

食推イチオシレシピ 油あげのギョウザ

新潟市食生活改善推進委員協議会北支部 光晴グループ

— 作り方 — お好みでレタスなどを添えると彩りもきれいです。

- ① ニラとショウガはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に豚ひき肉と①、焼き肉のたれを入れて混ぜる。
- ③ 油揚げを半分に切り、②を中に詰める。
- ④ フライパンに③を並べ、フタをして弱火で火が通るまで両面をじっくり焼く。
(目安は両面合わせて10分程度)。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がり。



4人分の材料		〈1人当たりの栄養価〉 エネルギー：198kcal たんぱく質13.0g 脂質14.0g 炭水化物3.6g 食塩相当量0.8g
豚ひき肉……………200g	油あげ……………4枚	
ニラ……………1/2束(50g程度)	焼き肉のたれ……………大さじ2	
ショウガ……………3g (おろしショウガなら小さじ1/2程度)		

安心で快適な暮らしを守る下水道

下水道の整備は川や海を汚さず、大雨によるまちの浸水を防止するなど、私たちが安心・安全で快適に暮らせるための大切な事業です。今後も污水管などを計画的に整備していきます。
※北区の下水道処理人口普及率76.3パーセント(令和2年度末時点)

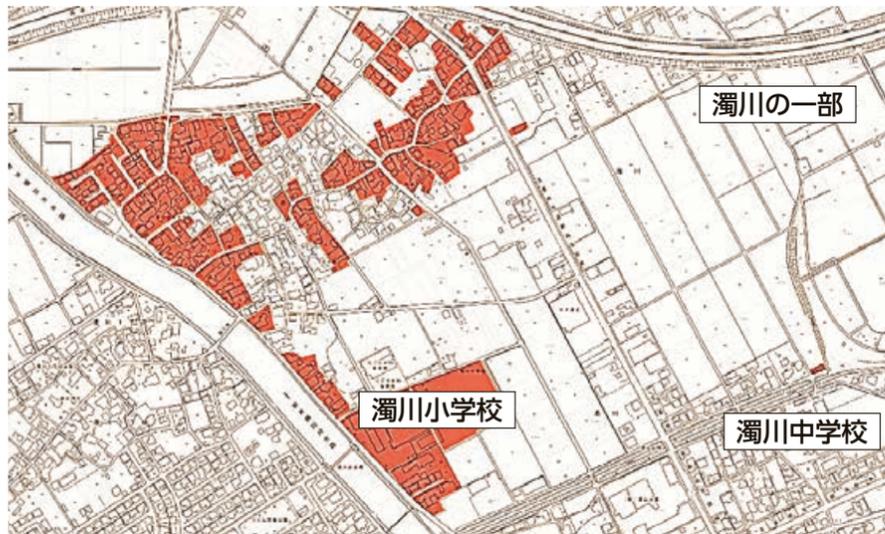
下水道が使える区域で未接続の場合は、早期に切り替えをお願いします。



新潟市下水道キャラクター 水玉ぼうし

令和3年度処理開始区域(予定)

太田、嘉山、木崎、上土地亀、下土地亀、早通北2、太夫浜、新崎、新崎3、濁川



※処理開始区域のうち、濁川を例示します
その他の地区は対象が1～数軒のため、図示を省略します

下水道についての問い合わせ

- 下水道部東部地域下水道事務所北下水道分室
- 業務グループ(☎387-1806)
▷宅地内の排水設備工事などの助成制度、受益者負担金について
- 維持管理グループ(☎387-1825)
▷下水道施設の維持管理、宅地内の排水設備工事について

集団検診のお知らせ(8・9月)

問 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

- ☑40歳以上(令和4年3月31日現在の年齢)
- ・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
- ・会場の密を避けるため、比較的空いている受付時間後半をおすすめします
- ・お住まいの対象地区での受診にご協力ください

8月	受付時間	会場	対象地区
3(火)	9:00～11:00	岡方コミュニティセンター	岡方地区
	13:00～15:00		

胃がん検診(要申し込み)

- ☑40歳以上(令和4年3月31日現在の年齢)
- ・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
- ・予約開始日の午前中は電話が集中し、つながりにくいことが予想されます

9月	受付時間	会場	予約開始日	申し込み先
13(月)	9:00～11:00	早通いすぎ荘(女性のみ)	9/1(水)	下越総合健康開発センター ☎0254-28-1884 平日 9:00～16:30
14(火)	9:00～11:00	早通いすぎ荘	9/2(木)	
10(金)	9:00～11:30	北地域保健福祉センター	8/20(金)	新潟市医師会メジカルセンター ☎240-4134 平日 9:00～16:30 ※8月13日～15日除く
16(木)	9:00～11:30	北地域保健福祉センター(女性のみ)	8/27(金)	

※定員(各日40人)になり次第、受け付け終了

乳がん検診(要申し込み)

- ☑40歳以上の偶数年齢(令和4年3月31日現在の年齢)の女性
- ※令和2年度に受診しなかった人も対象

9月	受付時間	会場	予約開始日	定員	予約・申し込み
15(水)	9:30～11:30	濁川連絡所	8/14(土)	65人	市役所コールセンター ☎243-4894 8:00～21:00 年中無休 ※定員になり次第、受け付け終了
26(日)	9:30～15:30	北地域保健福祉センター	8/22(日)	130人	

集団検診を受けるときの注意事項

- 持ち物：健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、記入した個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
- ・検診前に体温を確認します。自宅で体温を測定してきてください
 - ・発熱(37.5度以上)、せき、倦怠感のある人は受診できません
 - ・マスクを着用してください
 - ・検査をしやすい服装で来てください。検診着の利用は有料(200円)です

遊水館 令和3年度 第2期水泳教室

開始時間	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前9時					幼児⑤(20人)
午前10時					クロール小学生⑦(25人)
午前11時					クロール小学生⑧(25人)
午前10時半	クロール25m(15人) バタフライ(15人)	クロール&背泳ぎ(15人) 平泳ぎ(15人)	アクアビクス(40人)	レインボー水中体操(40人)	
午後4時半	幼児①(20人)	幼児②(20人)	幼児③(20人)	幼児④(20人)	
午後5時半	小学生①(35人)	小学生②(35人)	小学生③(35人)	小学生⑤(35人)	
午後6時半	クロール小学生⑥(25人)		小学生④(35人)		

- ※各教室1時間
- ☑9月14日～12月16日(全12回。教室により曜日・時間は異なる)
- 対象 中学生を除く15歳以上
- ※「幼児」は年中・年長児、「小学生」と「クロール小学生」は小学生が対象
- ※「小学生①～⑤」は3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)
- 定員 教室により異なる(15～40人) ※応募多数の場合抽選
- ☑4,200円(幼児クラス以外は、入館料ロッカー代が別途必要)
- ☑8月15日(日)までに、はがき(〒950-3324、前新田乙311)、またはメール(swim@hapisuka.com)で曜日、教室名、氏名(フリガナ)、性別、生年月日(小学生は学年も)、郵便番号、住所、電話番号を同館(☎384-1211)へ
- ※同じ曜日・時間帯の教室は重複して申し込みできません
- ※幼児・小学生教室・クロール小学生は1人1教室のみ
- ※レインボー水中体操はアクアミットが必要

こさはなレポート

ボランティアで歩道をきれいに

7月3日(土)、北区建設業協会の皆さん75人がボランティアで、歩道の草刈りと清掃を行いました。



この日は晴れて暑い日でしたが、北警察署前から高速道路の間約2キロの作業を手際よく行いました。同協会は10年以上前から社会貢献事業の一環として毎年行っています。会長の佐藤隆昭さんは「コロナ禍なので実施について検討した。ここは北区の玄関口なのできれいにしようということで実施した。これからも続けていきたい」と話していました。ありがとうございました。

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問 地域総務課(☎387・1125)