

みなさんの健康のために(1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: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 15日(水) and 28日(火).

※北地域保健福祉センター会場は歯科相談あり
※申し込みは12月18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てください。
■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

はじめての離乳食講習会

☑1月8日(水)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
☑12月18日(水)から市役所コールセンター ☎243-4894

安産教室

☑豊栄健康センター
☑出産予定日が令和7年5月~7月の妊婦
前期 先着16人、後期 先着12人
※後期のみ家族・パートナー1人の同伴可
☑電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

Table with 5 columns: 実施日, 時間, 内容, 予約開始日. Rows for 前期 and 後期.

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: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 22日(水) and 31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: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 14日(火) and 22日(水).

主な施設の年末年始の休み

Table with 2 columns: 休みの期間, 施設名. Rows for 12/28(土) and 12/29(日).

ちよこつと防災! ~もしものために~

3つの対策で安全に除雪作業!

これから本格的な積雪シーズンを迎え、除雪作業の機会も増えてきます。安全対策をしっかりと行いましょう。

- ①1人で作業しない
家族や地域に声を掛け合って作業しましょう。
②無理はしない
自分の体調と相談し、急な気温変化にも気を付け、休憩しながら行いましょう。
③落雪・転落に気を付けて
動きやすい服装での作業を心がけ、不用意に軒下に近づかないようにしましょう。

ワンポイント: 万が一に備え、携帯電話など連絡できるものを持って作業しましょう。

監修: 北区防災士の会 坂井 ☑地域総務課 ☎387-1115

北区役所だより に広告を載せませんか?

募集対象者 北区役所管内の事業者
募集対象号 4~9月
掲載位置 各号2ページ分の下1段
掲載サイズ (1枠) 縦3.9cm×横7.9cm
刷色 カラー 広告料 1枠1回7,000円
※インターネット版北区役所だよりには掲載しません
※原則各号、1事業者1枠になります
※1号のみ、あるいは12号全てでも申し込みできます
申し込み方法
所定の申込書を地域総務課へ提出してください。
※関係書類は地域総務課の窓口および市ホームページに掲載しています
☑4月からの掲載は2月7日(金)必着 ※詳細は問い合わせください
☑地域総務課 ☎387-1155

~自慢の商品、企画などのPRにご利用ください~



ホームページはこちら

頁数 3頁 ※市報にいがた(5頁)との合体発行で、全体は8頁
発行部数 約17,000部(1号あたり) 発行日 月2回(第1、第3日曜日)
配布方法
●区内の世帯へ新聞朝刊に折り込み(新潟日報・朝日新聞・読売新聞・毎日新聞・産経新聞・日本経済新聞)
●上記新聞の未購読世帯の希望者には宅配、または郵送
●各区役所、各出張所、各公民館、各図書館などに設置

ござはなレポート

愛犬と地域の安全を守る活動が受賞

葛塚わんわんパトロール隊が、全国防犯協会連合会より令和6年度功労ボランティア団体を受賞しました。これは、防犯活動に尽力し犯罪の防止に功労があったと認められる個人、団体に与えられる賞です。

葛塚わんわんパトロール隊は、平成21年に発足し、現在の隊員数は約450世帯の飼い主と約500頭のわんちゃん(犬)です。

愛犬と散歩しながら、自主防犯活動を行うほか、年に1回防犯研修会として「わんパトフェスタ in 福島潟」を開催しています。隊員の散歩の時間がまちまちなので、幅広い時間帯の防犯パトロールができるほか、不審者や危険箇所の情報を得ることに繋がり、地域の安全を守っています。



福島潟に冬の使者がやってきた!

福島潟は国の天然記念物に指定されているオオヒシクイの日本一の越冬地で、220種以上の野鳥が確認されています。今年は9月28日に冬の使者「ヒシクイ」が一番乗りで飛来。「オオヒシクイ」は10月1日に初飛来しました。

水の駅「ビュー福島潟」レンジャーの成海さんによると、「オオヒシクイやハクチョウに出会うには、夜明けに田んぼへと飛び立つところを福島潟の野鳥観察舎「雁晴れ舎」の屋上で観察するのが一番」とのことです。また、ビュー福島潟4階の映像展示室には潟中央のライブカメラが放映されており、潟の様子を観察することができます。



Q オオヒシクイはどんな鳥?
A オオヒシクイはガンの仲間、秋になるとロシアのカムチャツカ半島から福島潟にやってきます。「ガハハン、ガハハン」とちょっとハスキーな声で鳴きます。



10月1日に初飛来したオオヒシクイ

観察上の注意
オオヒシクイなどガンの仲間はとても臆病な性格のため、野鳥観察や撮影をする際は十分に距離をとって鳥を怯えさせないようにしましょう。群れが一斉に首を立て始めたら近づき過ぎです。

ビュー福島潟
開館時間 午前9時~午後5時
(月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始休館)
¥一般400円、小中高生200円
☑同館 ☎387-1491



詳しくは左記二次元コードから。野鳥の飛来状況も確認できます。

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。

