

みなさんの健康のために(12月)

問 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

12月	会場	時間	定員	申し込み先
17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)
23日 (火)	北地域 保健福祉 センター		先着 24組	同センター (☎387-1781)

※申し込みは11月19日(水)から

妊婦歯科健診

☑ 12月9日(火)受付時間午後1時～2時30分
☑ 豊栄健康センター
☑ 妊婦(母子健康手帳の交付を受けている人)
☑ 市ホームページ
「e-NIIGATA」から申し込み▶
(健診日の90日前から2日前まで予約
可能)



《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

☑ 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)

12月	会場	時間	定員	申し込み先
24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)
26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

☑ 健康運動指導士などによる講話や実技
☑ 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

12月	会場	時間	定員	申し込み先
9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)
24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)

ござはなしレポート

松浜小学校と地域住民によるアキグミ植栽活動

10月20日(月)、松浜海岸で松浜小学校4年生と地域の皆さんなど、あわせて約200人が参加し、アキグミの植栽を行いました。

この活動は、海岸近くの住宅地やひょうたん池への飛砂被害を減らすため、官民が協力して続けている取り組みです。

当日は、児童たちが育てた苗を含む約2,000本を、地域の皆さんと一緒に丁寧に植えました。

作業を終えた児童たちは、「自分たちが育てた苗を植えることができうれしい。大きく育てほしい」と話しました。



本格舞踊にふれる！Noism2による舞踊アウトリーチin濁川小

10月31日(金)、濁川小学校で4年生を対象に、舞踊の普及・育成を目的とした「舞踊アウトリーチ」が行われました。この事業は、新潟市民芸術文化会館(りゅーとぴあ)が企画したもので、公共劇場専属舞踊団「Noism Company Niigata」の研修生カンパニー・Noism2の皆さんが講師として来校しました。

児童たちは、Noism2による迫力ある舞踊の世界観に引き込まれるように鑑賞し、実際に体幹を意識した動きの体験にも挑戦しました。普段なかなか触れることのない本格的な舞踊に、こどもたちは興味津々の様子でした。

Noism2のリハーサル監督・浅海さんは、「この活動を通して、Noismの存在を知ってもらい、芸術にふれるきっかけの第一歩となれたらうれしいです」と話しました。



関連イベント

Noism0 + Noism1による公演『マレビトの歌』が開催されます。新潟を拠点に活躍する舞踊団の迫力あるステージを、ぜひ劇場でご覧ください。

☑ 12月5日(金)～7日(日) 場 りゅーとぴあ劇場

☑ 問 りゅーとぴあチケット専用ダイヤル(☎224-5521)



詳細はこちら▶

区バス冬季臨時便を運行します
太夫浜新町二丁目～南浜中学前



期 間 12月1日～令和8年3月16日の平日のみ
(12月24日～令和8年1月6日を除く)

便 数 往路(南浜中学方面)・復路(太夫浜新町方面)1日各2便
※運行便によってルートが異なります

運行ダイヤが一部変更になりました。

詳細は、市ホームページをご確認ください。

現在の「令和7年度区バスご利用案内」は旧運行ダイヤのものです。
変更後の運行ダイヤは、各公共施設や区バス車内に別途設置しています。



▲詳細はこちら

回数券(11回券)がお得です！ 各種回数券を販売中(現金運賃210円)

販売場所：区バス車内、東港タクシー(株)

※PayPayアプリでの決済に限り、地域総務課、北出張所、南浜連絡所でも販売

問 地域総務課 (☎387-1155)

北地区スポーツセンター 冬期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります。 場 問 同センター(☎258-0200)

教室名	初回	曜日	開始時間	定員	回数	参加費(円)
①カラダ引き締めトレーニング	1 / 5	(月)	9:45	45人	9	3,600
②エアロビクス			10:30	50人		4,700
③高齢者のための筋力アップ			13:30	60人		2,400
④骨盤矯正エクササイズ	1 / 14	(水)	9:45	45人	7	3,700
⑤ズンバ			13:45	35人	5	2,600
⑥スロートレーニング&コアトレーニング			19:10	45人	7	3,700
⑦ボックスキック			20:05	35人		
⑧ラテンダンスエクササイズ	1 / 8	(木)	9:45	各45人	10	5,300
⑨やさしいステップエクササイズ			10:45			
⑩やさしいヨガ			13:15			
⑪フラダンス	1 / 9	(金)	14:30	45人	9	4,700
⑫金曜ヨガ			13:15			
⑬ズンバゴールド			14:30			
⑭ピラティス&疲労回復ストレッチ			19:00	45人	9	4,700

☑ 15歳以上(中学生を除く) ※③は60歳以上

☑ 12月13日(土)までに、メール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)で①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター
※申込多数の場合は抽選。

※事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。



からだリカバリー 血液観察無料体験会

☑ 11月26日(水)～28日(金)午前10時半～午後8時まで

☑ 血液の巡りを観察。必要な人には今後のアドバイスをを行います。

場 問 北地区スポーツセンター(☎258-0200)

