

みなさんの健康のために(6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。当日は発熱、咳、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談

身体計測、栄養相談(計測のみ可)

乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 6月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 21st and 27th.

離乳食講習会

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。

5月24日(水)から市役所コールセンター(☎243-4894)

はじめての離乳食

6月14日(水)午後1時30分~2時50分

豊栄健康センター 離乳食の始め方

生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人

ステップ離乳食

6月14日(水)午前10時~11時20分

豊栄健康センター 離乳食の進め方

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

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

Table with 5 columns: 6月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 23rd and 29th.

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: 6月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 13th and 28th.

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)

健康ひろば

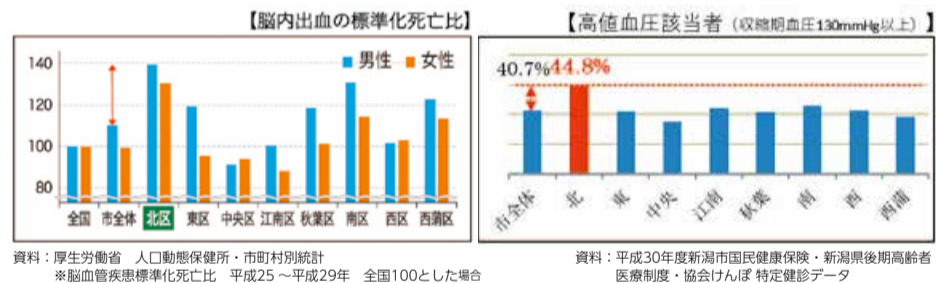
毎年のチェックで血管の健康を守ろう

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

新潟市は全国に比べて、脳血管疾患の死亡率が高くなっています。中でも北区の脳内出血の死亡率は全区で一番高く、注意が必要です。

自分の今の血圧がどのくらいか、知っていますか?

1年間で体の状態は変化します。毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。



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います。

6月22日(木)

- ①午前9時40分~ ②午前10時10分~ ③午前10時40分~ ④午前11時10分~ ⑤午後1時10分~ ⑥午後1時40分~ ⑦午後2時10分~

発熱、咳、倦怠感がある場合は参加できません

早通コミュニティセンター

骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談

18歳以上 各回先着8人

骨粗しょう症で治療中の人を除く

5月25日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

児童館のこれからについて

『北区児童館再編計画』を策定しました

児童館のない地域へのサービスの提供や、老朽化の進む葛塚東児童館や早通児童センターを含む区内の児童館4施設のこれからについて、令和5年1月~3月にかけて、本市の考えをお伝えするパネル展示型説明会を開催し、多くの皆さまからご意見をいただきました。

いただいたご意見をもとに再編計画を策定しましたので詳しくはホームページをご覧ください。

今後はこの計画に沿って、区内全域に児童館サービスをお届けできるよう進めていきます。

健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)



ちよこっと防災! ~もしものために~

第4回

「メ・イ・ク道具」を持って避難しよう!

避難所になっている小中学校などには、保存水やアルファ米、ビスケットなどの食料のほか、毛布や携帯トイレなど、誰でも使える物資が主に保管されています。

メガネ、入れ歯、くすり 道具



「メ・イ・ク道具」のような、他の人と共有できないものなどは、あらかじめ家庭の非常持出し品に含めるなど、日頃から備えましょう。

また、スマートフォン用のモバイルバッテリーなども準備すると、避難してからの情報収集に便利です。

ワンポイント: 自分専用のものは必ず持って避難しましょう

監修: 北区防災士の会 大島 地域総務課(☎387-1165)

乳児期家庭教育学級 ゆりかご学級(全5回)

時間 午前10時~正午 場 豊栄地区公民館

令和4年10月~令和5年1月生まれの赤ちゃんの保護者12人 ※保育あり、対象児10人 ※参加者・保育ともに応募多数の場合第一子の人を優先して抽選

6月8日(木)までに市ホームページ「かたん申込み」 同館(☎387-2014)

Table with 2 columns: 日にち, テーマ. Rows for 6/29, 7/6, 7/13, 7/19, 8/3.



暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。