

みなさんの健康のために(4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: Date, Venue, Time, Staff, Contact Info. Rows for 19th and 25th.

離乳食講習会

3月22日(水)から市役所コールセンター ☎243-4894

はじめての離乳食
4月12日(水)午後1時半~2時半
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
4月12日(水)午前10時~11時
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

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, Contact Info. Rows for 26th and 28th.

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, Contact Info. Rows for 25th and 26th.



<<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

第2回

ちょこっと防災! ~もしものために~

普段食べている物を家庭内の備蓄品に

家庭内の備蓄品は普段から食べているものを少し多めに買っておくことで、防災食や災害用保存水を買わなくても済み、保管する場所もいりません。

食べ慣れた食材は、非常時の食卓にも安心感を与えてくれます。
停電時には、冷凍食品は溶けてきたものから食べれば良いので冷凍庫は備蓄庫になります。
また、台風や大雪の予報が出たら早めに補充しておくことで安心できます。



ワンポイント: レトルトカレーや缶詰がおすすめ!

監修: 北区防災士の会 石川 地域総務課 ☎387-1165

ふくふくマルシェ

北区役所1階交流スペース

アート

3月24日(金)まで
午前9時~午後4時
祝日を除く
障がい者の作品展示

マルシェ

3月24日(金)
午前10時半~午後2時半
障がい福祉サービス事業所が
製作した食品、雑貨などの販売

福祉交流センタークローバー ☎384-1112

小学生テニス教室

豊栄総合体育館 持ち物 ラケット(貸し出しあり)・運動靴

Table with 6 columns: Target, Staff, Start Date, Time, Number of Sessions, Fee. Rows for 1-3 years and 3-6 years.

同館備え付けの申込用紙に記入し、直接同館(先着順)
ハピスカとよさか ☎386-7522



一緒にスポーツを楽しみませんか 令和5年度 ジュニアスポーツクラブ団体

産業振興課 文化・スポーツグループ ☎387-1195
活動内容、流派、費用など、詳しくは各団体へ。

※各区のジュニアクラブ・団体は市ホームページで確認できます



Table for Niigata City Kita Ward Sports Youth Group Affiliated Clubs. Columns: Name, Activity Venue, Target, Contact Info. Rows for various sports like Judo, Soccer, Karate, etc.

Table for other Junior Clubs. Columns: Name, Activity Venue, Target, Contact Info. Rows for Karate, Judo, etc.

Table for Junior Sports Clubs. Columns: Club Name, Activity Venue, Target, Contact Info. Rows for various clubs like Soccer, Baseball, Basketball, etc.

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先でご確認ください。