

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) 5月2日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.338

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 <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 72,946人(-165) 男 35,673人(-92) 女 37,273人(-73) 世帯数 29,539世帯(+43) ※令和3年3月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

ウォーキングで健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減っています。感染症対策を万全にし、自然の風景を眺めながら楽しく体を動かしてみましょ。活動的な毎日は生活機能低下のリスクを減らします。

問い合わせ 健康福祉課 ☎025-387-1340

なぜウォーキング？

活動的な毎日は、生活機能低下のリスクを減らします

- 生活習慣病(メタボ)の予防・改善
- 運動器症候群(ロコモ※)の予防・改善
※ロコモティブ・シンドローム
骨や関節の病気、筋力・バランス能力の低下により、介護が必要となるリスクが高い状態
- 脳の活性化と認知機能の維持・向上
- 体力のベースとなる心肺機能の向上
- リフレッシュ効果もバツグンです



どのくらい行えばいいの？

厚生労働省の推奨する目標は…

- ①まずは今より10分長く歩こう!!
(階段を使う、近所には徒歩で)
- ②歩数で見ると、1日8千歩(6km)程度
※日常的活動(買い物など)+運動(ウォーキングなど)



- ③30分以上の運動を週2回以上継続

運動習慣のない人、自己流のウォーキングを見直したい人に、安全で健康づくりに効果的なウォーキング方法の講座を行っています。詳しくは健康福祉課にお問い合わせください。

〈歩きかた〉無理せず「快適なペース」が基本

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて

顎を引く
視線は数十メートル先

胸をはり
背筋を伸ばす

腕は前後に
リラックスして

目立つ色の服
(夜間は白)

膝を伸ばす
かかとから着地

足の付け根
(太腿)を大きく
動かす意識で

※運動時にマスクを着けて息苦しさを感したら、休憩をとり無理ないように

新型コロナウイルス感染症対策も万全に

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

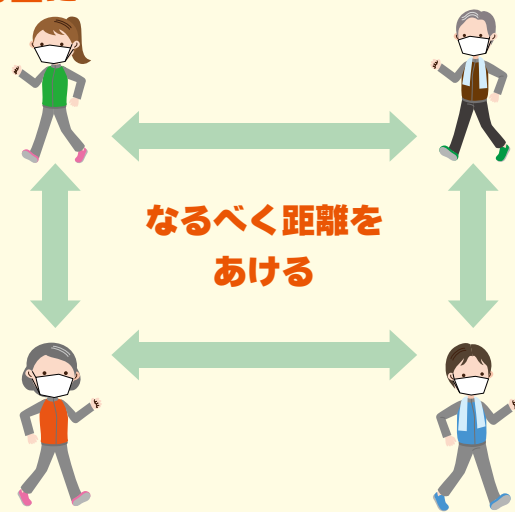
体調をチェック

密閉、密集、密接を避ける

- ・一人または少人数で
- ・すいた時間、場所を選ぶ
- ・ほかの人との距離を確保
- ・すれ違う時は距離をとる

そして熱中症にも注意して

- ・こまめな水分・塩分の補給・休憩の確保
- ・風通しの良い服装で



なるべく距離を
あける

公園を歩いてみよう

太夫浜運動公園



海辺の森



濁川公園周辺



阿賀野川ふれあい公園



水の公園福島湯



北区8エリアのコースを紹介

あるキタクなる！健幸ウォーキングマップ
健康福祉課で配布中



こちらどうぞ！
地域総務課で配布中

集団検診のお知らせ(5・6月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の人

5月	時間	会場	対象地区
18(火)	9:00～11:00	早通いすぎ荘(女性のみ)	早通地区
	13:00～15:00		
20(木)	9:00～11:00	早通いすぎ荘(男性のみ)	
20(木)	13:30～14:30	早通公民館	
21(金)	9:00～11:00	早通いすぎ荘	
	13:00～15:00		
31(月)	9:00～11:00	下黒山公民館	葛塚地区
	13:30～14:30	笹山公民館	木崎地区

※ほかの地区の検診日程は、今後の北区役所だよりでお知らせします。お住まいの地区での受診に協力をお願いします

胃がん検診(要申し込み)

☑5月19日(水)午前9時～11時

場葛塚コミュニティセンター

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の人 先着40人

☑5月7日(金)から電話で下越総合健康開発センター

(☎0254-28-1884、土・日曜、祝日を除く午前9時～午後4時半)

乳がん検診(要申し込み)

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

※令和2年度に受診しなかった人も対象

☑申し込み開始日から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

6月	時間	会場	定員(先着)	申し込み開始日
8(火)	9:30～15:30	早通いすぎ荘	130人	5/2(日)
16(水)	9:30～11:30	長浦コミュニティセンター	各65人	5/15(土)
	13:30～15:30	岡方コミュニティセンター		
24(木)	9:30～15:30	北地域保健福祉センター	130人	5/22(土)

健康と福祉のひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



放っておかないで 高血圧



重い病気の原因になることも

高血圧を放っておくと知らない間に血管が少しずつ傷ついていき、脳血管疾患などの重い病気を引き起こす原因となります。



放っておくと少しずつ血管が傷ついていく…

脳の血管が切れたり詰まったりすると…

介護が必要になった主な原因の第2位※

※出典：令和元年国民生活基礎調査

高血圧を予防・改善するには？

高血圧の最大の原因は食塩の摂り過ぎです。一日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

北区の平均食塩摂取量は男性が10.3g、女性が9.5gで、目安よりも2g以上摂り過ぎてしまっている状態です。

ラーメンや漬物、味の濃い煮物などはできるだけ控え、食塩摂取量を抑えましょう。

血圧元気塾 公開講座

☑6月3日(木)午後1時半～3時半

場豊栄健康センター

☑高血圧に関する講話(講師：豊栄病院 柄澤良副院長) 高血圧予防、改善のための食事の話(栄養士)

☑先着30人

☑電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

1日の食塩摂取量の測定も実施

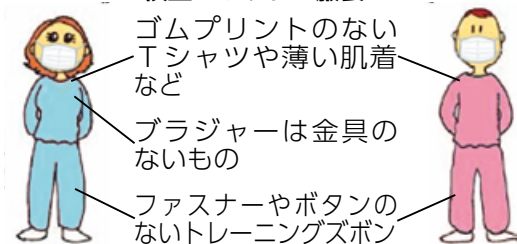
集団検診を受けるときの注意事項

- ・検診前に体温を確認します。自宅で体温を測定してきてください
- ・受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、比較的空いている受付時間後半での受診に協力をお願いします
- ・検査をしやすい服装で来てください。検査着の利用は200円かかります

○当日の持ち物

- ・受診券
- ・健康保険証
- ・自己負担金
- ・記入した個人記録票(肺がん検診、胃がん検診)
- ・バスタオルまたはカーディガンや上着(乳がん検診)

検査をしやすい服装



令和3年度参加者募集 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか みんなで楽しくスポーツしよう！

体験参加も随時受け付けています。会場・参加方法・参加費などは問い合わせてください。問同クラブ(☎386-7522)

種目	曜日・時間	対象
ルーシーダットン	火曜・13:30	15歳以上(中学生除く)
	水曜・13:30	
フラダンス	火曜・18:50	
	木曜・11:00	
すこやかピラティス	水曜・19:00	
汗をかいてシェイプアップ	水曜・20:10	
やさしい骨盤ヨガ	水曜・13:30	
骨盤ヨガ	木曜・20:00	
太極拳	金曜・10:00	
ソフトエアロビクス	金曜・13:30	
ヨガ	土曜・10:00	
女性のためのボディケア	火曜・20:00	
いきいき健幸トレーニング	水曜・10:00	50歳以上
やさしい有酸素運動	木曜・9:30	
やさしい有酸素&筋トレ	火曜・10:00	
やさしい健幸体操	木曜・13:30	

種目	曜日・時間	対象	
大人向け(球技系)	グラウンド・ゴルフ	火曜・9:00	中学生以上
		土曜・9:30	
	ソフトバレー	土曜・9:30	
	卓球(初心者)	木曜・10:45	15歳以上(中学生除く)
	ハピスポ(スポレック)	火曜・13:30	
バドミントン	金曜・19:30		
星空テニス ※4～11月	水曜・19:00	15歳以上(中学生除く)の経験者	
子ども向け		土曜・10:10	年少～年長
	フットサル	水・木曜・16:10	小学1～3年生
		火曜・17:40	小学4～6年生
	たいそう教室	火曜・16:20	年中～年長
		火曜・17:20	小学1～3年生
	卓球(初級～中級)	火曜・16:00	小学生以上
		土曜・9:30	
	ヒップホップ教室	木曜・16:30	年少～小学1年生
		木曜・17:30	小学1～5年生
		木曜・18:40	小学5年生以上
	キッズスポーツ	土曜・9:30	小学生
	ミニバスケットボール	木曜・19:30	小学生
硬式野球教室 ※7～3月	土曜・7:00	中学3年生	

各種講座や集団検診などに参加する人へ

当日はマスクの着用と自宅での検温をお願いします。発熱(37.5度以上)、せき、倦怠感がある場合は受診・参加できません。

<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。本文中の☑☎などのマークは3面おしらせ版と同様です。

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問地域総務課(☎387-1125)

おしらせ版

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(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

北区役所・豊栄地区公民館は2月1日に北区文化会館隣に移転しました。

お知らせ

血液が不足しています 400ml献血に協力を

回 5月12日(水)午前9時半～11時半
 場 区役所1階交流スペース
 持ち物 献血カードまたは献血手帳
 ※初めての人は運転免許証や健康保険証など本人確認できるもの
 問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

新潟県高齢者総合相談センター(無料)

問 同センター(☎285-4165)
 場 新潟ユニゾンプラザ3階(中央区上所2、県社会福祉協議会内)
 ● 一般相談
 回 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)
 ● 弁護士による法律相談(要予約)
 回 5月10日・24日(月)午後1時半～4時
 ● 認知症コールセンター
 回 月～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)
 相談電話 ☎281-2783

北区子育てガイドブック ままKiTa2021ができました

子育て真っ最中のママたちが編集委員となって作成しました。ママのおすすめ情報が満載です。



配布場所 区役所、出張所、区内の子育て支援センターなど公共施設
 問 健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)

催し・募集

豊栄地区公民館

問 同館(☎387-2014、第1日曜休館)
 ● ご近所だんご
 回 5月13日(木)午後1時半～2時半
 内 クイズで学ぼう福島潟の新田開発
 話題提供 曾部 珠世さん(北区郷土博物館)
 ※手話通訳あり
 人 先着20人
 回 5月12日(水)までに電話で同館
 ● 絵画グループ 求美会 求美会展
 回 5月13日(木)～16日(日)午前9時～午後9時(16日は午後4時まで)
 ● 美術企画展「なつかしき風景 猪爪彦一展」
 回 5月20日(木)～6月3日(木)午前9時～午後9時
 ● アーティストトーク&ワークショップ
 回 5月23日(日)午後1時半～午後3時半
 内 新聞に掲載されたニュース・写真・言葉などから興味のある内容をイメージして絵の具や鉛筆で自由に表現
 講師 猪爪 彦一さん
 人 先着15人
 回 5月17日(月)までに電話で同館

キネマ松浜劇場 「黄色いリボン」(西部劇、字幕)

回 5月20日(木)午後1時半～3時半
 場 北地区公民館 人 先着32人
 回 5月6日(木)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

スポーツ

親子でわくわくプール教室

回 6月13日(日)午前9時～同50分
 場 遊水館
 人 1歳～3歳児と保護者 先着15組30人
 回 5月9日(日)から電話で同館(☎384-1211、月曜休館)

豊栄地区公民館 第15回北区展作品募集

問 豊栄地区公民館(☎387-2014)

- 北区展
 - ◆ 会 期 6月24日(木)～27日(日)午前9時～午後7時
※最終日は午後4時まで
 - ◆ 部 門 絵画・工芸・書道・写真・彫刻
 - ◆ 北区展賞 副賞1万円
 - ◆ 対 象 次のいずれかに該当する高校生以上①北区に在住している(していた)②北区に通学・通勤している③北区の美術団体に所属している④過去に作品を出品したことがある
※作品は1部門1人1点。未発表のものに限る
 - ◆ 料 金 1部門1,000円、高校生500円(作品搬入時に支払い)
 - ◆ 申し込み 6月19日(土)午後2時～6時、または20日(日)午前9時～11時に作品を直接会場へ ※作品の規格などは区内の公民館・コミュニティセンターで配布の出品要項に記載
 - ◆ 搬 出 6月27日(日)午後4時～6時
- 公開審査
 - ◆ 日 時 6月20日(日)午後1時半～3時半
 - ◆ 審査員
 - ・ 絵 画 藤田由明さん(二科会会員、県展参与)
 - ・ 工 芸 羽田光範さん(光越窯 窯主)
 - ・ 書 道 田中藍堂さん(県書道協会副理事長)
 - ・ 写 真 内山アキラさん(日本写真家協会会員)
 - ※終了後に講評会を実施

豊栄総合体育館体験会

場 北区文化会館
 問 電話でハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休み)

- やさしい有酸素&筋トレ体験会
 回 5月14日～28日(金曜全3回)午後2時～3時
 人 50歳以上 先着25人
 ￥500円
- テーマパークダンス教室無料体験会
 回 5月14日～28日(金曜全3回)午後4時20分～5時10分
 人 年中～小学2年生 先着16人

オニバスマンと ごぼはなちゃん

No.83 By You

かくれんぼ中
いもすかい
ここなら見つからないぞ
ピタッ
風が止んだ
ごぼはなちゃん見つけ

野焼きは法律で禁止されています

一般家庭や事務所から出るごみを野外で焼却することは**法律で禁止されています**。
 法令で定められた構造基準を満たさない焼却炉も使用できません。
 庭先や空き地、海岸などで廃棄物を焼却すると煙や悪臭により周囲に大きな迷惑をかけることになります。絶対にやめましょう。

問 区民生活課生活環境係(☎387-1295)



自動車税(種別割)の納期限は5月31日(月)

納期限までに必ず納付しましょう。
 金融機関やコンビニエンスストアなどのほか、地域振興局県税部窓口で納付できます。
 PayPayやLINE Payによる決済や、クレジットカードでも納付できます。
 問 新潟地域振興局県税部(☎273-3116)

クイズコーナー

～気案に頭の体操～

【問題】
 「北区8エリアのコースを紹介。○○○○○○○○健康ウオーキングマップ」

【応募方法】
 はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募ください。(所在地などは表紙をご覧ください)
 正解者の中から抽選で5人に図書カードを進呈します。
 締切日 5月14日(金)
 (3月7日号の答え/8)

<広告欄>

「特別警報」発令中

飲食時の感染症対策を万全に

- 会話時のマスク着用
- 3密の回避
- 手の消毒
- 少人数・短時間

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。