

おしらせ版

日=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

北区役所・豊栄地区公民館は北区文化会館隣に移転しました。

お知らせ

妊娠・出産・子育ての相談窓口

回月～金曜(休日・祝日・年末年始を除く)午前8時半～午後5時半

妊婦・子育てほっとステーション(☎387-1340、健康福祉課健康増進係)

妊娠、出産から子育てのさまざまな悩みに保健師やマタニティナビゲーターなどが応じます。

北地域保健福祉センター(☎387-1781) 保健師が相談に応じます。

高齢者やその家族の無料相談

場県社会福祉協議会(中央区上所2)

※いずれも電話相談可

場県高齢者総合相談センター(☎285-4165)

一般相談

回土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
 相談電話 ☎285-4165

法律相談(要予約)

回第2・第4月曜午後1時半～4時
 ※1人30分

内相続、金銭貸借などの相談

内各日先着5人

相談・予約電話 ☎285-4165

県認知症コールセンター

回土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
 相談電話 ☎281-2783

弁護士によるLGBTQ電話相談会

回1月14日(金)午後1時～8時

相談電話(当日限り) ☎0570-045533

場新潟県弁護士会(☎222-5533)

クイズコーナー

～気楽に頭の体操～

【問題】

北区郷土博物館 OOのくらし展一日々をいろいろ「食」の風景一

【応募方法】

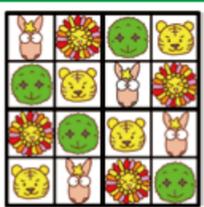
はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募してください。(所在地などは表紙をご覧ください)

正解者の中から抽選で5人に図書カードを進呈します。

締切日 1月14日(金)

(10月3日号の答え/レファレンス)

4コマまんがのクイズの答え



催し・募集

キネマ松浜劇場 阿賀に生きる

回1月20日(木)午後1時半～3時半
 場北地区公民館

内阿賀野川流域で暮らす人々のドキュメンタリー映画。新潟水俣病がテーマ
 内先着32人

回1月5日(水)午前10時から電話で同館(☎387-1761)

ご近所だんご「認知症にならない食事」

回1月13日(木)午後1時半～2時半
 場豊栄地区公民館

話題提供 健康福祉課栄養士

持ち物 マスク、水分補給の飲み物

※手話通訳が必要な人は、申し込み時に伝えてください

回1月12日(水)午後4時までに電話で同館(☎387-2014、1月3日(月)休館)

さわやか公開講座

WITHコロナ～正しく知って楽しく生活～

回1月27日(木)午後1時半～3時

内先着15人

回電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

男性向け講座

「妻が育休後、職場復帰します」

先輩ママの体験談を通して、復帰後の生活を考えます。

回2月6日・27日(日曜全2回)午後1時半～3時半

場新潟県女性センター(中央区上所2、新潟ユニゾンプラザ2階)

内妻が数カ月後(4月以降)に職場復帰を予定している男性 先着16人

回電話で同センター(☎285-6610)

保育あり 生後6カ月以上の就学前児、先着10人(1人200円、1月23日(日)までに同センターへ申し込み)

いのちの電話 電話相談員募集

相談員は1年間の養成講座の受講が必要です。

内23～68歳の人 30人程度

内30,000円(講座受講料)

回所定の書類を2月28日(月)までに社会福祉法人新潟いのちの電話事務局(☎280-5677)へ

※所定の書類は右の二次元コードから



電池・バッテリーを捨てるときは 特定5品目の日に

電池類・バッテリーは破損すると発火の危険があります。

電池を取りはずすことのできない場合は製品本体ごと「特定5品目」に出してください。

場循環社会推進課(☎228-1431)

大雪に備えましょう

日ごろから降雪などの気象情報を確認しましょう



備蓄品(3日分を目安)などを準備しましょう



大雪は「災害」です大雪時は、外出を控えましょう

STAY HOME



特定健康診査・がん検診はお済みですか?

今年度の受診券の有効期限は**3月31日(木)**です!

委託医療機関で検診が受けられます。受診がまだの人は忘れずに受診しましょう。

受診券と『検診いっ得?』をお手元に用意(紛失した場合再発行できません)

受診先を選び電話で予約

委託医療機関はこちら

受診券、健康保険証、自己負担金を持って医療機関で受診(金額は「検診いっ得?」でご確認ください)

特定健診	40歳以上の新潟市国保加入者、県後期高齢者保険加入者、生活保護受給者
胃がん検診	40歳・45歳・50歳以上
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性
前立腺がん検診	50歳以上の5歳間隔の男性

※各年齢は令和4年3月31日時点

※肺がん検診は問い合わせてください

■問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.90 By You



下の絵のどれかを選んで、あいているマスに入れてね。タテ・ヨコの列と、太い線で囲まれた2×2のブロックの中には、同じ絵を使えません。



スポーツ

チョイトレ～基礎から学ぶスクワット術

回1月29日(土)午後2時～3時半
 場豊栄総合体育館

内先着12人 内500円

回電話でハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

遊水館

場同館屋内プール

内入館料・ロッカー代

場同館(☎384-1211、祝日を除く月曜休館)

泳ぐって気持ちいいね ハッピースイム

回1月5日～3月16日の毎週水曜(祝日を除く)午前11時40分～午後0時50分

※更衣室混雑回避のため午後1時退館

内先着30人

内この時間は泳ぎ専用の時間です。自分のペースで練習できます

持ち物 水着、水泳帽子、ゴーグル、バスタオルなど

歩いた数だけ笑顔になるよ ハッピーウォーク

回1月7日～3月18日の毎週金曜(祝日を除く)午前11時40分～午後0時50分

※更衣室混雑回避のため午後1時退館

内先着30人

内この時間は水中ウォーキング専用の時間です。伸び伸びと水中ウォーキングができます

持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど

<広告欄>

Three large empty rectangular boxes for advertisements.