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

内身体計測、相談（保健師・栄養士）
申開催日の２日前までに各申し込み先

12月	会場	時間	申し込み開始日	申し込み先	問い合わせ
16日（水）	豊栄健康センター	9:30～11:30	11/18（水）		健康福祉課（☎387-1345）
22日（火）	北地域保健福祉センター		11/24（火）		同センター（☎387-1781）

妊婦歯科健診

日12月８日（火）受付時間 午後１時～２時半
場豊栄健康センター
人母子手帳交付を受けた妊婦
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▶

離乳食講習会

■はじめての離乳食講習会
日12月９日（水）午後１時半～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　先着12人
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▶




≪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）

※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。

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）

12月	会場	時間	定員	申し込み先
23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）
25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

内健康運動指導士などによる講話や実技
人40～70歳代の市民

12月	会場	時間	定員	申し込み先
８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）
23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）

有効期限は切れていませんか？

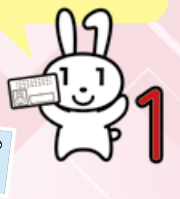
マイナンバーカードには有効期限が２つあります！

問区民生活課区民窓口係（☎387-1265）



更新が必要な人には、有効期限の２～３カ月前に有効期限通知書が届きます。

水色の封筒が届いたら、カードの有効期限を確認してみよう！



Ⓐマイナンバーカード自体
発行から10回目の誕生日まで有効（カード申請時未成年の場合は、５回目の誕生日まで有効）

＜更新の手続き＞
①カードの申請
　新潟市マイナンバーカード特設サイト（右二次元コード）を確認の上、郵送やスマートフォンなどで手続きをしてください。
②カードの受け取り
　カードが出来上がるまで、約１ヵ月かかります。カードの交付通知書（はがき）が届いたら、**予約の上**、区役所窓口にお越しください。

▲特設サイト

Ⓑ電子証明書
発行から５回目の誕生日まで有効

＜更新の手続き＞
水色の封筒が届いたら、**予約の上**、区役所窓口にお越しください。

●予約方法
インターネット（右二次元コード）または
電話（新潟市マイナンバーカード予約センター
☎025-245-0300　※平日午前８時半～午後５時半）

●持ち物
マイナンバーカード

※手続きには暗証番号の入力が必要です。暗証番号を忘れた場合は、本人確認書類１点（運転免許証など）を持参してください。

▲電子証明書更新予約

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９年３月16日の平日のみ（12月23日～令和９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８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、区バス車内など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（☎387-1175）

北地区スポーツセンターからのお知らせ

場問同センター（☎258-0200）

赤ちゃん体操

日12月５日（土）午前10時～10時45分
内赤ちゃんとふれあい遊びをしながら、発達に大切な感覚を取り入れて体操
人先着12組（生後３カ月～６カ月頃の赤ちゃんとその保護者）
¥１組500円
申電話で同センターまたは二次元コード▶



冬期スポーツ教室　※開催日程が変更になることがあります

人15歳以上（中学生を除く）　※③は60歳以上
申12月11日（金）までに、窓口またはインターネットで申し込み
※会員システムリニューアルのため、申し込みには「新規会員登録」が必要となります。詳しくは問い合わせてください。
※申し込み多数の場合は抽選。

新規会員登録はこちら▲

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	1/4 月曜日	9:45	45人	8	3,200
② エアロビクス		10:30	50人		4,200
③ 高齢者のための筋力アップ		13:30	60人		2,100
④ 水曜ヨガ	1/13 水曜日	10:00	40人		4,200
⑤ ZUMBA®		13:45	35人	5	2,600
⑥ ラテンダンスエクササイズ	1/7 木曜日	9:45	各45人	9	4,700
⑦ やさしいステップエクササイズ		10:45			
⑧ やさしいヨガ		13:15			
⑨ フラダンス		14:30			
⑩ メンテナンスピラティスヨガ	1/8 金曜日	13:15	45人		
⑪ ZUMBA®GOLD		14:30	35人	6	3,100
⑫ ピラティス ＆ 疲労回復ストレッチ		18:45	45人	9	4,700

＼もしもに備える／必須のアプリ！「新潟県避難所アプリ」を登録しましょう

問地域総務課（☎387-1115）



　事前に自分や家族の情報を登録しておくと、避難所での受付がスムーズになります。
　また、車中泊など避難所以外の場所に避難した場合も、行政からのお知らせを受け取ることができます。



＜主な機能＞
☑二次元コードを使ったスムーズな避難所の受付
☑避難所以外の場所への避難先の登録
☑県や市からのお知らせの受信
☑登録した家族の避難先の確認

iPhone（App Store）　Android（Google Store）
アプリのダウンロードはこちらから▲

午前９時～午後４時30分（令和８年10月５日から１年間の試行実施）

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。