

みなさんの健康のために(1・2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(計測のみも可)
乳幼児と保育者

Table with columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Includes dates 17日(水) and 23日(火).

※北地域保健福祉センター会場は歯科相談あり

はじめての離乳食講習会

1月9日(火)午後1時半~2時50分
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
12月20日(水)から市役所コールセンター(☎243-4894)



安産教室(全2回)

2月2日(金) 3月2日(土)
午前9時半~11時
豊栄健康センター
妊娠中の栄養、助産師への質問
沐浴方法のデモンストレーション、産後の体と心の変化
出産予定日が令和6年6月~8月の妊婦 先着16人
電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

《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)

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 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Includes dates 24日(水) and 26日(金).

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 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Includes dates 23日(火) and 24日(水).

主な施設の年末年始の休み

Table with columns: 休みの期間, 施設名. Lists closures for 12/28 and 12/29 at various locations.

食推イチオシレシピ

切り干し大根のソース炒め

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻して軽くしぼり、ざく切りにする。ニンジン、ピーマン、赤パプリカは千切りにする。
2 フライパンに油を入れ、1を炒める。材料がしんなりしたら、Aの調味料を入れ、さらに2~3分炒める。



4人分の材料

Table listing ingredients for 4 people: 切り干し大根, ニンジン, ピーマン, 赤パプリカ, サラダ油, 中華だし, 中濃ソース, 酒.

身近な調味料で短時間でできます。切り干し大根は水に戻し過ぎないようにするのがポイントです。

1人当たりの栄養価
エネルギー:36kcal たんぱく質:0.9g 脂質:0.6g 炭水化物:7.7g 食塩相当量:0.6g

企業、地域、学生のみなさん
『水辺の魅力や特徴を活かした観光振興』に関する事業に取り組む団体に行政が支援します

北区の地域課題を解決する民間団体などに、その事業費の一部を助成します。

選定された事業提案者には、3年間で計300万円補助します(単年度上限200万円)。なお募集は令和6年1月4日(木)からです。この制度により、今年の「福島潟自然文化祭」の雁迎灯がLED化されました(1面写真⑩)。



応募方法など詳しくはホームページをご覧ください。

北区地域総務課企画広報グループ(☎387-1175)



北区優秀競技者・指導者表彰候補者等を募集します

各種スポーツで優秀な成績を挙げ、北区のスポーツ振興に寄与した人を「北区優秀競技者・指導者」として表彰します。その候補者(次の全てを満たす人)を推薦してください。

【①②共通事項】区内に在住、または通勤・通学している人
北区役所だよりへの掲載を承諾可能な人

Table with columns: ①競技者, ②指導者. Details criteria for selection.

12月31日(日)までに右記二次元コードから
※窓口でも受け付け(12月28日(木)まで)

北区スポーツ協会事務局
(産業振興課内☎387-1195)

詳しくはこちら



ちよこっと防災!~もしものために~

第11回

大雪には事前に備えましょう

これからの季節、生活に大きな影響をおよぼす大雪も災害であり、備えが必要です。

身近なところでは、物流がまひして、日用品が手に入りづらくなることが考えられます。

普段からこまめな買い物で日用品を補充して、家庭内備蓄を進めましょう。

車の立往生に備え、車内に防寒対策品、雪かき用品、携帯トイレや食料なども車に積んでおく安心です。

天気予報を見ながら事前に対策をして冬を過ごしましょう。



新潟市公式LINEで大雪などの緊急情報が受け取れます



ワンポイント: 不要不急なおでかけを控えるのも対策のひとつ!

監修: 北区防災士の会 石川 地域総務課(☎387-1165)

保温材やヒーターの設置など、早めに水道管の凍結対策をしましょう。 問 水道局コールセンター(☎0120・411・002)