

集団がん検診のお知らせ

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

胃がん検診 (要申し込み)

☑令和6年3月31日時点で40歳以上の人
予約開始日の午前中は電話が集中しつながりにくことが予想されます。

| 月 | 日 | 曜 | 会場 | 時間 | 予約開始日 | 予約・申し込み |
|---|----|---|------------------|--------------------|--------------|--|
| 9 | 11 | 月 | 早通いすぎ荘 (女性専用) | 9:00 ~ 11:30 | 8月21日 (月) | 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800 平日9:00~16:30 ※定員(各日40人)になり次第、 受付終了 |
| | 12 | 火 | 早通いすぎ荘 | 9:00 ~ 11:30 | | |

乳がん検診 (要申し込み)

☑令和6年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

| 月 | 日 | 曜 | 会場 | 時間 | 予約開始日 | 予約・申し込み |
|---|----|---|--------|------------------|--------------|---|
| 9 | 20 | 水 | 濁川連絡所 | 9:30 ~ 11:30 | 8月20日 (日) | 市役所コールセンター ☎243-4894 8:00~21:00 年中無休 ※定員(各会場33人)になり 次第、受付終了 |
| | | | 早通いすぎ荘 | 13:30 ~ 15:30 | | |

集団がん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、個人記録票(胃がんのみ)、バスタオル(乳がんのみ)

- ・当日体調不良の方は、受診を見合わせていただき、別日に受診をお願いします。
- ・マスク着用にご協力をお願いします。
- ・ファスナーなどの金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着のご利用は有料(200円)です。

乳児期家庭教育学級 ゆりかご学級(全6回)

時間 午前10時~正午
場 北地区公民館
☑令和5年2月~5月生
まれの赤ちゃんの保護者
12人
※保育あり、対象児8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
☑8月16日(水)午後5
時まで市ホームページ
「かんたん申込み」
☑同館(☎387-1761、平
日午前9時~午後5時)

| 日にち | テーマ |
|-----------|---------------------------|
| 9月6日(水) | お友だちになりましょう |
| 9月13日(水) | 赤ちゃんのいる暮らし |
| 9月20日(水) | いま親として1 |
| 9月27日(水) | いま親として2 |
| 10月4日(水) | みんなで子育てトーク |
| 10月11日(水) | 親子で楽しむ 絵本とふれあい遊び ※保育なし |



「無意識の思い込み」女性セミナー(全3回)

~気づくことでみえる新たな私~

| 日にち | テーマ | 講師 |
|----------|-------------------------|--------------------------------------|
| 9月1日(金) | ヒット曲の中の女たち男たち | |
| 9月15日(金) | ジェンダーの視点で見ると みえてくるもの | 中野 享香さん 新潟大学准教授 |
| 9月29日(金) | 性の多様性を認め合う社会 | 羽賀 風真さん LGBTs啓発団体 PRIDE LINK代表 |

時間 午後7時~9時
場 豊栄地区公民館
☑テーマに関心のある人先着15人
☑8月16日(水)までに市ホームページ「かんたん申込み」
☑同館(☎387-2014)



豊栄大民謡ながしに参加してみませんか

豊栄地区公民館(☎387-2014)

参加団体募集

☑9月5日(火)午後7時~8時半
※雨天の場合中止
場 北区役所前駐車場
☑8月18日(金)までに同館
備え付けの申込用紙に必要
事項を記入し同館

踊り練習会

回場
8月23日(水) 北区文化会館 練習室1
8月30日(水) 豊栄地区公民館 大講堂
9月2日(土)
時間 午後7時半~9時
☑当日直接会場



ござはなしレポート

ボランティアで歩道をきれいに

6月17日(土)、北区建設業協会の皆さんがボランティアで歩道の草刈りと清掃を実施しました。これは同協会が10年以上前から行っている活動です。



北警察署前から高速道路の間約2キロの草が手際よく刈り取られ、きれいになりました。会長の佐久間さんは「社会貢献の一環として実施している。また、こうした活動を通して、建設業や建設業に携わる人を広く知ってもらいたい」と話しました。

下水道について考えよう

6月28日(水)木崎小学校で下水道出前授業が行われました。これは、下水道の役割や正しい使い方について伝える取り組みで、下水道事務所が実施しています。トイレトーパーとティッシュペーパーの溶け方を比べる実験や下水道クイズを通して、児童たちは楽しく下水道について学びました。参加した児童は「下水道の意味がよく分かった。また、水の大切さを知ったので、大切にしたい」と話しました。



食推イチオシレシピ ニラ団子スープ

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

4人分の材料

| | |
|-------------|----------|
| 鶏ひき肉 | 240g |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| しょうが(すりおろし) | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みそ | 小さじ1・1/2 |
| ニラ | 80g |
| ニンジン | 100g |
| シメジ | 100g |
| 春雨 | 20g |
| 水 | 800cc |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| すりごま | 小さじ1 |

作り方

- ニラは細かく切る。ニンジンは短冊切り、シメジは石づきを取ってほぐす。
- ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏ひき肉と片栗粉を入れよく混ぜてからニラを加える。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素、酒、ニンジン、シメジを入れる。
- ②のビニール袋の端を切り、スプーンなどに絞り出して団子状に形を整え、③に加える。
- 3~4cmに切った春雨を加える。
- 団子が浮いてきたら3分ほどゆでる。
- しょうゆ、こしょう、すりごまを入れ、火を止めて出来上がり。



主菜と副菜が一緒にとれる1品です。団子は冬の鍋の時にも応用できます。ビニール袋に入れて作れば手が汚れません。

<1人当たりの栄養価>
エネルギー: 177kcal たんぱく質: 12.6g
脂質: 8.3g 炭水化物: 14.1g 食塩相当量: 1.3g

北区役所だより

広告募集中

1回1枠7,000円

詳しくはこちら
☑地域総務課
(☎387-1155)

<広告欄>

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

