

みなさんの健康のために(9月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

妊婦歯科健康検診

9月13日(火)午後1時~2時45分
豊栄健康センター
妊婦 先着24人
8月24日(水)から電話で
市役所コールセンター ☎243-4894

離乳食講習会 はじめての離乳食

9月6日(火)午後1時半~2時半
北地域保健福祉センター
離乳食の始め方
生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人
8月24日(水)から電話で
市役所コールセンター ☎243-4894



育児相談(身体計測・栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 4 columns: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 21(水) and 27(火).

※各2時間。計測のみも可。北地域保健福祉センターは骨密度測定あり

~知っ得! 食のミニ教室(糖尿病予防編)~

血糖値についての講話、食物繊維たっぷりメニューの紹介
各日 先着10人

Table with 4 columns: 9月, 時間, 会場, 申し込み先. Includes dates 22(木) and 26(月).

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と実技
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: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 13(火) and 28(水).

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: 9月, 会場, 定員, 申し込み先. Includes dates 28(水), 30(金).

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

食推イチオシレシピ ジャガイモとセロリの和え物

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

4人分の材料

- ジャガイモ 大1個
セロリ 1/3本
カイワレ大根 10g
カツオ節 3g
水 大さじ1・1/3
しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1強
ワサビ 小さじ1

作り方

- 1 ジャガイモは2~3cm程度の長さの千切りにし、水にさらした後、熱湯にさつと通す。
2 セロリは2~3cm程度の長さの千切りにし、水にさらす。
3 カイワレ大根は2~3cm程度の長さに切る。
4 1と2の水気を切って混ぜ合わせ、器に盛りつける。
5 3とカツオ節を4に乗せ、ワサビを置く。
6 Aを混ぜ合わせて、5の器の縁から注ぎ入れたら出来上がり。



酢とワサビでさっぱりといただける、夏にぴったりのお料理です。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー: 41kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 0.2g 炭水化物: 7.9g 食塩相当量: 0.7g

BA.5対策強化宣言 発令中 8/31(水)まで

これまでお願いしてきた基本的な感染防止対策の徹底に加え、次の点にもご協力ください。市報にいたが3ページもご覧ください。

高齢者や基礎疾患のある人、同居家族等は、マスクを外した会話など感染リスクの高い行動は控えてください。



大人数での会食は、短時間・マスク会食・距離を確保するなど感染リスクが低い方法の検討をお願いします。体調不良を感じたら参加を控えてください。



ご近所はなレポ

ご近所の適切な対応に消防表彰

6月16日(木)に須戸3丁目地内で発生した火災で、近隣住民が、「火事です!火事です!」との住宅用火災警報器の警報音に気づき、119番通報するとともに家屋に入り初期消火をしました。

「早期発見」「迅速な通報」「初期消火」により火災の拡大を防いだとして北消防署は7月27日(水)に表彰状を贈りました。



前列左から根津久美様、白勢久男様、高橋葉子様

今が旬! 北区が誇る農産物③

おいしさ凝縮! 高級感ある「メロン」

出荷時期 7月~8月上旬、9月中旬、10月上旬~11月上旬

主要産地 南浜地区

メロンの栽培は、枝や葉を整理し蜂を入れて交配するなど、生産者の高い技術が問われます。形や食味が良くなるように、水を丹念に管理して作られる「芸術品」です。家庭で堪能するもよし! お土産や贈り物としても喜ばれます。おいしいメロンを選ぶコツは、ネットが均一にかかっているかどうかです。



産産振興課農業振興グループ ☎387-1365

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。