

みなさんの健康のために(10～12月) 問 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)
※北センター会場では骨密度測定あり
☑ 開催日の2日前までに各申し込み先

10月	会場	時間	申し込み開始日	申し込み先	問い合わせ
21日(水)	豊栄健康センター	9:30	9/23(水)		健康福祉課(☎387-1345)
27日(火)	北地域保健福祉センター	11:30	9/29(火)		同センター(☎387-1781)

離乳食講習会

■ はじめての離乳食
☑ 10月14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、上記問い合わせ先へ問い合わせてください。

安産教室

豊栄健康センター
☑ 出産予定日が令和9年2～4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)

	実施日	時間	内容	申し込み開始日
前期	11/6(金)	9:30～11:00	・妊娠中の栄養と食事 ・妊娠中の過ごし方 ・市の母子保健サービスについて	9/24(木)
後期	12/4(金)	9:30～11:30	・赤ちゃんとの生活について ・沐浴方法とポイント ・産後の体と心の変化	11/4(水)

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)

10月	会場	時間	定員	申し込み先
23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)
27日(火)	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)

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

10月	会場	時間	定員	申し込み先
13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)
27日(火)	豊栄健康センター			健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

窓口受付時間 変更のお知らせ

令和8年10月5日(月)から
窓口受付時間が
午前9時～午後4時30分
に変更となります(1年間の試行実施)

北区の対象窓口

北区役所・北出張所・早通連絡所・南浜連絡所・濁川連絡所・北地域保健福祉センター
※公民館・図書館など独自の開館時間を定めている施設は対象外

これからも好きなことを楽しむために
骨の健康チェックしてみませんか
(骨粗しょう症予防相談会)

☑ 10月27日(火) ① 9時30分 ② 9時50分 ③ 10時10分
④ 10時30分 ⑤ 10時50分

豊北地域保健福祉センター(松浜)

☑ ①骨密度測定 ②結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談(食事、運動)

※①と②合わせて20分程度

☑ 18歳以上 各回先着3人
(骨粗しょう症で治療中の人を除く)

※年度内の測定は1回まで

☑ 10月23日(金)までに電話で
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



枯れ草からの火災に注意！
野焼き、ごみの焼却は
やめましょう！

枯れ草が原因の火災発生例

- ・風の強い日に家の庭先でたき火をしていた際、少し目を離れたすきに家に火が燃え移った
- ・畑の雑草を処分するため野焼きをしたら小屋に火が燃え移った



～枯れ草からの出火を防ぐためには～

- ・たばこのポイ捨ては絶対にしない
- ・風の強い日は屋外での火の取り扱いを控える
- ・枯れ草は早めに刈り取る



消防局マスコットキャラクター
「消太くん」

☑ 北消防署予防課予防調査係(☎387-0119)



北区自治協議会
提案事業



日本スポーツGOMI
財団 FEDERATION



スポGOMI大会
in 北区・島見浜・海辺の森
参加チーム募集！



☑ 11月1日(日)午前10時～正午(受付9時半から)
☑ 島見浜海水浴場※海辺の森キャンプ場(島見町1-135)向かい
☑ 先着30チーム(1チーム3～5人)
※12歳以下が参加する場合は、18歳以上の大人を含めてください。
☑ 10月20日(火)までに市ホームページ[e-NIIGATA]▶
または地域総務課まで電話(☎387-1175)



※荒天の場合は中止。中止の場合は、チームリーダーにメールで連絡します
※トンブ、軍手、ごみ袋は、主催者が用意します
☑ 同課企画広報グループ

スポGOMIとは、「ごみ拾いはスポーツだ！」を合言葉にチームワークでエリア内のごみを拾い、ごみの種類や量でポイントを競い合うイベントです。
チームで楽しみながらごみを拾い、一緒に島見浜をきれいにしませんか。



ござはなしレポート

みきお 池田樹生選手による特別授業～パラ・デフスポーツへの理解を深める～

9月4日(金)、木崎小学校で、4年生を対象に世界パラ陸上競技選手権大会銅メダリストの池田樹生選手を講師に迎え、パラ・デフスポーツへの理解を深める授業が行われました。

授業では、池田選手がこれまでの競技生活や、日常生活を送るための工夫について話したほか、競技で使用する道具を紹介しました。実技では、速く走るための体の動かし方について説明し、「けんけん」の動きが重要であることを伝えました。児童たちは、池田選手の動きを参考に、実際に体を動かしながら走り方のポイントを体験しました。講話や実技を通して、児童たちは、障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しむことについて考える機会となりました。

