みなさんの健康のために（11月）

問健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

育児相談

内身体計測、個別相談（栄養相談を含む）
人乳幼児と保育者

11月	会場	時間	定員	申し込み先
19日（水）	豊栄健康センター	9:30～11:30	先着40組	健康福祉課地域保健福祉担当（☎387-1345）
25日（火）	北地域保健福祉センター		先着24組	同センター（☎387-1781）

※豊栄健康センター会場は歯科相談・骨密度測定あり
※申し込みは10月22日（水）から

はじめての離乳食講習会

日11月12日（水）午後１時30分～２時50分
場豊栄健康センター
内離乳食のすすめ方、情報交換、試食
人生後５カ月頃の乳児の保育者15人（先着順）
申開催日の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。

≪そのほか≫

■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、他の日程を案内しますので問い合わせてください。
問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。
問豊栄図書館（☎387-1123）

健康相談

内保健師、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など）

11月	会場	時間	定員	申し込み先
26日（水）	豊栄健康センター	13:30～15:30	先着８人	健康福祉課地域保健福祉担当（☎387-1345）
28日（金）	北地域保健福祉センター	9:30～11:30	先着４人	同センター（☎387-1781）

健康づくりスタートセミナー

内健康運動指導士等による講話や実技
人他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40～74歳の人

11月	会場	時間	定員	申し込み先
11日（火）	北地区公民館	13:30～15:30	各先着12人	北地域保健福祉センター（☎387-1781）
26日（水）	豊栄健康センター			健康福祉課地域保健福祉担当（☎387-1345）

北区男女共同参画地域推進員企画事業

ツボ押しで心と体が軽くなるセルフケア術

～実は男女ともに関係する「更年期」のワナ～

日11月16日（日）午前10時～正午
場新潟医療福祉大学
内ツボ押し体験を通して、日頃の疲れを和らげるセルフケアや、更年期にまつわる男女の変化について学びます。
人40人（応募多数の場合は抽選）
申11月３日（祝）までに市ホームページ「e-NIIGATA」から申し込み
問地域総務課（☎387-1155）

講師
新潟医療福祉大学
鍼灸健康学科長
粕谷 大智 教授

食推イチオシレシピ　秋の炊き込みご飯

新潟市食生活改善推進委員協議会　北支部　葛塚グループ

４人分の材料	
米	3合（450g）
カボチャ	80g
サツマイモ	120g
マイタケ	1/2パック（60g）
ツナ水煮缶詰	１缶（70g）
A 料理酒	大さじ１
A しょうゆ	大さじ１強
A みりん	大さじ１
いりごま	適宜
大葉（お好みで）	数枚

新米がおすすめです。秋の味覚と香りをたっぷり味わえます。

〈１人分当たりの栄養価〉
エネルギー：481kcal
たんぱく質：9.5g
脂質：1.8g
炭水化物：98.1g
食塩相当量：1.0g

作り方

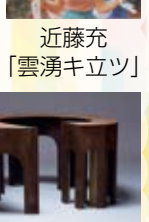
❶ カボチャとサツマイモは皮つきのまま２cm角に切る。マイタケは石づきを除き、ほぐす。ツナ水煮缶詰は水気を切る。
❷ 米を研ぎ、３合目の目盛までの水とAの調味料を入れて混ぜ、❶を加えて炊飯器で炊く。
❸ 炊き上がったら混ぜて器に盛り、いりごまをかけて完成。
※お好みで千切りにした大葉を散らしてもよい。

北区郷土博物館からのお知らせ

場問同館（☎386-1081）

美術を味わうレシピ展　絵画・立体・版画・書 etc.

いろいろなメニュー（美術）の楽しみ方を紹介します。
鑑賞の助けとなるレシピ（手引き）を見ながら作品の魅力を味わってみませんか。
日10月25日（土）～12月21日（日）午前９時～午後５時
※休館日　月曜日（11月３日・11月24日開館）、11月４日（火）、11月25日（火）
¥一般260円（200円）、大学・高校生130円（100円）
※（　）は有料20人以上の団体料金
※11月３日（祝）は観覧無料


近藤充「雲湧キ立ツ」

本間公司「橋'04-I」

関連事業

●作品鑑賞会
日10月26日（日）・12月14日（日）両日とも午前10時～

●大人のためのワークショップ「日本美術の取扱い講座」
講師　本井晴信さん（元新潟県立文書館副館長）、同館学芸員
日11月９日（日）午前10時～11時半　人先着10人　¥300円（展示観覧料込み）
申10月25日（土）午前９時から電話で同館

●ワークショップ「からくり屏風を作ろう」
日11月24日（振休）午前10時～11時半　人先着20人　¥300円（展示観覧料込み）
申10月25日（土）午前９時から電話で同館

春風亭昇太独演会

日11月23日（祝）開演午後２時
場北区文化会館
¥【全席指定】一般4,000円（当日4,500円）
※就学前児入場不可
※前売り券が完売した場合、当日券はありません。
問同館（☎388-6900）

令和７年国勢調査

～調査票の提出はお済みですか～

国勢調査へのご回答ありがとうございます。
皆さまからご回答いただいた内容は、社会福祉や地域活性化など、わたしたちのよりよい未来のために欠かせない資料となります。
まだ調査票を提出していない場合は、至急調査票をご記入いただき、郵送提出用封筒に入れて郵送でご提出いただくようお願いします。
問国勢調査新潟市実施本部（総務部総務課）（☎226-2413）

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご活用ください。

電話番号（☎）は市外局番025を省略して記載しています。本文中の申問などのマークは３面おしらせ版と同様です。