

集団がん検診のお知らせ(4・5月) 1年に1度は忘れずに健康診断を受けましょう!!

※これ以降の日程については、区役所だよりで随時お知らせします
※車での来場はできる限りご遠慮ください
※お子様を連れてこられる場合は、事前にご連絡ください
☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

月	日	曜	会場	検診の種類	受付時間
4	15	月	葛塚コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00
	16	火	長浦コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00
			内沼公民館	肺のみ	13:30～14:30
	17	水	長浦コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00
			上大月公民館	肺のみ	13:30～14:30
	18	木	木崎コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00
			笠柳公民館	肺のみ	13:30～14:30
	19	金	木崎コミュニティセンター (女性のみ)	胃・肺	9:00～11:00
			尾山ニュータウン公民館	肺のみ	13:30～14:30
	22	月	岡方第二小学校	胃・肺	9:00～11:00
シルバー人材センター北事務所			肺のみ	13:30～14:30	
26	金	葛塚コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00	
		柳原ふれあい館	肺のみ	13:30～14:30	
5	8	水	早通いすぎ荘 (女性のみ)	胃・肺	9:00～11:00
	9	木	早通いすぎ荘	胃・肺	9:00～11:00
			早通公民館	肺のみ	13:30～14:30
	13	月	早通いすぎ荘	胃・肺	9:00～11:00
				肺のみ	13:00～14:00
	23	木	木崎コミュニティセンター	胃・肺	9:00～11:00
樋ノ入公民館			肺のみ	13:30～14:30	
27	月	下黒山公民館	胃・肺	9:00～11:00	


※早通いすぎ荘に車で来る人は、裏のグラウンドに駐車してください。

乳がん検診 事前の申し込みが必要です


対象：40歳以上(2020年3月31日現在の年齢)で、偶数年齢の女性
※奇数年齢でも平成30年度未受診者は受診できます

月	日	曜	会場	申込開始日	申し込み
5	20	月	北地域保健福祉センター	4月28日(日)	新潟市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休


受診券は届いていますか? ご確認ください



受診券封筒



検診案内冊子



受診券

封筒の中には「検診案内冊子」と「受診券」が入っています。

対象
・40歳以上の新潟市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者
・職場検診等でがん検診を受ける機会がないと思われる人

●職場でがん検診がないので受診券が届いていない
●受診券を紛失した ●検診の受け方がわからない
などの人はお問い合わせください。
※3月22日(金)から順次発送しています。届くまでに2～3週間程度かかることがあります。
※受診券は2020年3月31日まで使えます。

健康と福祉のひろば

**障がい者福祉タクシー・自動車燃料費・人工透析通院費助成
各種交通費の助成を行っています**

平成31年度分の申請は以下のとおり行います。なお、31年度分から自動車燃料費とバス代の助成の事前申請は不要です。申請に必要なものなど、詳しくはお問い合わせください。

重度心身障がい者向け(①・②はいずれかのみ)

助成の種類	①福祉タクシー助成	②自動車燃料費助成	③リフト付タクシー利用助成
対象者	身体障害者手帳1、2級と3級の一部(下肢、体幹、脳原性運動(移動)、内部障がい)または療育手帳A所持者	身体障害者手帳1、2級と3級の一部(下肢、体幹、脳原性運動(移動)、内部障がい)または療育手帳Aを所持し、本人・家族(生計同一者)が自動車を所有し運転する場合	身体障害者手帳を所持し、車いすなどを使用しないと移動が困難な人
助成内容	1枚500円の助成券を年間52枚交付(10月以降の申請の場合は26枚)	年間26,000円まで(10月以降に受給資格を取得した場合は13,000円)	リフト付タクシー(大型料金)と小型タクシー料金の差額を助成。枚数制限なし

人工透析療法を受けている人向け(①～③のいずれかのみ)

助成の種類	①通院費タクシー助成券	②自動車燃料費	③バスICカード「リゅーと」を使用したバス代
対象者	じん臓機能障がいの身体障害者手帳所持者かつ自立支援医療(更生・育成医療)受給者で人工透析療法を受けるために通院している人。ただし、生活保護等の受給者は除く。		
助成内容	1枚500円の通院費タクシー助成券を年間26枚交付	年間13,000円まで	

※人工透析療法を受けていても自立支援医療(更生・育成医療)未受給の人は障がい福祉係へご相談ください。

申請窓口 健康福祉課障がい福祉係・北出張所(北区以外の区役所・出張所でも申請可能)
☎市役所コールセンター(☎243-4894) 健康福祉課障がい福祉係(☎387-1305)

ハピスカ春のスポーツフェスタ! ☎ハピスカとよさか(☎386-7522)

日にち 4月29日(祝) 会場 豊栄総合体育館
☎①～⑦ハピスカとよさか、⑧⑨当日直接会場 **全プログラム参加費無料**

プログラム名	時間	対象(定員)
①こども体操教室	9:00～9:45	年中・年長(20人)
②なわとび選手権	10:00～10:30	小学生(30人)
③初めてのフットサル教室	10:45～11:30	小学生1～3年生(20人)
④親子ルーシーダットン教室	10:00～10:45	親子(20人)
⑤体育館探検ツアー	11:00～11:30	小学生以下(20人)
⑥体力測定会	9:00～11:30	どなたでも
⑦水鉄砲で遊ぼう	11:45～12:15	小学生以下(40人)
⑧スポーツアスレチックハッピーパーク	9:00～11:30	小学生以下
⑨三ツ森児童館クラフトコーナー	9:00～11:30	小学生以下

北区文化会館からのお知らせ ☎同館(☎388-6900)

**北区ジュニア吹奏楽団
スプリングコンサート2019**

4月14日(日)
開演午後2時(開場午後1時半)
入場無料(未就学児入場可)
当日直接会場へお越しください
演奏予定目録
「吹奏楽のための第二組曲」「3つの花」
「サウンド・オブ・ミュージック」and more

食推よりー押しレシピ ミルクのうま味で醤油いらず～小松菜と人参のミルクおひたし～

北区食生活改善推進委員協議会
木崎グループ

- 作り方 —
- 小松菜をさっとゆで、水気をしっかり絞り3～4cmの長さに切る。
 - ニンジン5cmの長さに切り、皮むき器で薄くそぎ切りし、さっとゆでて水気を絞る。
 - ★をフライパンに入れ、中火にかけ水分が半分くらいになるまで煮詰める。
 - ③に①、②を加え煮詰める。(パチパチ音がするくらいまで)
 - 器に盛り付け、かつお節とすりゴマをかけ完成。
- ≪1人当たりの栄養計算≫ エネルギー：63kcal、タンパク質3.4g、脂質2.5g、炭水化物7.4g、食塩相当量0.5g



4人分の材料

- 小松菜…………… 200g
- ニンジン…………… 100g
- ★牛乳…………… 200ml
- ★めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ3
- かつお節…………… 適量
- すりゴマ…………… 適量

〈コメント〉牛乳とめんつゆで煮ると醤油をかけなくても美味しく食べられます。ホウレン草やブロッコリーでも応用が出来ます。

区バスに広告を載せませんか。ひと月2,000円から。詳しくはこちら



問 地域総務課(☎387-1155)