

集団検診のお知らせ(10・11月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

※新型コロナウイルス感染症の影響で、「検診いっとく」「北区集団検診カレンダー」に記載の日程から変更になっています。定員に達し次第、予約を終了します

胃がん検診

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の人
☑10月6日(火)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

期日	時間	対象	会場
10/26(月)	9:00	男性	葛塚コミュニティセンター
10/27(火)	～11:00	男性・女性	木崎コミュニティセンター

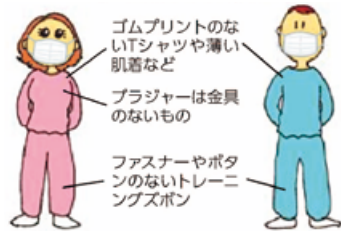
乳がん検診

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上で偶数年齢の女性
※令和元年度に受診しなかった人も対象
☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

期日	時間	会場	予約開始日
11/5(木)	9:30	北地区コミュニティセンター	10/3(土)
11/8(日)	～15:30	北地域保健福祉センター	10/15(木)

集団検診を受けるときの注意事項

- ・検査をしやすい服装で来てください。検診着の利用は200円がかかります
- ・郵送されている個人記録票は自宅で記入してきてください



検査をしやすい服装 ▶

保育園・認定こども園 令和3年度の入園案内

申請書類は、各保育園・認定こども園で配布しています

利用できる施設は、保護者の就労状況や子どもの年齢などにより異なります。

0～5歳の児童で、保護者が就労などにより家庭で保育できない場合

保育園、認定こども園(保育園機能)
申込先 第1希望の施設
申込期限 10月16日(金)

3～5歳の児童で、就学前の幼児期の教育を希望する場合

認定こども園(幼稚園機能)
申込先 入園希望の認定こども園
申込期限 施設により異なる

問健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)または、入園を希望する各保育園・認定こども園

保育園					
保育園名	定員(人)	受入年齢(～)	所在地	電話番号	
市立	ちとせ	90	6カ月	松浜 6-11-1	259-2614
	太夫浜	60	6カ月	太夫浜 1964-1	259-4877
	かやま	120	2カ月	嘉山 1-2-41	387-5201
	すみれ	150	2カ月	石動 1-10-1	387-3149
	早通南	120	2カ月	早通南 1-9-7	387-4589
	早通北	150	2カ月	早通北 3-7-30	387-2208
	木崎	80	2カ月	横井 279	386-3155
	越岡	80	2カ月	十二 321	387-5600
	二葉	100	2カ月	浦木 1523-1	387-3774
	太田	80	2カ月	太田 2005	386-2329
私立	三ツ森	60	1歳	森下 1409	386-0580
	若葉	80	2カ月	新鼻 279-2	386-3100
	みなと福祉	60	2カ月	松浜 7-4-11	259-3394
	光華	80	2カ月	島見町 1972	255-3722
	青い鳥	150	2カ月	須戸 588	386-2424
	こまくさ	120	2カ月	柳原 3-10-25	387-2175
	ほのぼの	70	6カ月	樋ノ入 1143-1	387-6200

認定こども園

認定こども園名	定員(人)	受入年齢(～)	所在地	電話番号	
私立	小鳥の森	130	6カ月	嘉山 533	386-9441
	松浜	140	2カ月	松浜本町 4-2-38	259-7070
	つくし	135	2カ月	東栄町 1-1-66	387-2623
	早通みずほ	45	3歳	早通 78	386-9474
	あがの	130	2カ月	新元島町 3953-3	259-6100
	あたごまと	104	2カ月	葛塚 4851	388-7676
	にごりかわ	135	4カ月	濁川 300-1	259-7068
	豊栄マリア	115	2カ月	内島見 1243-2	387-5367

買い物・通院などに利用を

区バス・おらってのバス

時刻表や運行ルートなど詳しい内容は、北区役所、北出張所、北区内の連絡所などで配布している「北区・区バス住民バスご利用案内」や北区のホームページに掲載しています。

■区バス

運賃(現金) 中学生以上210円
小学生以下110円
1歳未満無料
問地域総務課(☎387-1155)



▲区バスホームページはこちら

■おらってのバス

運賃(現金) 高校生以上200円
中学生以下100円
就学前児(保護者同伴)無料
問おらってのバス事務局(☎090-8173-9222)



▲おらってのバスホームページはこちら

※区バス・おらってのバスともに、「シニア半わりりゅーと」の提示で現金運賃が半額(10円未満切り上げ)になります。また、現金での支払いよりお得に乗車できる回数券(11枚つづり)もあります。詳しくは問い合わせてください。

映画上映会「ムーミン谷の彗星 パペットアニメーション」



ムーミン谷に迫りくる彗星とムーミンの冒険ストーリー

日時 11月8日(日)午後2時
料金 500円(全席自由)
※4歳未満入場不可
問北区文化会館(☎388-6900)

あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症予防相談会

問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。

☑11月4日(水) ①午前9時45分 ②午前10時15分
③午前10時45分 ④午前11時15分

場木崎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)、健康相談、運動指導など
☑18歳以上各回先着5人(骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかたとに骨折や外傷がある人を除く)

☑10月8日(木)～11月2日(月)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

集団検診・骨粗しょう症予防相談会に参加する人へ

当日マスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、けんたいかんがある場合は受診・参加できません。

食推イチオシレシピ 大根の蒸し餃子

北区食生活改善推進委員協議会 木崎グループ

—作り方—

- ① ダイコンは皮をむき、薄く輪切り(1～2mm程度)にして、塩5gを振る。水分が出て、しんなりしたら水洗いして、ザルにあげて水気を切る。
- ② タマネギ、ニラ、キャベツをみじん切りにして、ポウルに入れる。ごま油、塩3g、ひき肉、こしょうを加え、よく混ぜる。
- ③ ニンジンも薄く輪切りにし、型抜きで花を作る。
- ④ ①の片面に片栗粉をつけ、つけた面に②の具をのせ、ふちを合わせて形を整える。具と一緒に③を入れたものと、入れないものと2種類作る。
- ⑤ 蒸し器で10分程度蒸す。
- ⑥ 皿に盛り付ける。たれの材料を混ぜ合わせ、好みでつける。



<1人分当たりの栄養計算>
エネルギー:372kcal、たんぱく質14.3g、脂質16.6g、炭水化物39.7g、食塩相当量1.2g
※たれを除く

4人分の材料			
ダイコン(直径6cm以上のもの).....	500g	ひき肉(合びき).....	300g
タマネギ.....	35g	ニラ.....	25g
キャベツ.....	100g	ニンジン.....	70g
塩.....	8g	こしょう.....	少々
ごま油.....	少々	片栗粉.....	150g
【たれ】			
しょうゆ.....	適宜	酢.....	適宜
ラー油.....	適宜		

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。