

### 集団検診のお知らせ(11~12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)

- 対象年齢はすべて40歳以上(令和4年3月31日現在の年齢)です
- 郵送されている個人記録票は自宅に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

11月	時間	会場	対象地区
18(木)	9:00 ~ 11:00	葛塚コミュニティセンター (女性のみ)	全地区
	13:00 ~ 15:00		
19(金)	9:00 ~ 11:00	葛塚コミュニティセンター	
	13:00 ~ 15:00		

#### 胃がん検診(要申し込み)

- 対象年齢はすべて40歳以上(令和4年3月31日現在の年齢)です
- 郵送されている個人記録票は自宅に記入してきてください

11月	時間	会場	予約開始日	申し込み先
29(月)	9:00 ~ 11:00	葛塚コミュニティセンター(女性のみ)	11/16(火)	下越総合健康開発センター ☎0254-28-1884 平日 9:00 ~ 16:30 ※定員(各日40人)になり次第、受付終了 ※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
30(火)		葛塚コミュニティセンター	11/17(水)	

#### 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)の女性が対象です
- ※令和2年度に受診しなかった人も対象

12月	時間	会場	予約開始日	定員	予約・申し込み
3(金)	9:30 ~ 11:30	北地域保健福祉センター	11/3(祝)	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、受付終了
8(水)	9:30 ~ 15:30	豊栄健康センター	11/6(土)	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

#### ごさなレポ



#### 地域を守るアキグミの植樹

10月6日(水)に、松浜小学校の4年生と地域住民の皆さんの合計約200人が、松浜海岸でアキグミの苗木の植栽を行いました。これは、近接する住宅地やひょうたん池への飛砂被害対策として、砂丘地の緑化や環境整備に5年ほど前から取り組んでいるものです。昨年植えた苗も大きく育っていました。子どもたちは地域の人からアドバイスをを受けながら、1時間ほどで約2,500本のアキグミの苗木を植えました。



### 北区文化会館からのお知らせ

問 同館 ☎388-6900

#### 北区フィルハーモニー管弦楽団

## 第10回 ファミリーコンサート

北フィル10年の感謝をこめて

### 12月12日(日) 開演 午後2時

自由席 一般: 前売り1,000円/当日1,200円、  
4歳~中学生: 前売り500円/当日600円

※4歳未満入場不可(有料託児あり)

【音楽監督・指揮】長谷川正規

【ゲストコンサートマスター】阿部智子

【演奏曲】「魔笛」序曲、バレエ音楽「くるみ割り人形」より、「天地人」オープニングテーマ、オペラ座の怪人 ほか

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。  
体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。本文中の☎などのマークは3面おしらせ版と同様です。

### 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。

- 12月7日(火) 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 北地域保健福祉センター

内容 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

対象 18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く

☎11月11日(木)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

### 〜 知っ得! 食のミニ教室 〜

- 11月22日(月)午前10時~11時半(受付午前9時45分~)

場 早通コミュニティセンター

内容 血管年齢測定、手洗いチェック、講話ほか

対象 先着20人

☎11月18日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

### 遊水館 令和3年度 第3期水泳教室

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間/期間	1/4~3/15	1/5~3/16	1/6~3/10	1/7~3/18	1/8~3/12
9:00 ~ 10:00					幼児⑤ (20人)
10:00 ~ 11:00					クロール小学生⑥ (25人)
10:30 ~ 11:30		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)	
11:00 ~ 12:00					クロール小学生⑦ (25人)
11:45 ~ 12:45			クロール25m (15人) バタフライ (15人)		
16:30 ~ 17:30	幼児① (20人)	幼児② (20人)	幼児③ (20人)	幼児④ (20人)	
17:30 ~ 18:30	小学生① (35人)	小学生② (35人)	小学生③ (35人)	小学生⑤ (35人)	
18:30 ~ 19:30			小学生④ (35人)		
休止日	1/11	2/23		2/11	

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

¥3,500円(幼児クラス以外は、入館料ロッカー代が別途必要)

☎11月21日(日)までに、はがき(〒950-3324、前新田乙311)、またはホームページ(<https://yusuikan.wixsite.com/independent>)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

### 北区バス・おらってのバス

#### ウェブ上で運行時刻を検索できます

ウェブサイト「にいがたバス乗換案内サイト」で北区バス、おらってのバスを使った移動経路や時刻、バス停の位置などを検索できるようになりました。北区バス・おらってのバスと新潟交通が運行するバスとの乗り換えも簡単に調べることができます。

問 地域総務課 ☎387-1155

※ウェブサイトについては都市交通政策課 ☎226-2750

同サイトで検索できる路線

・新潟交通バス(市内に限る)

・区バス

・住民バス(おらってのバス)

・観光循環バス

・空港リムジンバス

※各路線間の乗り換え検索もできます



ウェブサイトの使い方など詳しくはこちらから

令和3年4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。