

みなさんの健康のために(4月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

育児相談

☑身体計測、保健師・栄養士による相談
(※北センター会場のみ歯科相談あり)

Table with 4 columns: Date, Venue, Time, Contact Info. Includes dates 4/15 and 4/28.

☎3月18日(水)から電話で各問い合わせ先へ
※市ホームページ[e-NIIGATA]からの申し込みは、
4月1日(水)から各実施日の2日前まで

離乳食講習会

■はじめての離乳食
☑4月8日(水)午後1時半~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 先着12人
☑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
※健康診断の結果記録票のある人は持参してください。

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, Contact Info. Includes dates 4/22 and 4/24.

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
☑40~70歳代の人

Table with 4 columns: Date, Venue, Time, Contact Info. Includes date 4/22.

《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、他の日程をご案内しますので問い合わせください。
☎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」を実施します。
☎豊栄図書館(☎387-1123)

北区・区バス・おらってのバスをご利用ください

☎地域総務課(☎387-1155) おらってのバス: 同事務局(☎090-8173-9222)

令和8年度のご利用案内(時刻表)を配布

3月26日(木)から、「令和8年度 北区・区バス おらってのバス ご利用案内(時刻表)」を区内の公共施設などで配布します。



地域の生活に根づく親しみやすい公共交通として、通勤・通学・通院・買い物などに積極的にご利用ください。

配布場所 区役所地域総務課、北出張所、各連絡所、各コミュニティセンター、バス車内、ほか

北区・区バスの運行について詳しくはこちら



おらってのバスの運行について詳しくはこちら



シルバーチケット参加証 令和8年度分の登録は3月23日(月)から

令和7年度のシルバーチケット参加証の有効期限は令和8年3月末までです。4月以降も引き続き割引を受けたい人は、再度登録が必要です。

まだ登録をしていない人も、この機会に登録し、北区・区バス、おらってのバスにお得に乗車しましょう。

登録窓口 地域総務課、北出張所、南浜連絡所

必要なもの 利用者本人の身分証明書(現住所と年齢が確認できるもの)

※代理人が申請する場合は、委任状と代理人の身分証明書も必要。委任状は登録窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロード可

※登録は無料。令和7年度のシルバーチケット参加証を持っている人は、持参することで申請書の記入が不要になります

シルバーチケット参加証とは

65歳以上の市民を対象にした割引制度です。北区・区バス、おらってのバス乗車時にシルバーチケット参加証を提示すると運賃が半額(10円未満切上げ)になります。

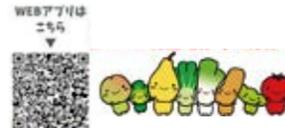


区バスロケーションシステムをリニューアルしました

区バスの運行情報サービスが「バス予報」として新しくなりました。ぜひご利用ください。



操作は簡単! スマートフォン・PCから、運行中の区バスの現在地がすぐ分かるよ



一緒にスポーツを楽しみませんか 令和8年度 ジュニアスポーツクラブ団体

☎産業振興課 文化・スポーツグループ(☎387-1195)
活動内容、流派、費用など、詳しくは各団体へ。

※各区のジュニアクラブ・団体は市ホームページで確認できます
市ホームページ▶



Table listing various sports clubs and their details: Name, Activity Venue, Target Audience, Contact Info. Includes categories like Karate, Soccer, Badminton, etc.

Table listing various sports clubs and their details: Name, Activity Venue, Target Audience, Contact Info. Includes categories like Tennis, Basketball, Volleyball, etc.

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。

