんとも母親・先着4組

ひといちばい敏感な子(HSC)のための子育てハッピーアドバイスセミナー

※1/5(火)受付開始

日時 1/26(火) 10:00～11:50

対象・定員 1歳以上～就学前児の保護者・先着3人(保育なし)

講師 認定子育てハッピーアドバイザー 椎谷照美

参加費 200円



★スカーフやバンダナを使って、いないいないばあ遊び★

スカーフやバンダナで、パパやママが自分の顔をかくして「いないいないばあ」。赤ちゃんの顔にかけて「いないいないばあ」。スカーフを引っ張りっこしたり、にぎにぎしたりして、楽しく遊んでみてください。



育ちの森から ふれあい遊び& 手作りおもちゃの紹介

★身近なもので手作りおもちゃ★

空きティッシュボックスを切って、輪にしてつなげたり、絵を描いて毛糸などでつるして作成。赤ちゃんはやわらかい動きのモビールを見ているのが大好きです。お絵描きするようになったら、子どもの作品として家に飾って楽しんで!



秋葉区ジュニア合唱団

赤い鳥

第1回演奏会

日時 1月31日(日) 開場 午後1時半 開演 午後2時

会場 秋葉区文化会館 ホール

内容 第1部 明治維新・伊澤修二と唱歌の誕生
「蛍の光」「庭の千草」「夏は来ぬ」「箱根八里」「村祭り」「故郷」ほか
第2部 日本歌曲の誕生／瀧廉太郎から山田耕作……赤い鳥へ
「荒城の月」「赤い鳥小鳥」「かなりや」「この道」ほか

チケット料金 前売り1,000円(全席自由)※当日は300円増

チケット販売 秋葉区文化会館、江南区文化会館、小須戸まちづくりセンター

問い合わせ 同館 ☎25-3301

安産教室※要申し込み ☎25-5685

対象	開催日	時間
4月～5月出産予定の人	1/28(木)	午後6時半～8時
6月～7月出産予定の人	2/25(木)	午後2時～3時半
	3/25(木)	午後6時半～8時

※受付は開始15分前から、各回同内容
会場 新津健康センター1階 母子保健室
定員 各回6組

お知らせ

日=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 問=問い合わせ

令和3年度 秋葉区成人式

日 5月3日(月・祝)

第1部 午前11時半～正午(新津第一中、小合中、金津中、小須戸中の出身者)
第2部 午後2時半～3時(新津第二中、新津第五中の出身者、区外出身者)
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては9月19日(日)に延期の可能性あり

場 秋葉区文化会館 ホール

日 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人

※令和3年3月1日現在、区内に住居登録のある人には、3月下旬に案内状を送ります
※案内状を持っていない人も出席できます
※新潟市成人式に出席することもできます
※都合による第一部、第二部の変更可能(申し込み不要)

場 新津地区公民館 ☎22-9666

令和2年度冬季秋葉区バスケットボール大会中止のお知らせ

2月7日(日)に開催予定の大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

場 秋葉区バスケットボール協会事務局
(阿部自動車興業内、☎21-6111)

高齢者やその家族の無料相談窓口

高齢の方やその家族の皆さん、心配ごとや悩みごとを話してみませんか。電話または窓口で相談できます。

場 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2)

■一般相談

日 毎週月曜～金曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始は休み)

■専門相談(要予約)

日 1月4日(月)・12日(火)・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日(月)午後1時半～4時

相談内容 相続問題、金銭貸借 ほか
場 新潟県高齢者総合相談センター
(☎025-285-4165)

自筆証書遺言書を 法務局が保管します

皆さまが作成した「自筆証書遺言書」を、法務局で保管することができるようになりました。「家族に発見されない」「改ざんされる」などの問題が解消されます。また、家庭裁判所での検認や、公正証書遺言のような証人は不要です。

ご自身の財産をご家族に確実に託すため、自分で書いた遺言書を法務局に保管しませんか。

場 新潟地方方法務局供託課 ☎025-226-0956、同局新津支局 ☎22-0501

子育てサロン ポッポー!

日時 1月7日(日)・21日(日)、2月4日(日)・18日(日)
午前10時～正午
※毎月第1・第3木曜に開催(祝日は休み)

会場 新津地区公民館(新津地域学園内)

子どもの自由遊びや保護者の方たちの交流、情報交換の場です。※参加無料・出入自由

対象・定員 就学前児(0歳から)と保護者・7組程度

持ち物 子どもの着替え、飲み物、おやつ ほか

問い合わせ 同館 ☎22-9666

お願い
★自宅で検温してからおいでください
★マスクの着用をお願いします
★入室の際は手指の消毒をお願いします

第11回 にいがたボケイ スリッパ卓球大会

毎年恒例! だれでもすぐに楽しめる卓球大会です。子どもからシニアまで、どどご参加ください。※上履き持参

日時 3月7日(日) 午前9時から
(受付は午前8時半～8時50分)

会場 小須戸体育館(車でお越しの際は、乗り合わせにご協力ください)

対象 新潟市内在住の小学生以上

申し込み 1月20日(水)必着で所定の申込書を小須戸武道館
(〒956-0121横川浜239-1、FAX 38-2121)

問い合わせ 同大会実行委員長 吉田さん ☎090-7846-5316

競技種目	対象(小学生以上)	参加費
個人Aクラス	卓球大会の出場経験がある人(女性はハンディあり)	高校生以上 1種目500円 (小中学生は300円)
個人Bクラス(男女別)	卓球大会の出場経験がない人	
小学生クラス	小学1年～6年生	

特製ラケット 無料で貸しします

新津中央コミュニティ協議会・新津地区公民館 共催事業

作家 金森敦子さんによる 歴史文化講演会

日時 2月6日(土)・3月6日(土) 午後2時～4時
(受付は午後1時半から)

会場 新津地域交流センター 3階多目的ホール

内容 第1回「新津郷の村々の成立」
第2回「新津郷の洪水-河の脅威 河の恵み-」※どちらか一方の参加可

定員 各回先着60人

申し込み 1月11日(月)～29日(金)必着で①住所②氏名③電話番号④参加希望日⑤駐車場の可否(先着20台)を明記の上、FAX 24-4229、メール(niitsuchuo@gmail.com)、はがき(〒956-0864新津本町1-2-39)のいずれかで新津中央コミュニティ協議会まで

問い合わせ 新津中央コミュニティ協議会 ☎24-4219 (午前10時～正午)

災害時にも役に立つ! パッククッキング

ポリ袋に食材を入れて湯せんするだけで、誰でも簡単に温かい食事を少量から作ることができる調理法です。アウトドアや万が一の災害時でも大活躍! ご家庭でもぜひ試してみてください。

基本の作り方(メニューに関係なく同じ調理手順です)

- ①材料を用意
- ②材料を袋に入れてよく混ぜる
- ③袋の空気を抜き、上の方でしっかり結ぶ
- ④沸騰した鍋に入れ加熱する
- ⑤袋のまま盛り付けができるため、お皿が汚れません!

お皿を下に敷くと袋が溶けるのを防げます

袋をねじると空気がうまく抜けます

ごはん

- ◆材料◆(1人分)
 米……60g(0.4合)
 水……90cc
 (水の分量を多くすればおかゆになります)
- ◆作り方◆
 ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いして水を捨てる
 ②①に分量の水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ
 ③沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす



必要な道具

- 卓上コンロ・ガスボンベ・鍋・ポリ袋(120℃耐熱のもの)
-

ソーセージのラタトゥイユ

- ◆材料◆(1人分)
 大豆水煮……20g
 玉ねぎ……25g
 ソーセージ……20g
 トマト缶……50g
 コンソメ……1/4個
 こしょう……少々
 ケチャップ……大さじ1/4
 パセリ……少々
- ◆作り方◆
 ①玉ねぎはくし切り、ソーセージは斜め切りにする
 ②ポリ袋に①と大豆水煮、トマト缶、調味料を入れて全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ
 ③沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、取り出す。最後にパセリを散らす



◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は12月17日時点のものです。◆

にいがたの昔話を楽しもう! 子ども映画会

- 上映作品 にいつの昔話2つ、まんが日本昔ばなし「三枚のお札」
 日時 1月10日(日) 午後2時~2時45分
 会場 新津図書館2階 研修室
 対象 先着30人(要申し込み)
 申し込み 1月6日(水)10時~9日(土)までに同館(☎22-0097)



新津B&G 海洋センターから おうちでできるトレーニング

簡単でおすすめトレーニングをご紹介します。年末年始で運動不足となった体を引き締めましょう。

問い合わせ(☎23-4800)

★プランク★



- ①両肘を床について、足を伸ばし、つま先をつけます
- ②肘とつま先を視点にして体を浮かせます。この姿勢をできるだけ動かず保ちます。目標は30秒から1分。

ワンポイントアドバイス

- ・肘は肩の真下に来るように調整する
- ・頭から足の裏まで一直線になるように
- ・きつと感じたら、肘ではなく手のひらについて行ってください



★ヒップリフト★



- ①あおむけになり足は直角に曲げます腕は30度くらいに開きます
- ②3秒くらいかけゆっくりと、足の裏と肩甲骨を支点にお尻を上げます
- ③3秒くらいかけゆっくりと①に戻します

ワンポイントアドバイス

- ・肩から膝が一直線になるようにします
- ・回数は10~15回を目標に

区民への情報掲示板

山びこコーナー

- ☐=日時 ☒=会場 ☑=内容 ☒=対象・定員
 ☒=参加費(記載のないものは無料)
 ☒=申し込み ☒=問い合わせ

新津美術協会書道部

第18回小品展「はがき年賀状展」

- ☐1月15日(金)~17日(日)
 午前9時~午後5時(17日は午後3時まで)
 ☒新津地域交流センター1階
 ☑年賀状、新年にふさわしい慶語等のはがきサイズの作品の展示
 ☒同会の羽龍さん(☎24-1364)

◆山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

無料カウンセリング

- 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係などの悩みに、心理カウンセラーが対応します。
- ☐1月17日(日)午前9時~正午
 ☒クロスバールにいがた(中央区礎町通3)
 ☒先着10人
 ☒新潟県カウンセリング協会傾聴の会(☎090-3210-0051)

シルバー楽しい版画教室

- ☐1月5日(火)午前10時~11時45分
 ☒新津地域交流センター203
 ☑木板とドライポイントの版画
 ☒秋葉健康カラオケ友の会の西片さん(☎080-1028-9173)

- 2月7日号の原稿締め切り…1月13日(水)
 2月21日号の原稿締め切り…1月27日(水)

令和2年度 秋葉区スポーツ協会 スポーツ振興大会

スポーツで優秀な成績を収めた 区内の競技者を表彰

12月5日、秋葉区スポーツ協会主催による「スポーツ振興大会」が開催されました。優秀な成績を収め、表彰された区内の競技者を紹介します(敬称略)。

問い合わせ 秋葉区スポーツ協会事務局(☎25-5673)

功労賞

旧秋葉区体育協会前会長として長年貢献
 湯田幸永(秋葉区スポーツ協会顧問)

奨励賞

- 県中学校3年生柔道体重別大会 女子個人52kg級 1位
長澤咲嬉(小須戸中学校)
- 県中学校3年生柔道体重別大会 男子個人81kg級 1位
塚野錬(新津第一中学校)



スポーツ振興大会出席者の皆さん

地元飲食店&地域交流応援事業

地域交流のお弁当代金の一部を補助します

- 利用期間 2月28日(日)まで ※予算の上限に達した場合その時点で終了
 利用対象者 地域コミュニティ協議会、自治会・町内会など営利を目的としない各種地域団体
 内容 利用団体が実施する活動に際し提供する弁当代金の一部を補助
 申し込み 登録店舗を利用する1週間前までに「かんたん申込み」または地域総務課窓口
 問い合わせ 同課地域振興担当(☎25-5670)



よみかかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
1/5(火)・12(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
- 1/5(火)・12(火) 午後3時から
- 1/9(土)・16(土) 午後2時から
- 荻川地区図書室
1/9(土)・16(土) 午前10時半から
- 小須戸地区図書室
1/16(土) 午前10時半から

各種無料相談

- ☐=日時 ☒=会場 ☒=問い合わせ
- 心配ごと相談※予約不要
☐1/4(月)・8(金)・15(金)午前10時~午後3時
☒秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)
 - 法律相談(弁護士相談)※要予約
☐毎月第2・4金曜(祝日振替あり)午後1時15分~4時15分
☒区民生生活課(☎25-5674)
 - 教育相談
☐毎週月曜~金曜(祝日を除く)午前9時10分~午後5時
☒秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

家庭の廃てんぷら油回収

- 秋葉区役所、小須戸まちづくりセンター
1/4(月) 午前8時半~午後5時半
- 新津地域交流センター
1/4(月) 午前9時~午後9時

FM76.1MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
 FAX23-5100 http://www.chat761.com

2021年1月3日~16日分

- 月~金 7:30 モーニングブリーズ
 7:50 (1/8) 県地域振興局からのお知らせ
 10:00 クリック!秋葉区
 11:00 なじらねラジオ
 12:20 月ありがとうございます◆50日報/天気
 13:00 ☒文学館 ☒まちの作り手編集部
金流れ星キラリ
 15:00 アフタヌーンバラダイス
 17:00 CHAT'n'ROLL-チャットンローラー
 19:00 ☒スポネタ ☒アンビバ
☒とりあえず ☒とっばづか金曜日
 20:00 ☒チャットプレシャスタイム
☒サテライトボイス
 21:00 大西貴文 THE NITE
 土曜日 7:00 おはようサタデー
 9:00 J-POP
 10:00 一小情報ボックス◆30 子育て応援
 11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ
 12:00 マチノちえこ◆30 あな町
 13:00 あの頃青春◆16:00 SATURDAY
 18:00 アコガレステーション
 19:00 BOSSAMANIA
 日曜日 7:00 おはようサンデー
 9:00 ぐるっと360度
 10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー
 12:00 小山ジャネット◆13:00 Resort Winds
 16:00 JP TOP20 ◆22:00 サムライジグ

広告スペース