

誰でも簡単！健康レシピ 特別編
野菜のヨーグルト味噌和え

発酵食品で免疫力アップ！

腸内環境を整えることで、体の免疫力が強くなり、ウイルスに負けない強い体作りができます。発酵食品は腸内にいる善玉菌を増やす働きがあるため、積極的にとりましょう。

作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、ゆでて水気をよく切る。かぼちゃ、さつまいもは一口大に切り、ゆでる。きゅうりは5mmの薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
2 Aをよく混ぜる。
3 食べる直前に1と2を和え、盛り付ける。
※Aの調味料を混ぜるときは、みそのかたまりが無いようによく混ぜる。



《1人当たりの栄養価》 エネルギー 99kcal、タンパク質2.9g、脂質2.2g、炭水化物17.8g、食塩相当量0.6g

Table with 2 columns: 4人分の材料 and 量. Includes items like キャベツ, かぼちゃ, ミニトマト, and A (yogurt, sugar, miso).

電池類や小型充電式バッテリーで動く製品の捨て方

循環社会推進課 (☎226-1391)

ごみ処理施設で、燃やさないごみに混入している電池類や小型充電式バッテリーが原因とみられる火災が頻繁に起きています。このような製品を捨てる場合、以下のように取り扱いをお願いします。

電池類や小型充電式バッテリーは製品本体から取りはずして捨てる



製品本体は材質等により分別、はずした電池やバッテリーは特定5品目に

- 例) プラスチック製のおもちゃ→「燃やすごみ」
家電製品→「燃やさないごみ」
指定袋に入らない大きさのもの→「粗大ごみ」

電池類などが取りはずせない場合、無理な分解はしない

製品の構造上取りはずせない場合は、製品本体の大きさによりごみの出し方が異なります。

入る (製品本体ごと「特定5品目」に出してください) vs 入らない (製品本体ごと「粗大ごみ」に出してください) instructions.

「みなさんの健康のために」(5月)中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、次の事業は中止します。区役所ホームページでも適宜、最新情報を掲載しています。



5月開催分

- 安産教室
妊婦歯科健康診査
育児相談(身体計測・栄養相談)
離乳食講習会
メタボ予防の運動講座
健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)
フッ化物塗布
※各医療機関でもフッ化物塗布を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



母子に関する電話相談

妊娠・出産・子育てに関して不安なことやご心配なことがある場合には、電話でのご相談を随時受け付けていますので、ご連絡ください。
☎妊娠・子育てほっとステーション (健康福祉課健康増進係内、☎387-1340)



離乳食に関する電話相談

離乳食講習会の中止に伴い、開催予定日に電話相談を実施します。お気軽にご相談ください。
☎5月12日(火)午後1時～3時45分
☎健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)
☎生後5か月頃の乳児の保育者



あなたも統計調査員として活動してみませんか？

新潟市では、各種統計調査で活動していただく登録調査員を随時募集しています。

登録調査員とは

申し込みされた方は、新潟市の統計調査員として登録され、各種統計調査実施の際に調査員として活動していただきます。

仕事の内容

調査対象の世帯や事業所への訪問、調査票の配布・回収・点検など

調査地区

おおむね北区内ですが、交通手段がない場合はご相談に応じます。

調査の依頼

登録していただいた方には、調査があるごとに電話等で連絡いたします。都合が悪い場合は断ることができます。また、年度によって調査の回数や規模が異なりますので、登録されていても調査の依頼がない場合があります。

調査員の報酬

各調査の終了後に支払います。調査の内容により金額は異なります。

登録要件

- 20歳以上
警察・税務・報道などの業務に従事していない
選挙運動に直接関わりがない
※守秘義務があり、調査で知り得た内容を他に漏らすことは禁じられています
☎北区役所地域総務課 (☎387-1105)

利用してください

北地区公民館の学習室

☎北地区公民館 (☎387-1761)

個人の学習を応援するため、同館の一室を学習室として開放しています。

- ☎第4日曜以外の毎日、午前9時～午後5時半
▽初回のみ登録が必要
▽小学生以上なら、どなたでも利用できます
▽学習以外(おしゃべり・ゲーム・音楽・漫画など)では使えません
▽この部屋で食事はできません(飲み物は可)
▽ごみは持ち帰ってください

利用状況により、利用をお断りする場合があります。皆さんが快適に使えるよう、協力をお願いします。

血液が不足しています 400ml献血にご協力ください

☎健康福祉課健康増進係 (☎387-1340)

- ☎4月21日(火) 受付時間 午後1時～3時半 ☎北区役所(新館1階)
持ち物 献血カードまたは献血手帳(すでに持っている場合)
※初めて献血をする人は運転免許証など本人確認ができるもの
☎当日直接会場



<広告欄>お買い物、ご用命は北区のお店で



新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

《区3面へ続く》