

みなさんの健康のために(2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: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 19th and 25th.

※豊栄健康センター会場は歯科相談あり
※申し込みは1月22日(水)～

妊婦歯科健診

☑2月12日(水)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

☑1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
☑2月5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
■ステップ離乳食
☑2月5日(水)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: Date, Venue, Time, Staff, Application info. Includes dates 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, Application info. Includes dates 4th and 26th.



＜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お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)

北区の「食」を楽しむイベント
あったかマルシェ葛塚冬の陣

冬場のにぎわいを創出するために、区役所の敷地内で、北区の飲食店・酒蔵・キッチンカーが温かくておいしい料理・ドリンクを提供します。

☑2月1日(土)午前10時半～午後2時
☑区役所えんとらんす広場
(飲食場所:1階交流スペース)
☑新潟市北区観光協会(☎386-1212)



北区バス・おらってのバス

ウェブ上で運行時刻を検索できます

ウェブサイト「にいがたバス乗換案内サイト」で北区バス、おらってのバスを使った移動経路や時刻、バス停の位置などを検索できます。



- 同サイトで検索できる路線
・新潟交通グループのバス(市内路線に限る)
・区バス
・住民バス(おらってのバス)
・観光循環バス
・空港リムジンバス
※各路線間の乗り換え検索もできます



ウェブサイトの使い方など詳しくはこちらから

e区バスをご活用ください

携帯電話、スマートフォンやパソコンから、区バスの位置情報やお知らせを確認できます。

e区バスで分かること

- ・区バスが今どこを走っているか
・運休情報(画面内にテロップで表示)
・遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



e区バスはこちら

☑地域総務課(☎387-1155)

第21回 ちょこっと防災!～もしものために～

日頃の健康増進が一番の防災

防災は事前の備えが肝心ですが、備蓄品の準備は手間や費用がかかります。災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに健康でなければスムーズな避難も困難ですし、困っている人に手を差し伸べることもできません。

自らの健康管理が日々の備えのはじめの一歩になります。

防災を特別なものと考えずに、日常の健康づくりなどから気軽に取り組んでみましょう。



ワンポイント:健康管理することで、非常時の体調変化に気づきやすくなります。

監修:北区防災士の会 五十嵐 ☑地域総務課(☎387-1115)

400ml 献血にご協力を

☑2月4日(火)午前9時～11時半
☑北区役所 1階交流スペース
持ち物 献血カード(初めての人は運転免許証など本人確認できるもの)
☑新潟県赤十字血液センター(☎384-0992)
事前予約ができます。インターネットでこちらから▶



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。

