

みなさんの健康のために(3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。

育児相談

- ☑ 身体計測、栄養相談
- ※計測のみも可
- ☑ 乳幼児と保育者

3月	会場	定員	申し込み先
16(水) 9:30	豊栄健康センター	先着32組	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)
22(火) 9:30	北地域保健福祉センター	先着24組	同センター (☎387-1781)

※各2時間

健康相談(保健師、栄養士による個別相談)

3月	会場	定員	申し込み先
23(水) 13:30	豊栄健康センター	先着8人	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)
25(金) 9:30	北地域保健福祉センター	先着4人	同センター (☎387-1781)

※各2時間。健康診断の結果記録票のある人は持参してください

始めよう運動!健康づくりスタートセミナー

☑ 健康づくりに役立つ運動の講話や実技
 ☑ 40~74歳で他の運動教室、運動サークルなどに参加していない人

3月	会場	定員	申し込み先
8(火) 13:30	北地区公民館3階大ホール	先着12人	北地域保健福祉センター (☎387-1781)
23(水) 13:30	豊栄健康センター	先着10人	健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345)

※各2時間

離乳食講習会

- はじめての離乳食
- ☑ 3月1日(火)午後1時半~2時半
- ☑ 北地域保健福祉センター
- ☑ 離乳食の始め方
- ☑ 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
- ☑ 2月23日(祝)から電話で市役所コールセンター
(☎243-4894)



健康と福祉のひろば 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

子どもの頃からうす味に

高血圧は、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などの重い病気につながる恐れがあります。

高血圧の要因の一つとして、食塩のとり過ぎが挙げられます。

北区が中学生を対象に実施した塩分摂取状況についてのアンケート結果(表1、表2)では、11.6%が「麺類の汁をすべて飲む」、15.8%が「家の食事は給食よりも濃いと感じる」と答えました。

麺類の汁には食塩が多く含まれており、全て飲むと食塩のとり過ぎにつながります。また、自宅での食事の味が濃いと、舌が慣れて濃い味付けの料理が当たり前になり、食塩の多い食事につながります。

日々の食事の積み重ねが将来の健康の土台となります。まだ子どもだからと油断せず、今日から食塩のとり過ぎに気を付けましょう。

まずは麺類の汁を残すところから始めてみましょう。家庭の味が濃いのかわからないという人は減塩レシピを参考にしてみてください。

家庭や外食で、ラーメンやうどんなどの麺類の汁はどのくらい飲みますか?

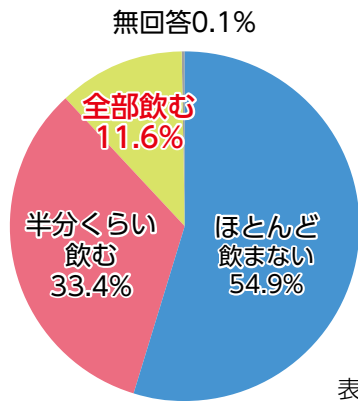


表1

家庭のおかずの味付けは給食とくらべてどうですか?

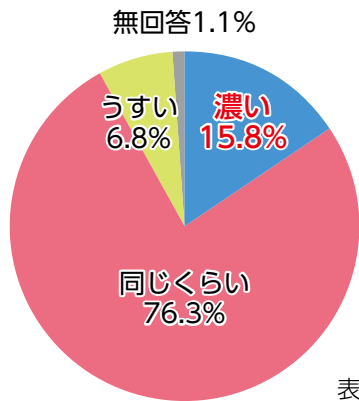


表2



にいがた流ちよいしおレシピ ~社員食堂のおすすめメニュー~

北区自治協議会提案事業(自然文化部会)

北区の魅力再発見! フォトコンテスト

入賞作品紹介

北区の魅力を広く発信するため、Instagramを活用し「北区の隠れた魅力」をテーマにフォトコンテストを開催しました。応募総数197作品の中から、優秀賞3点、入選10点の合計13点を決定。今号では、優秀賞3点を紹介します。入選作品は、次号以降、順次紹介していきます。

☑ 北区自治協議会自然文化部会事務局(地域総務課内 ☎387-1155)

優秀賞・入選作品は 北区ホームページでも公開中



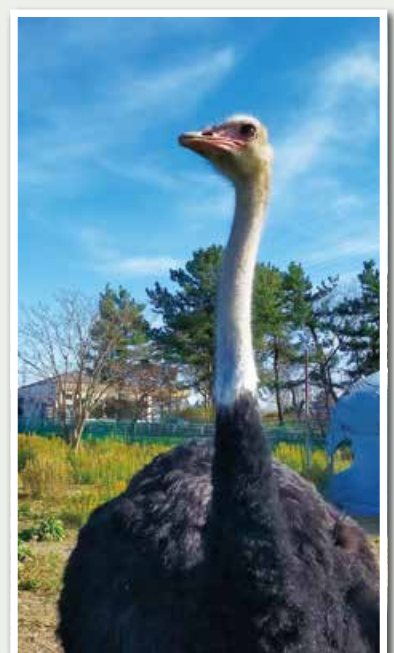
Instagramで「#新潟市北区2021」または「#キタク魅力」と検索すると、入賞作品以外の投稿も見ることができます。



優秀賞 「岡方地域の宝 十二瀬」 投稿者 エリコ



優秀賞 「松浜の銀夜景」 投稿者 中村 知美



優秀賞 「ダチョウに会える道の駅」 投稿者 donguri1163

※投稿者名は本人の希望により本名またはInstagramアカウント名等で表記(敬称略)

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

北出張所 マイナンバーカード申請補助サービス

- ☑ 2月24日(木)・25日(金)、3月1日(火)・2日(水)・3日(木) 午前10時~正午、午後1時~3時まで ※事前予約が必要
- ☑ 北区に住居登録があり、2カ月以内に住所・氏名の変更予定のない人
- ☑ 区役所職員がマイナンバーカードの交付申請を行います。申請に必要な顔写真はその場で撮影します。
- ※申請者本人の来庁が必要。手数料無料

【持ち物】

- ・本人確認書類2点(運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付き)、健康保険証、年金手帳、介護保険証、など)
- ・個人番号カード交付申請書(紛失した人は窓口で再発行できます)
- ・通知カードまたは個人番号通知書

予約先 区民生活課区民窓口係 ☎387-1265

