

みなさんの健康のために(7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、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: 7月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 20(水) and 26(火).

はじめての離乳食講習会

☑7月5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
☑6月22日(水)~7月3日(日)に市役所コールセンター(☎243-4894)

妊婦歯科健康診査

☑7月12日(火)午後1時~2時45分
☑豊栄健康センター
☑妊婦 先着24人
☑6月22日(水)~7月10日(日)に市役所コールセンター(☎243-4894)

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: 7月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 22(金) and 27(水).

始めよう運動!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人

Table with 5 columns: 7月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Rows for 12(火) and 27(水).

7月10日(日)投票
参議院議員通常選挙

~期日前投票をご利用ください~

選挙当日に仕事やレジャーなどの理由で投票に行けない人は、期日前投票を利用しましょう。

Table with 2 columns: 期日前投票所, 期日前投票期間. Values: 北区役所北出張所, 6月23日(木)~7月9日(土)

必要なもの 投票所入場券
※裏面宣誓書を記入し持参
☑北区選挙管理委員会事務局(地域総務課内☎387-1105)

そろそろつくりませんか?
マイナンバーカード
申請補助サービス

6月25日(土) 午前9時~午後3時

Table with 2 columns: 会場, 対象, 必要なもの. Values: 区民生活課, 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, 本人確認書類*2点, 通知カードまたは個人番号通知書, 住民基本台帳カード(ある人のみ)

新規作成は無料
※本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証、年金手帳、介護保険証、こども医療費助成受給者証など)
☑同課(☎387-1265)

食推イチオシレシピ ふわふわ鶏つくね

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 葛塚グループ

4人分の材料

- 鶏ひき肉 300g
木綿豆腐 200g
卵 1個
みそ 小さじ2
片栗粉 大さじ4
タケノコ(あく抜きしてゆでたもの) 100g
長ネギ 100g
ごま油 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
小ネギ お好み

作り方

- 1 長ネギはみじん切り、タケノコは5mm角程度に切る。
2 ボウルに切った長ネギとタケノコ、Aを入れて混ぜ、10等分して形を整える。
3 フライパンにごま油を熱し、2を入れてふたをして焼く。
4 焼き目がついたらひっくり返し、両面焼けたらBを加えてからめる。
5 皿に盛り付け、切っておいた小ネギを散らして出来上がり。

タケノコをレンコンに変えてもおいしくできます。



<1人分当たりの栄養価>
エネルギー: 275kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 14.8g
炭水化物: 10.6g 食塩相当量: 1.2g

知っ得! 食生活改善推進委員協議会

~食のミニ教室(筋力低下予防編)~

Table with 4 columns: 7月, 会場, 定員, 申し込み. Rows for 11(月), 14(木), 20(水).

時間 午前10時~11時半(受付9時45分~)
内容 フレイルについての講話、フレイル予防メニュー紹介ほか

今が旬! 北区が誇る農産物①
「やきなす」

出荷時期 5月~9月 主要産地 木崎地区

「やきなす」は、豊栄地区で品種選抜された門外不出の種によるブランドナスで「新潟市食と花の銘産品」に指定されています。大きいものは長さ30cmにもなります。その名のとおり焼きなす用に作られたもので、焼くことで、身はとろけるように柔らかくなり甘みが出ます。



左がやきなす

☑産業振興課 農業振興グループ(☎387-1365)

遊水館の夏期営業

Table with 4 columns: 利用時間, 屋外プール, 定員. Rows for 7/1~15, 7/16~8/31, 9/1~9/11.

休館日 7月4日(月)・11日(月)・19日(火)、8月1日(月)・22日(月)・29日(月)、9月5日(月)・12日(月)は休館

注1) 2時間入替制の時間割
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③16:00~18:00 ④19:00~21:00
※日曜、祝日は①~③のみ。午前9時45分から当日の整理券を配布(一人1枚)
※この時間は採暖室、ジャグジープール、幼児プール、屋内・屋外スライダー、屋外サンテラスは使用できません
定員 各時間先着110人(④は60人)

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。