

みなさんの健康のために(5月・6月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

育児相談

☑ 身体計測、個別相談(栄養相談を含む)
☑ 乳幼児と保育者

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 5/21 and 5/27.

※申し込みは4月23日(水)～
※豊栄健康センター会場は歯科相談あり

妊婦歯科健診

☑ 5月13日(火) 受付時間午後1時～2時30分

☑ 母子手帳交付を受けた妊婦
☑ 開催日の2日前までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み
※ホームページから申し込みができない場合は、健康福祉課健康増進係 ☎387-1340 へ問い合わせてください。



《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。
■ 当日体調がすぐれない場合は、他の日程をご案内しますのでお知らせください。
☑ 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。
☑ 豊栄図書館 ☎387-1123

安産教室

☑ 豊栄健康センター
☑ 出産予定日が令和7年8月～10月の妊婦

前期 先着16人、後期 先着12人
※後期のみ家族・パートナー1人の同伴可
☑ 電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

Table with 4 columns: Period, Date, Time, Content, Reservation start date. Includes dates 5/23 and 6/27.

はじめての離乳食講習会

☑ 5月14日(水) 午後1時30分～2時50分

☑ 豊栄健康センター
☑ 離乳食のすすめ方、情報交換、試食
☑ 生後5カ月頃の乳児の保育者15人(先着順)
☑ 開催日の2日前までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み
※ホームページから申し込みができない場合は、健康福祉課健康増進係 ☎387-1340 へ問い合わせてください。



健康相談

☑ 保健師、栄養士による個別相談(健診の結果、健康づくりのための食事や運動について等)

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 5/28 and 5/30.

健康づくりスタートセミナー

☑ 健康運動指導士による講話や実技

☑ 40～74歳の市民
※他の運動教室、運動サークルなどに参加していない人

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 5/13 and 5/28.



幼児期家庭教育学級 自我の芽生えをキャッチ！ ～こどもの「やりたい」にどう寄り添う～

Table with 4 columns: No., Date, Theme, Instructor. Includes dates 5/22, 5/29, and 6/5.

☑ 幼児(おおむね2歳から5歳)の保護者15人
※保育あり(6カ月以上の就園前児8人、応募多数の場合は抽選)
☑ 4月30日(水)までに市ホームページ[e-NIIGATA]で申し込み
☑ 豊栄地区公民館 同館 ☎387-2014



食推イチオシレシピ 菜の花のピーナッツ和え

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

Table with 2 columns: Ingredient, Amount. Lists ingredients like 菜の花, シメジ, ニンジン, etc.

作り方

- 1 菜の花はゆでて水気を切り、3cmの長さに切る。シメジは石づきを取り小房に分け、ゆでて水気を切り、菜の花と同じくらいの長さに切る。ニンジン3cmくらいの長さの短冊切りにし、ゆでて水気を切る。
2 Aの調味料を合わせ①を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

春らしく、見た目もきれいで、ピーナッツバター風味でうす味でもおいしくいただけます。

(1人分当たりの栄養価) エネルギー: 52kcal たんぱく質: 3.0g 脂質: 1.6g 炭水化物: 4.7g 食塩相当量: 0.5g



運動ボランティア養成講座

運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行うボランティア(運動普及推進委員)の養成講座を開催します。自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

※原則6回参加です。5回以上参加者に修了証書を交付します。

Table with 4 columns: No., Date, Day, Content. Includes dates 5/6, 5/13, 5/20, 5/4, 5/11, 5/18.

時間 午前9時30分～正午
会場 豊栄健康センター
対象 おおむね70歳以下で運動ボランティアの活動を継続して行える人先着20人(医師から運動を禁止、制限されている人を除く)
申し込み 5月30日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

ござはなレポート

アルビレックス新潟の選手と交流

3月11日(火)にアルビレックス新潟の堀米悠斗選手と内山翔太選手が岡方第二小学校を訪問しました。キャリア教育の一環として、5・6年生を対象にこれまでの軌跡を話しました。

内山選手は、自身のキャリアの中で印象に残ったこととして「代表に選ばれて海外に行ったことで日本との違いを感じた。体験したことを経験に変えることが大切」と語りました。また堀米選手は今後の学校生活について「今の仲間との絆も大切にしながら、新しい環境に今より気の合う仲間がいるかもしれないので、積極的に声をかけてみると良い」と話しました。



左から堀米選手、内山選手

地域へ感謝の公園清掃

3月13日(木)に葛塚小学校の6年生が、地域の公園清掃を行いました。これは卒業プロジェクトの取り組みで、地域の人たちへの感謝の気持ちを伝えるために実施されたものです。

清掃活動を始めると、いろいろなゴミがたくさん集まり、参加した児童たちはその多さに驚いていました。



にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

