

みなさんの健康のために(7月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

離乳食講習会(はじめての離乳食)

回 7月6日(火)午後1時半~2時半
場 北地域保健福祉センター
内 離乳食の始め方
入 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
申 6月23日(水)~7月4日(日)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

妊婦歯科健康診査

回 7月13日(火)午後1時~2時45分
場 豊栄健康センター
内 妊婦 先着24人
申 6月23日(水)~7月11日(日)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

育児相談(身体計測・栄養相談)

Table with 4 columns: 7月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 21(水) 9:30 and 27(火) 9:30 at various health centers.

※各2時間。計測のみも可

健康づくりスタートセミナー

内 健康づくりに役立つ運動の講話と実技
入 40~74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: 7月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 13(火) 13:30 and 28(水) 13:30 at different venues.

※各2時間

ウォーキングで健康づくり

回 7月16日(金)午後2時~3時半
場 豊栄総合体育館
内 効果的なウォーキング法の講話と実技
入 医師から運動制限がされていない40歳以上 先着10人
申 電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: 7月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 28(水) 13:30, 30(金) 9:30 at various health centers.

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

回 7月14日(水) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~ ③午前10時45分~ ④午前11時15分~ ⑤午後1時15分~ ⑥午後1時45分~

場 豊栄健康センター
内 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など
入 18歳以上 各回先着7人
※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く
申 6月24日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

今が旬!

北区が誇る農産物 「やきなす」

産業振興課 農業振興グループ (☎387-1365)

出荷時期 5月~9月 主要産地 木崎地区

「やきなす」は木崎地区で品種選抜された門外不出の種によるブランドなすで、「新潟市食と花の銘産品」に指定されています。大きさは長なすの4倍近くあります。その名のとおり、焼きなす用に作られたもので、焼くことで身はとろけるように柔らかくなり甘みが出ます。



遊水館の夏期営業

7月1日(木)から9月12日(日)まで次のとおり営業します。

問 同館(☎384-1211)

Table with 5 columns: 7/1~16, 7/17~8/31, 9/1~12, and sub-columns for days of the week. Rows include 利用時間, 屋外プール, 定員.



※7月5日・12日・19日、8月2日・23日・30日、9月6日・13日(月)は休館。9月14日(火)以降は通常営業

2時間入替制の時間割

①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③16:00~18:00 ④19:00~21:00
※日曜、祝日は①~③のみ。午前9時45分から当日分の整理券を配布(一人一枚)。利用は一日一回に限る
定員 各時間先着110人(④は60人)
※2時間入替制時は採暖室、ジャグジープール、幼児プール、屋内・外スライダー、屋外サンテラスは使用できません

小学生短期水泳教室

回 7月27日~30日、8月3日~6日(各全4回)
午前8時50分~9時40分
入 クロールで25m泳げない小学生 各先着35人
※着替え補助のための入館は1人に限り可。見学は不可
¥2,500円(入館料、ロッカー代が別途必要)
申 6月27日(日)午前8時半から直接同館
※月曜休館

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)