

集団がん検診のお知らせ(10月・11月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

令和7年3月31日時点で40歳以上
受付開始直後の時間は混雑が予想されます。
ご都合のつく方は比較的空いている受付時間後半にお越しください。

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間. Rows for dates 10/8 and 10/20.

胃がん検診(要申し込み)

令和7年3月31日時点で40歳以上
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。

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for dates 10/31 and 11/13.

乳がん検診(要申し込み)

令和7年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性
(令和5年度未受診者も対象)

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Row for date 11/5.

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(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
※マスク着用にご協力をお願いします
※ファスナー等の金属や、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)

食推イチオシレシピ 鶏肉とブロッコリーの炒め物

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ

Table with columns: 材料, 分量. Lists ingredients like Broccoli, Chicken, Onions, etc.

- 作り方
1. ブロッコリーは小房にわけ、硬めにゆでておく。生しいたけは石づきを切り、そぎ切りにする。
2. 鶏肉はそぎ切りにしてAで下味をつけてから片栗粉をからめる。
3. フライパンにサラダ油を熱し2を入れて炒め、火が通ったら1を加えBで味付けする。
4. 皿に盛り、飾りのミニトマトを添える。



鶏肉に片栗粉をからめることで肉が硬くならず、やわらかくいただけます。
生しいたけをしめじに変えるなど家にある材料でいつでも作れます。

1人分当たりの栄養価
エネルギー: 216kcal
たんぱく質: 24.6g
脂質: 6.6g 炭水化物: 17.3g
食塩相当量: 1.2g

北区自治協議会委員提案事業

これからの人生の遊び方・過ごし方
~得意なことから地域に出よう~

同協議会福祉教育部会では講演会とワークショップを開催します。

11月16日(土)午後2時~3時半
豊栄地区公民館



第1部 講演会「人生を楽しむコミュニケーション術」
自分の持っているものを生かし、これからの人生をより楽しくするための「趣味・興味の見つけ方」「江口流コミュニケーション術」を伝授します。
講師 江口 歩さん(新潟お笑い集団NAMARA代表)

第2部 ワークショップ「趣味・興味から地域活動を作ってみよう」
参加者の趣味や興味のあること、得意なことを共有し、どんな地域活動ができるかを話し合います。

50人 ※応募多数の場合抽選。当選者にのみお知らせ
10月25日(金)までに市ホームページ[e-NIIGATA]
地域総務課企画広報グループ(☎387-1155)



新潟医療福祉大学プロデュース「心も体も健幸プロジェクト」

留学生と学び、体験しよう!
~新潟医療福祉大学留学生による国際理解・体験講座~

留学生から食や文化のお話、最終回はスリランカカレーを調理します。

11月9日、23日、12月14日(土)午前10時~11時30分
※12月14日(土)は午後0時30分まで

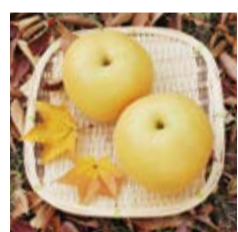
ラグーナスクエア(葛塚3222)
北区在住、在勤・在学中、原則すべての回に参加できる人 15人
調理実習代実費徴収
10月20日(日)までに市ホームページ[e-NIIGATA]
地域総務課企画広報グループ(☎387-1175)



今が旬! 北区が誇る農産物
香り高くあふれる果汁「日本梨」

出荷時期 8月~12月 主要産地 木崎地区
北区は古くからの日本梨の産地です。「新高」や「新興」のほか、「幸水」、「豊水」、「あきづき」、「新美月」、「新王」といったさまざまな品種が栽培されています。きめ細やかな手入れがおいしさの秘訣です。食べ比べて甘みや酸味、独特の香りなど、自分好みの梨を見つけてみてください。

新高と新興は「新潟市食と花の銘産品」に指定されています。
産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)



ござはなレポート

湿地管理者向け研修会を開催

8月29日(木)福島潟でラムサール条約東アジア地域センター主催の湿地管理者向け研修会現地視察が行われました。
この研修会は2017年からこれまでブータン、ミャンマー、フィリピンで開催され国内では初めての開催となります。この日は国内外の湿地関係の行政職員など約40人が参加。ビュー福島潟職員の説明に興味深く聞いていました。



十二潟観察会を開催

8月30日(金)十二潟で岡方第一小学校の5年生がNPO法人いいるこ十二潟を守る会や地域の人達と観察会を行いました。
この観察会は毎年行っていて、潟舟に乗っての植物分布調査や水質調査などを行い、昨年との違いを調べていました。
参加した児童は「舟に乗ったり、葉や水質を調査できて楽しかった。普段触れない植物の名前や特徴を知れて良かった」と話しました。



パラアスリートと特別授業

9月3日(火)木崎小学校で日本財団パラスポーツセンターが主催する「あすチャレ! ジュニアアカデミー」が開催されました。
パラフェンシング選手の笹島貴明さんを講師に迎え、体験型授業として障がい者と一緒に楽しめる鬼ごっこのルールを考え、児童と笹島さんで実際に鬼ごっこを行いました。
笹島さんは「授業を通して障がい者との心の距離を縮めて、身近な存在にしたい。ハンデも工夫次第で楽しむことができる」と知ってほしいと話しました。



総務大臣表彰を受賞

行政相談委員の近田衛さんが総務大臣表彰を受賞されました。行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、地域住民から国の行政に対するさまざまな苦情・要望などの「困りごと」相談を受け付け、相談者への助言を行ったり、関係行政機関に対して改善を働きかけたりしています。近田さんは平成22年から14年余りの精力的な活動が認められ、今回の受賞となりました。



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。

