

みなさんの健康のために(12月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

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 5 columns: 12月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 18日(水) and 24日(火).

※申し込みは11月20日(水)~

妊婦歯科健診

☑12月10日(火)受付時間午後1時~2時30分
☑豊栄健康センター
☑妊婦
☑市ホームページ[e-NIIGATA]で申し込み
(健診日の90日前から2日前まで予約可能)



離乳食講習会

☑11月20日(水)から市役所コールセンター(☎243-4894)
■はじめての離乳食
☑12月5日(木)午後1時半~2時50分
☑豊栄健康センター
☑離乳食のすすめ方、情報交換、試食
☑生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人
■ステップ離乳食
☑12月5日(木)午前10時~11時20分
☑豊栄健康センター
☑離乳食のすすめ方、グループワーク、試食
☑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
※グループワークの際はマスク着用のご協力をお願いします。



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: 12月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 25日(水) and 27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 5 columns: 12月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 10日(火) and 25日(水).



<<その他>>

- 当日、体調がすぐれない場合は、他の日程をご案内しますので問い合わせください。
■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。
☑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)

ごぎはなしレポート

しんりゅう6000を公開

9月29日(日)に日本で唯一、水深6,000メートルでの深海調査が可能な自立型無人探査機「しんりゅう6000」が南浜小型船だまりで公開されました。
しんりゅう6000は9月下旬に岩船沖合などで調査を行いました。当日は約700人が来場し、展示された実物を見学したほか、担当者の話を興味深く聞いていました。



地道な活動に感謝

10月8日(火)北区文化会館で「北区地域功労者に感謝の集い」が開催されました。
長きにわたり、地域振興に尽力された自治会長・町内会長、地域社会の発展や保健衛生・社会福祉の増進などに尽力された個人に対して、北区長から感謝状と記念品が贈られました。

- 自治会長等永年勤続表彰
20年表彰
小川 和俊さん(中嘉山団地自治会)
松田 正實さん(川端町自治会)
10年表彰
斉藤 保則さん(石動自治会)
佐藤 栄蔵さん(内沼沖自治会)
佐藤 英雄さん(新屋敷町内会)
中川 洋一さん(加治川第一自治会)
■北区感謝状
伊藤 清さん(木崎)
木村 廣衛さん(松浜)
草間 静江さん(早通)
■住みよい郷土推進協議会表彰
神田 恭之さん(南浜)



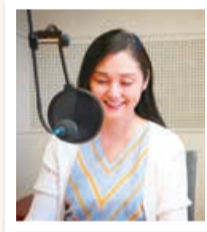
北区郷土芸能フェスティバル

公演の司会はラジパーソナリティの遠藤麻理さん

☑11月24日(日)午後1時~4時(開場 午後0時15分)
☑北区文化会館

演目(出演順)

木崎の神楽、御山伊佐弥神楽、松浜太鼓、高森の神楽、内沼の獅子舞、内島見の神楽、正尺の神楽、松浜盆踊り



大人も子供も楽しめる!関連イベントを同時開催/
午前10時半~午後3時(※は午前11時~午後0時45分)

- ・北区の神楽のお頭 大集結! ※ 樽太鼓を叩こう ※
・クイズにチャレンジ
・スタンプラリー
・折り紙で神楽をつくろう
・神楽のお頭をかぶってみよう
・新潟市内のお頭いろいろ写真展示
・キッチンカーの出店(会場の外) など

☑北区郷土博物館(☎386-1081)

北地区スポーツセンター 冬期スポーツ教室

※開催日程が変更になることがあります 場合同センター(☎258-0200)

Table with 7 columns: 教室名, 初回, 曜日, 開始時間, 定員, 回数, 参加費(円). Rows for various sports classes.

☑12月14日(土)までにメール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)で、①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター

☑15歳以上(中学生を除く)③は60歳以上
※申し込み多数の場合は抽選

※事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせください。



ちよこつと防災!~もしものために~

0次の備えを考えてみましょう

外出先で急なトラブルや災害に巻き込まれたときに役立つ、普段から持ち歩くことのできる備えが「0次の備え」です。

- 例えば、
・モバイルバッテリー ・ホイッスル
・小型ライト ・携帯トイレ
・生理用品 など

普段から必要なものは、災害時でも同様です。自分になくはならない物を考えたり、季節に応じて見直したりして、自分用に揃えてみましょう。



ワンポイント: ポーチでまとめておくと整理も簡単です

監修: NBJ(新潟防災女子) 石川 ☑地域総務課(☎387-1115)

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

