

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、相談(保健師・栄養士・歯科衛生士)
乳幼児と保育者
健康福祉課地域保健福祉担当 ☎387-1345

Table with 4 columns: 5月, 会場, 時間, 申し込み先. Includes QR code.

※申し込みは4月22日(水)から

妊婦歯科健診

5月12日(火)受付時間午後1時~2時半
豊栄健康センター
母子手帳交付を受けた妊婦
健診日の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、他の日程を案内しますので問い合わせてください。
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

安産教室

豊栄健康センター
出産予定日が令和8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: 実施日, 時間, 内容, 予約開始日. Includes QR code.

離乳食講習会

豊栄健康センター
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。



はじめての離乳食

5月13日(水)午後1時半~2時50分
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

ステップ離乳食

5月13日(水)午前10時~11時20分
離乳食のすすめ方、情報交換、試食
生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着12人

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)

Table with 5 columns: 5月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Includes QR code.

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歳の人

Table with 5 columns: 5月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Includes QR code.



食推イチオシレシピ ワカメとイワシの和え物

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

常備できる魚の缶詰と乾燥ワカメを使った一品です。春が旬のワカメ(100g程度)を使うと、磯の香りやシャキシャキとした食感をさらに楽しめます。

4人分の材料

- ワカメ(乾燥) ... 大さじ2と小さじ2(8g)
玉ネギ ... 3/4個(150g)
ニンジン ... 1/3本(50g)
ショウガ ... 1/2片(10g)
味付けイワシ缶詰 ... 1缶(150g)
みそ ... 大さじ1/2
A 酢 ... 大さじ3
ごま油 ... 小さじ1
白いりごま ... 大さじ2

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら乾燥ワカメを入れて約5秒茹で、色が変わったら湯から上げてすぐに冷水に浸し、冷えたらしっかり水気を切る。玉ネギは縦半分に切った後、繊維に沿って薄切りにし、2~3分水にさらした後水気を切る。ニンジンは千切りにし、耐熱容器に入れ、水を少々ふってラップをし、500ワットの電子レンジで1分加熱、冷めたら水気を切る。ショウガは千切りにする。
ボウルにAと白いりごまの半量を入れてよく混ぜる。
②に①を入れてよく混ぜたら、イワシをほぐしながら加え、少し時間をおいてなじませてから器に盛り、残りの白いりごまを指でひねりながらふって出来上がり。

1人分当たりの栄養価
エネルギー: 147kcal たんぱく質: 8.2g
脂質: 7.8g 炭水化物: 3.7g 食塩相当量: 1.3g



赤ちゃんを迎えるための心の準備講座

これだけは知っておいてほしいこと

5月10日(日)午前10時~正午
豊栄地区公民館
講師 親なるサポート代表 金子 和保さん
先着10組(妊娠中の人とそのパートナー)
4月26日(日)までに市ホームページ[e-NIIGATA]から申し込み
同館 ☎387-2014



新潟県警察防犯アプリ「にいがたポリス」運用開始

新潟県警察から、犯罪・不審者・特殊詐欺・交通事故・クマの出没などの情報をいち早く提供する防犯アプリ「にいがたポリス」の運用が開始されました。「にいがたポリス」で検索して、ぜひインストールをお願いします。詳しくは、最寄りの交番・駐在所もしくは、新潟北警察署(386-0110)までお問い合わせください。



にいがたポリス

新潟県警察 「ひかるくん」

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。

- 5月21日(木)
①午前 9時40分~ ②午前10時10分~
③午前10時40分~ ④午前11時10分~
⑤午後 1時10分~ ⑥午後 1時40分~
⑦午後 2時10分~
豊栄健康センター

あなたの骨は大丈夫?



骨密度測定(超音波式、かかとを測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談

18歳以上 各回先着8人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)

※年度内2回以上の測定はご遠慮ください。

4月23日(木)~5月16日(土)に右の二次元コードから申し込み
インターネットからの予約が難しい場合は市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時から午後9時まで(年中無休)



ござはなしレポート

北区と新潟食料農業大学が連携協定を締結

3月12日(木)、新潟食料農業大学(新潟キャンパス)において、北区と同大学による連携協定の締結式が行われました。本協定は、地域の特性や課題に即した取り組みを進めることを目的としています。今後は、同大学の食料・農業分野の専門性や学生の活動力を生かし、区内の各地域やコミュニティをフィールドとして、地域課題の解決や農業・食に関するさまざまな協働事業を展開していく予定です。

新潟市北区・新潟食料農業大学 包括的連携に関する協定締結式



(左)丸山北区長 (右)中井学長

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。

