

みなさんの健康のために(10月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

育児相談(身体計測・栄養相談)

Table with columns: 10月, 受付時間, 会場. Rows for 16日(水) and 29日(火) at various centers.

※豊栄会場は骨密度測定も同時実施
乳幼児と保護者 持ち物 母子健康手帳
当日直接会場

《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歳児健診は該当者に個別案内をしています。
はじめての離乳食は偶数月が豊栄健康センター、奇数月が北地域保健福祉センターで実施します。
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート(初めての絵本体験)」を実施します。

離乳食講習会

- はじめての離乳食
10月4日(金)午後1時半～3時
※受付午後1時15分～
豊栄健康センター
離乳食の始め方
生後5カ月頃の乳児の保育者
先着20人
9月18日(水)から10月2日(水)までに市役所コールセンター ☎243-4894

- ステップ離乳食
10月4日(金)午前10時～11時半
※受付午前9時45分～
豊栄健康センター
2回食、3回食への進め方
生後6カ月以降の乳児の保育者
先着25人
9月18日(水)から10月2日(水)までに市役所コールセンター ☎243-4894

健康相談(栄養相談あり)

予約者優先になります。予約が無くても相談できますが、お待ちいただく場合があります。健康診断の結果記録票がある人はお持ちください。
保健師、栄養士による個別相談

Table with columns: 10月, 受付時間, 会場, 申し込み. Rows for 8日(火) and 23日(水) at different centers.

メタボ予防運動講座(予約制)

運動の習慣化を目的とした講話や実技
40～74歳で、他の運動教室などに参加していない人

Table with columns: 10月, 時間, 会場, 申し込み. Rows for 8日(火) and 23日(水) at different centers.

集団検診のお知らせ 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340 ※子ども連れの受診も可能です。事前にご連絡ください

Table for group checkups with columns: 10月, 受付時間, 会場, 検診の種類, 備考. Rows for 胃がん・肺がん(結核)検診 on various dates.

Table for breast cancer checkups with columns: 10月, 会場, 予約開始日. Row for 29日(火) at 早通いするぎ荘.

健康増進普及講習会

テーマ ちよしおで健康寿命延伸

- 豆腐を使ったメニュー
10月28日(月)午前10時～午後1時
早通コミュニティセンター
10月16日(水)までに食生活改善推進委員 竹村 ☎386-1798

- 野菜たっぷりメニュー
10月29日(火)午前10時～午後1時
豊栄健康センター
10月18日(金)までに食生活改善推進委員 藤巻 ☎386-6174

北区文化会館からのお知らせ 同館 ☎388-6900

郷土力士 豊山 関をNHKの8K放送で応援しよう

大相撲九月場所での豊山関の取組を、70インチの大画面と8Kの超高精細映像で放映!!
9月18日(水)・19日(木)午後3時～6時
※九月場所の11日目・12日目
場同館 ロビー特設会場
当日直接会場
主催 同館・NHK新潟放送局



北区フィルハーモニー管弦楽団
第9回 ファミリーコンサート 新潟開港150周年
11月17日(日) 開演 午後2時
【自由席】一般1,000円(当日1,200円)
4歳～中学生500円(当日600円)
※4歳未満入場不可(託児あり・要予約)
演奏曲 海をイメージしたクラシックなど
序曲「静かな海と楽しい航海」「リトル・マーメイド」「パイレーツ・オブ・カリビアン」ほか

第13回北区子ども科学展

北区の小・中学生が夏休みに取り組んだ作品(模型、標本、発明工夫、観察・実験の各部門)を展示します。
会期 9月21日(土)～10月14日(祝)
午前9時～午後5時(9月24日(火)・30日(月)、10月7日(月)は休館)
場北区郷土博物館
当日直接会場 同館 ☎386-1081

子育てが楽しくなるヒント ～幼児期に育てたい心と体～(全5回)

場豊栄地区公民館(④の回は豊栄健康センター)
1歳6カ月～3歳児の保護者20人(保育あり、1歳6カ月～3歳児20人)、申し込み多数の場合抽選
10月2日(水)までに電話で同館 ☎387-2014または市ホームページ「かんたん申し込み」

Table with columns: 日にち, テーマ, 講師. Rows for 10月29日, 11月5日, 11月12日, 11月19日, 11月26日.

※時間は各回午前10時～正午、④の回は別途材料実費負担あり(500円)

市長とすまいるトーク

地域総務課 ☎387-1175

区民の皆さんと市長が直接語り合います。傍聴のみの参加もできます。
※発言は北区に居住、または通勤・通学の人に限り(会場では手話通訳・要約筆記を行います)

テーマ 子育て支援・健康寿命の延伸への取り組み
～少子・超高齢社会を踏まえて～

10月5日(土)午後3時～4時20分
場北地区コミュニティセンター
当日直接会場(保育(生後6カ月以上の就学前児)が必要な人は9月30日(月)までに同課へ電話)



チョイトレ開催「呼吸から整えるブレスコンディショニング」

普段、私たちが何となく行っている呼吸に注目し、正しい呼吸の確認方法やエクササイズを学びましょう。
10月12日(土)午後2時～3時半
場豊栄総合体育館
先着18人
¥500円
場ハピスカとよさか ☎386-7522 ※祝日を除く月曜休み

<広告欄>広告掲載の申し込みは地域総務課 ☎387-1175 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

Large empty table area for advertisements.

北消防署では、10月末まで高齢者家庭等を対象に防火指導を行っています 問同署市民安全課予防調査係 ☎387-0119