

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)

すべて事前に申し込みが必要です。

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 4 columns: 1月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows for 19(水) and 25(火) at various centers.

安産教室

2月4日(金)、3月5日(土)午前9時半~10時半 ※全2回
葛塚コミュニティセンター
妊娠中の栄養、お母さんと赤ちゃんの歯、沐浴方法のデモンストレーション、産後の体と心の変化
令和4年6月~8月に出産を予定している人 先着8人
電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

離乳食講習会(はじめての離乳食)

1月4日(火)午後1時半~2時半
北地域保健福祉センター
生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
12月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

<<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)

Table with 4 columns: 1月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows for 26(水) and 28(金) at various centers.

※各2時間、健康診断の結果記録票のある人は持参してください

始めよう運動!健康づくりスタートセミナー

健康づくりに役立つ運動の講話や実技
40~74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: 1月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows for 18(火) and 26(水) at various centers.

※各2時間

北区文化会館からのお知らせ 同館(☎388-6900)

声優朗読劇 フォアレゼン

VORLESEN

~ヘンデル一代記~

チェンバロの演奏とオリジナル朗読劇、声優たちによるトークコーナー

2022.1.23日 開場 14:30 / 開演 15:00

チケット発売中

料金 一般:4,000円(全席指定)

※未就学児入場不可。託児所あり。(一人600円)要予約

【出演】笠間淳、狩野翔、重松千晴、中野振一郎(チェンバロ演奏)

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 12/27(月) and 12/29(水) at various facilities.

Table with 7 columns: 施設名, 12/29(水), 30(木), 31(金), 1/1(祝), 2(日), 3(月). Rows for various facilities like 水の駅, 雁晴れ舎, etc.

食推イチオシレシピ さば缶と白菜のカレー煮びたし

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 野菜はキャベツ、小松菜などでも代用できます。

- 1 白菜は1cm幅程度、ニンジン5mm幅程度の短冊切りにする。ショウガは皮をむいて千切りにする。
2 なべに1とサバの水煮缶詰を汁ごと入れて火にかける。
3 野菜がしんなりしたら火を止め、Aを加えてふたをし、冷めるまで待つ。
4 冷めたらカレーパウダーを加えてざっくりと混ぜ、器に盛りつける。



Table with 2 columns: 4人分の材料, 分量. Rows for 4 ingredients: サバの水煮缶詰, 白菜, ニンジン, ショウガ.

1人当たりの栄養価
エネルギー:100kcal
たんぱく質:9.1g
脂質:4.2g
炭水化物:6.4g
食塩相当量:0.6g
(※サバの缶詰の汁の栄養価を除く)

新型コロナウイルス

引き続き、感染防止対策にご協力をお願いいたします

Complex block with icons and text for COVID-19 prevention: ワクチン接種に関わらず、マスクの着用、手指消毒等の基本対策を実施; 飲食を伴う会合は、着座形式、定員の50%以下、ワクチン接種者同士で実施

年末の大掃除で火災予防を

年末の大掃除は自分の家をきれいにするということ以外にも、火災危険を未然に防ぐことにつながります。大掃除で火災の危険も一掃してすてきな新年をお迎えください。

住宅火災のうち、こんろによる火災が非常に多く発生しています。グリル、換気扇、こんろまわりの油污を放置したまま使用していると油汚れに着火して火災になる危険性があります。こんろまわりは日頃から清掃と整理整頓を心がけ火災を未然に防ぎましょう。



【プラグにほこりをためない】

コンセントを長時間差し込んだままにしておくと、コンセントとプラグの間にほこりがたまり、たまったほこりに湿気が帯びると通電して発火する危険性があります。普段手が届かないところも含めて汚れをチェックしほこりがあれば掃除しましょう。



問 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

申し込みがない人の当日参加はできません。

問 産業振興課(☎387-1195)