

あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしております。

※当日はマスクの着用と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、参加を控えてください

回 9月9日(水) ①午前9時45分 ②午前10時15分 ③午前10時45分 ④午前11時15分

場 豊栄健康センター

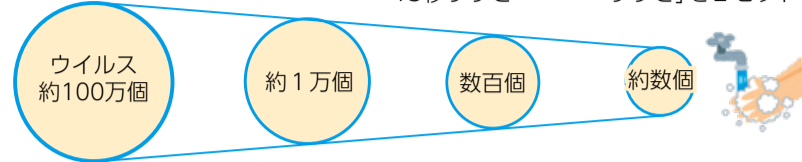
内容 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、健康相談、運動指導など 対象 18歳以上各回先着5人(骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷がある人を除く)

申込 8月6日(木)~9月7日(月)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

手洗いでウイルスを除去しよう

水と石けんでウイルスは減らせます

手洗いなし 流水で15秒すぎ 石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ 「石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ」を2セット



手洗いの5つのタイミング

公共の場所から帰ったとき 咳やくしゃみ、鼻水をかんだとき 食事の前後 病気の人のケアをしたとき 外にあるものに触ったとき



厚生労働省ホームページより一部抜粋

「新しい生活様式」を実践

にいがたしで 会食を楽しみましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、会食する際の実践例を掲載します。感染予防にご協力をお願いします。

- に 入念に手洗いを。食べる前、飲む前、帰宅時
い 飲食のお皿やコップは自分専用で
が がつとな声を出さずに会話は控えめに
た 対面にならないように。横並びや適度な距離で
し しまおうマスク(飲食時)、しまししょうマスク(外出時)

誰でも簡単!健康レシピ

かぼちゃのこんがりチーズ焼き

北区食生活改善推進委員協議会 葛塚グループ

少ない材料、調味料で手軽に作れる一品です。

作り方

- 1 カボチャは4等分に切り分け、それぞれラップに包む。電子レンジ(600W)で50秒くらい温め
2 表面加工してあるフライパン全体にチーズを散らし、中火で少し溶かす。
3 約3分焼き、こんがり焼き色が付いたらふたを取り、こしょうをふる。
4 8等分に切り分け、器に盛り、好みの野菜を添える。



《1人当たりの栄養計算》 エネルギー:181kcal、タンパク質10.1g、脂質10.6g、炭水化物10.8g、食塩相当量1.1g

Table with 2 columns: Material, Quantity. Includes pumpkin, cheese, and vegetables.

安心で快適な暮らしを守る下水道

下水道の整備は川や海を汚さず、大雨によるまちの浸水を防止するなど、私たちが安心・安全で快適に暮らせるための大切な事業です。

※北区の下水道処理人口普及率75.7パーセント(令和元年度末時点)

【令和2年度 公共下水道処理開始区域(予定)】

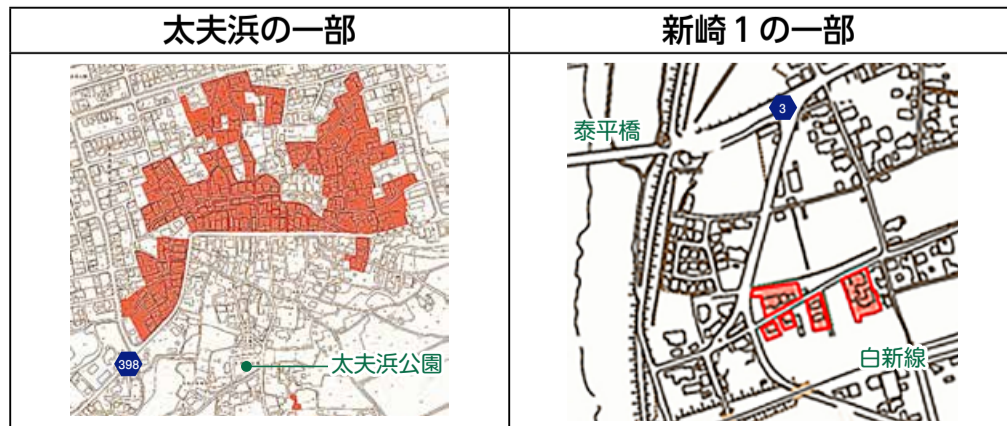
太夫浜、新崎1、葛塚、木崎、濁川1、新崎の各一部

下水道が使える区域で未接続の場合は、早期に切り替えをお願いします。

新潟市下水道キャラクター 水玉ぼうし

令和2年度処理開始区域(予定)

※処理開始区域のうち、太夫浜、新崎1を例示。そのほかの区域については問い合わせてください



今が旬!

北区が誇る農産物 甘くてシャリ感抜群!砂丘育ちの「スイカ」

砂丘地帯である南浜地区は、スイカの栽培に適しています。太陽の恵みをいっぱいを受けて育った果肉は糖度が高く、みずみずしくて、シャリ感も抜群。



出荷時期 小玉8~9月 ※大玉の出荷時期は7月ごろまで

「新潟市食と花の銘柄産品」に指定されています。

主要産地 南浜地区

圃産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

下水道についての問い合わせ

下水道部東部地域下水道事務所北下水道分室

■業務グループ(☎387-1806)

▷宅地内の排水設備工事などの助成制度、受益者負担金について

■維持管理グループ(☎387-1825)

▷下水道施設の維持管理、宅地内の排水設備工事について

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。