

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。当日は発熱、咳、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(計測のみ可)
乳幼児と保育者

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, and Contact Info. Includes dates 10/18 and 10/24.

豊栄健康センター会場は骨密度測定あり
北地域保健福祉センター会場は歯科相談あり

離乳食講習会

9月20日(水)から市役所コールセンター(☎243-4894)

- はじめての離乳食
10月11日(水)午後1時半~2時50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15人

- ステップ離乳食
10月11日(水)午前10時~11時20分
豊栄健康センター
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育者 先着15人
※グループワークの際はマスク着用のご協力をお願いします

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。
はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
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)

健康相談

保健師、栄養士による個別相談
健康診断の結果記録票のある人は持参してください。

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, and Contact Info. Includes dates 10/25 and 10/27.

健康づくりスタートセミナー

運動指導員による講話や実技
他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40~74歳の人

Table with 5 columns: Date, Venue, Time, Staff, and Contact Info. Includes dates 10/10 and 10/25.

あなたの骨は大丈夫? 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

骨粗しょう症予防相談会

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。若い人の参加もお待ちしています。

- 10月19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
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8人 ※骨粗しょう症で治療中の人を除く
9月21日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

ちよこつと防災! ~もしものために~

第8回

試してみよう! 「パッククッキング」

「パッククッキング」は耐熱性のポリ袋に食材を入れ、鍋で湯せんする調理法のことです。
調理の水は再利用でき、袋のまま食器に盛り付ければ、洗いがでないなど、節水につながります。
また、湯せんでつくる料理はとてん温かく、避難生活で「安心感」や「心の栄養」を与えてくれます。
ぜひ、普段の料理でも試してみてください。



ワンポイント:

主食からデザートまで作れる料理はいろいろ!



市ホームページでレシピも紹介しています

監修: 北区防災士の会 小川 地域総務課(☎387-1165)

知っ得! 食のミニ教室 ~覚えておきたい減塩のヒント~

- 10月25日(水)午前10時~正午
豊栄健康センター
栄養士の講話、簡単な体操、調理実習、試食 など
【予定メニュー】鮭の香味焼き・ひじきの減塩サラダ
先着12人
¥400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
10月11日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



早通コミュニティセンター・早通連絡所 空調改修工事のお知らせ

早通コミュニティセンターは11月17日(金)までの間、空調改修工事のため、一部の施設で期間を区切って、利用ができなくなります。また、早通連絡所も臨時休業しますのでご注意ください。

早通連絡所が利用できない期間に、住民票の写しや印鑑登録証明書の交付、市税・保険料の納付などが必要な場合は、北区役所やコンビニ(マイナンバーカードが必要)などの利用をお願いします。

問い合わせ 早通コミュニティセンター(☎386-3755)
早通連絡所(☎386-3339)

Table with 2 columns: 臨時休業期間 and 施設名. Lists closure dates and affected facilities like 学習室, 事務室, etc.

400ml 献血にご協力を

- 10月12日(木)午前9時~11時半
北区役所 1階交流スペース
持ち物 献血カード(初めての人は運転免許証など本人確認できるもの)
新潟県赤十字血液センター(☎384-0092)
事前予約ができます。インターネットでこちらから



STOP 稲わら・もみ殻の焼却

毎年、稲刈り後の稲わらやもみ殻の焼却による煙や臭いに、多くの苦情が寄せられています。

市では、稲わらやもみ殻を貴重な有機質資源と位置づけ、水田へのすき込みや堆肥化による土作りを推奨しています。

稲わらやもみ殻の焼却をやめ、環境や人にやさしい「新潟米」作りを実践しましょう。

産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

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

北区の水稻作付面積は西蒲区、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)

