

健康と福祉のひろば 問北地域保健福祉センター (☎387-1781)

意識して体を動かそう

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。普段から適度に体を動かすことで、病気を防ぎ、生活の質の改善に効果をもたらすとされています。

体を動かすことの効果

血流が良くなる、動脈の柔軟性などが改善、血圧が下がる

血流を増やし、心肺機能が向上

インスリン抵抗性の改善 血糖値の改善

筋肉がつくられ、基礎代謝量が増えて、消費エネルギーが増える



中性脂肪の分解 HDLコレステロールの増加

消費エネルギーが増えて内臓脂肪を燃焼する、体重や腹囲が減る

ご存じですか?

新潟市民の交通手段は、約7割が自動車を利用 以前と比べて、徒歩・自転車の利用割合は減少 参考：新潟市内都市交通特性調査(平成28年度)

意識しないと 運動量は増やせません

まずは1日にプラス1000歩を 目標に歩くことから始めましょう

1000歩は、時間にして約10分! 「あえて少し遠回りをする」「ちょっと散歩に出掛ける」「エレベーターに乗らず階段を使う」といったことを日常生活の中で意識し、いつもより10分長く歩くことを心掛けましょう。

集団検診のお知らせ 問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 with 5 columns: 11月, 受付時間, 会場, 検診の種類, 備考. Includes rows for 19th and 20th of November.

乳がん検診 40歳以上(令和2年3月31日時点の年齢)で偶数年齢の女性(平成30年度未受診者も対象) 市役所コールセンター (☎243-4894、午前8時~午後9時、年中無休) ※乳がん検診は、必ず事前に申し込んでください

Table with 3 columns: 11月, 会場, 予約開始日. Includes rows for 13th and 15th of November.

あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症予防相談会

問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。若い人の参加もお待ちしています。

11月13日(水) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~ ③午前10時45分~ ④午前11時15分~ ⑤午後1時15分~ ⑥午後1時45分~ 北地区コミュニティセンター 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など 18歳以上 各回先着10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 10月10日(木)から市役所コールセンター(☎243-4894)

北区文化会館からのお知らせ 問同館(☎388-6900)

大谷康子とアンサンブルNORTH新潟 新進気鋭の若手プロによる音楽隊 酒と米と歌 11月30日(土) 開演 午後2時 【全席指定】一般 3,900円 高校生以下 1,900円 ※就学前児入場不可 (託児あり、1人600円、要予約)

Advertisement for the concert '酒と米と歌' featuring a photo of the ensemble and text about the performance.

豊栄総合体育館からのお知らせ ※祝日を除く月曜休館

U-12フットサル無料体験会 10月12日・26日(土) 午前9時半~11時半 小学3~6年生 先着15人 問ハピスカとよさか(☎386-7522) 3月15日号までの各号 広告掲載料 掲載1回当たり7,000円(税込) 広告サイズ 1枚約3.9cm×7.9cm 対象 北区内に店舗や事業所がある事業者(掲載不可の業種あり) 申し込み 所定の申込書を地域総務課に提出(☎025-387-1175) 11月2日(土)午後2時~3時半 先着18人 500円 問ハピスカとよさか(☎386-7522)

Advertisement for 'U-12フットサル無料体験会' with details on dates, times, and contact information.

令和2年度 保育園・認定こども園のご案内

問健康福祉課児童福祉係(☎387-1335) または入園を希望する各保育園・こども園

申請書類は、各保育園・こども園で配布しています

保育園 受付期間 10月18日(金)まで 提出先 第1希望の保育施設

Table listing various kindergartens and nurseries with columns for name, staff, age, location, and phone number.

認定こども園 受付期間 1号認定：各園にお問い合わせください 2号・3号認定：10月18日(金)まで

※小学校就学前の子どもに教育や保育を一体的に行う施設です

Table listing private kindergartens with columns for facility name, staff, age, location, and phone number.

【注】松浜こども園は、松浜本町4-2-38に移転予定(令和2年4月以降)

北地区公民館文化祭

申当日直接会場 問同館(☎387-1761)

10月19日(土)11:00~11:30 2階：フリースペース(小さな朗読会) 10月19日(土)・20日(日)10:00~15:30 2階と3階：作品展示(水墨画、キルト、表装表具、山野草、書道、絵手紙、陶芸、洋裁、木彫りなど) 2階：休憩室(フリードリンク、焼き菓子など販売、血管年齢や体脂肪の測定) 10月20日(日)13:00~15:30 3階ホール：芸能発表(カラオケ、ウクレレ、レクダンス、オカリナ、太極拳、腹話術、ハワイアン、和太鼓) 11月4日(振休)~7日(木)10:00~15:30 1階ロビー：菊花展(7日は午後1時まで)

キネマ松浜劇場 in 北地区公民館文化祭

Table for cinema screenings with columns for date, time, title, and location.

<広告欄>

Advertisement for '募集号' (Recruitment Number) with details on advertising rates and contact information.



「鍵掛け」は防犯の基本 自転車から離れるときは、必ず鍵を掛けて盗難を防ぎましょう 問区民生活課生活環境係(☎387-1295)