

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)

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談(身体計測・栄養相談)

Table with 4 columns: 10月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 19(水) and 25(火) at various centers.

乳幼児と保育者 ※各2時間。計測のみも可 豊栄健康センターは歯科相談あり

離乳食講習会

豊栄健康センター 9月21日(水)~10月10日(祝)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

- はじめての離乳食 10月12日(水)午後1時半~2時半
離乳食の始め方 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人
ステップ離乳食 10月12日(水)午前10時~11時
離乳食の進め方 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護者 先着15人



講習会後に簡単レシピを配布します。

健康づくりスタートセミナー

Table with 4 columns: 10月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 11(火) and 26(水) at various centers.

健康づくりに役立つ運動の講話と実技 40~74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人 ※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: 10月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates 26(水) and 28(金) at various centers.

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

あなたの骨は大丈夫?



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。若い方の参加もお待ちしています。

- 10月25日(火) ①午前9時40分 ②午前10時 ③午前10時20分
④午前10時40分 ⑤午前11時 ⑥午前11時20分
⑦午後1時20分 ⑧午後1時40分 ⑨午後2時

豊栄健康センター 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談 18歳以上 各回先着6人 ※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかとに骨折や外傷のある人を除く 9月22日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

知っ得!

~食のミニ教室(糖尿病予防編)~

- 10月19日(水)午前10時~11時15分 豊栄健康センター
血糖値についての講話、食物繊維たっぷりメニューの紹介 先着10人
電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

北区てくてくウォーク

- 10月4日(火)午前9時集合 ※約2時間半、小雨決行
集合場所 ビュー福島湯 駐車場
運動普及推進委員とともに福島湯放水路周辺の約4.3kmをウォーキング
持ち物 飲み物、帽子、タオル、雨具
¥100円
当日直接集合場所
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

幼児期家庭教育学級 「笑う家族に福来たる」

Table with 4 columns: 日にち(火曜), 時間, テーマ, 講師. Rows include dates 10/18, 10/25, 11/1, 11/8 with various topics and instructors.

豊栄地区公民館 1歳6カ月~3歳の子どもと保護者 12人(申し込み多数の場合抽選) ※保育あり1歳6カ月から未就園児12人 9月26日(月)までに市ホームページ「かんたん申込み」から申し込み 同館(☎387-2014)



今が旬! 北区が誇る農産物④ 新潟の秋到来! 「新米」

出荷時期 9月 北区の水稲作付面積は西蒲区、南区に次いで8区の中で第3位です。ごはんとして食べるお米だけでなく、加工用米や米粉用米、酒米など、需要に応じてさまざまなお米が生産されています。

北区には、有機栽培や使用する農薬・化学肥料の量を減らすなど、環境に配慮して米作りを行う生産者も多くいます。



産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。