

みなさんの健康のために(2月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

すべて事前に申し込みが必要です。

妊婦歯科健康診査

豊栄健康センター
回 2月9日(火)午後1時~2時45分
妊婦 先着15人
電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

育児相談

身体計測、栄養相談 ※計測のみも可
乳幼児と保育者

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application. Includes dates 17th and 24th at various centers.

※北地域保健福祉センター会場は歯科相談もあり

《その他》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。
はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
豊栄図書館(☎387-1123)

離乳食講習会

豊栄健康センター
回 1月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)
はじめての離乳食
回 2月5日(金)午後1時半~2時20分
生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人
ステップ離乳食
回 2月5日(金)午前10時~10時50分
生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人

フッ化物塗布

豊栄健康センター
回 2月16日(火)午前9時半~10時40分
平成29年2月以降に生まれた子 先着20人
¥1,020円
回 1月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

健康相談

保健師、栄養士による個別相談
※健康診断の結果記録票のある人は要持参

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application. Includes dates 24th and 26th at various centers.

メタボ予防の運動講座

ほかの運動教室、運動サークルなどに参加していない人
運動の習慣化を目的とした講話と実践

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Capacity, Application. Includes dates 9th and 24th at various centers.

下水道整備地域に住んでいる人は下水道への接続をお願いします

東部地域下水道事務所 北下水道分室(☎387-1806)



下水道に接続すると、水路や側溝などの悪臭が無くなり、河川の水もきれいになります。快適な生活空間・水質保全のために下水道への接続をお願いします。

下水道には何を流してもいいの?

下水道はなんでも流せるわけではありません

油やごみを流すと下水道が詰まり、事故や故障の原因となります。

残飯や野菜くず

燃やすごみに出さず、コンポストで堆肥にしましょう。

使えなくなった油

リサイクル回収に出すか、新聞紙などに染み込ませて燃やすごみに出しましょう。

水に溶けない紙

燃やすごみに出しましょう。ティッシュペーパー・紙おむつなどは水に溶けません。水洗トイレには必ずトイレットペーパーを使いましょう。

合成洗剤

大量に使うと処理場の機能を低下させます。適量を使いましょう。

有害・有毒・危険物

側溝やマンホールなどに、土砂・セメント・木片などの廃棄物を捨てないでください。



食推イチオシレシピ タラとカブのスープ

北区食生活改善推進委員協議会 長浦グループ

作り方

- 1 タラは薄く塩(分量外)をまぶして30分置いておく。5~10秒ほど熱湯にくぐらせ、直ちに冷水にさらした後、水気を切る。
2 カブは茎の部分を2センチほど残し、8等分にする。セロリは筋を取り、1センチ幅の斜め切りにする。ニンジン4センチの長さに揃え、1.5センチ幅の短冊切りにする。生シイタケはカサの上に十文字に飾り包丁を入れる。
3 鍋に水とコンブを入れ、1と2の食材を全て加え火にかけ、沸騰直前でコンブだけ取り出す。5~10分ほど弱火~中火にし、それぞれの具材の中まで火が通ったら火を止める。
4 塩とこしょうで味を調え盛り付ける。



1人当たりの栄養価(分量外の塩を除く)
エネルギー: 100kcal、たんぱく質16g、脂質0.4g、炭水化物9.1g、食塩相当量1.5g

Table with 2 columns: Ingredient, Amount. Lists ingredients like Taro, Turnip, Celery, etc.

区バス・北区役所だより に広告を載せませんか?

募集対象者 新潟市内または隣接する市町村に事業所などがある団体
広告の掲載箇所、規格、料金

Table with 4 columns: No, Location, Specification, Price. Lists advertising spots on buses and their costs.



※料金には広告作製料、ポケットティッシュ購入料を含んでいません
※申し込み手続きなど詳細は問い合わせください 東港タクシー株式会社(☎255-3233)

車両 9人乗りジャンボタクシー
運行日 平日(年末年始を除く)
運行便数 11便/日
月間利用者数 約1,000人
運行区間 太郎代浜~新富町~豊栄駅~北区文化会館



HPIはこちら

募集対象者 北区役所管内の事業者
募集する号 4~9月
掲載位置 各号2ページ分の下1段
掲載サイズ (1枠)縦3.9cm×横7.9cm
刷色 カラー
広告料 1枠1回7,000円
※インターネット版北区役所だよりには掲載しません
※原則各号、1事業者1枠になります
※1号のみ、あるいは12号全てでも申し込みできます



HPIはこちら

申し込み方法
所定の申込書を地域総務課へ提出してください。先着順に審査をして決定します。
※関係書類は地域総務課、出張所の窓口および市ホームページに掲載しています
回 2月19日(金)必着 ※詳細は問い合わせください。
地域総務課(☎387-1155)

頁数 3頁 ※市報にいがた(5頁)との合体発行で、全体は8頁
発行部数 19,600部(1号あたり)
発行日 月2回(第1、第3日曜日)
配布方法 ●区内の世帯へ新聞朝刊に折り込み(新潟日報・朝日新聞・読売新聞・毎日新聞・産経新聞・日本経済新聞)
●上記新聞の未購読世帯の希望者には宅配、または郵送
●各区役所、各出張所、各公民館、各図書館などに設置

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。