

食推イチオシ

誰でも簡単!健康レシピ

北区食生活改善推進委員協議会 松浜グループ

暑い夏こそ!ナスとキュウリの冷製とろみスープ

作り方

- 1 キュウリは皮をむき、縦半分切る。種をスプーンで除き、約4cmに切り、さっと茹でる。
2 ナスはヘタを取り、皮をむき、縦に4~5本切り込みを入れ、水につけてあくを取る。
3 油揚げは油抜きをし、4cm幅の薄切りにする。
4 水・塩・しょうゆ・みりん・だしの素を鍋に入れ沸騰させ、1~3を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮込む。
5 片栗粉を同量の水で溶き、4の鍋に入れ、とろみを付ける。
6 5を冷やし、器にスープとともに盛る。おろしショウガと刻みトマトをのせて完成。



- ナス(大きめ).....4個
キュウリ.....3本
油揚げ.....1枚
ショウガ.....適量
トマト.....適量
水.....800cc
塩.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1
みりん.....大さじ1
だしの素.....適量
片栗粉.....小さじ2

<<1人当たりの栄養計算>>

エネルギー 74kcal、タンパク質3.3g、脂質1.9g、炭水化物11.9g、食塩相当量1.5g

集団検診のお知らせ 健康福祉課健康増進係(☎387-1340) ※子ども連れの受診も可能です。事前にご連絡ください

胃がん・肺がん(結核)検診 40歳以上(令和2年3月31日時点の年齢) 当日直接会場

Table with 4 columns: Date, Reception Time, Venue, and Examination Type. Includes dates from 9/12 to 9/29.

乳がん検診 40歳以上(令和2年3月31日時点の年齢)で偶数年齢の女性(平成30年度未受診者も対象) 市役所コールセンター(☎243-4894、午前8時~午後9時、年中無休)

Table with 3 columns: Date, Venue, and Start Date. Includes dates 9/11, 9/19, and 9/29.

健康と福祉のひろば 健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

北区は血圧の高い人の割合が区別ワースト1位

血圧が高い状態のまま放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞といった重い病気を引き起こす大きな要因の一つとなります。血管は、自覚症状がなくても痛み始めていることがあるので、注意が必要です。

健康を守るためには、生活習慣の見直し、病状の早期発見・早期治療が大切!

高血圧の要因となる生活習慣



高血圧で、動脈の負担が大きい

動脈内の細胞が傷つき、動脈硬化が悪化

重症化のリスク増加

脳は、特に高血圧に弱い

血圧元気塾

高血圧のこと、栄養や運動について楽しく学んでみませんか。

※参加者全員に 推定食塩摂取量測定を実施

9月27日、10月11日・25日、11月8日(金曜全4回)午後1時半~4時(受付開始午後1時) 豊栄健康センター

収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の70歳未満先着25人

※過去に受講したことがある人はご遠慮ください

8月5日(月)から健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

安心で快適な暮らしを守る下水道

公共下水道における汚水管の整備は、私たちの生活環境を衛生的で快適なものにするとともに、川や海などの水をきれいにし、環境を守るための大切な事業です。北区の下水道処理人口普及率は、平成30年度末現在75パーセントです。

今後も計画的に汚水管の整備を進め、公共下水道の処理区域を拡大していきます。

令和元年度 処理開始区域

太田、葛塚、上土地亀、彩野4丁目、すみれ野2丁目、新井郷、新崎、太夫浜、名目所1丁目、島見町の各一部



下水道が使える区域の皆さんは、早期の接続をお願いします。

新潟市下水道キャラクター 水玉ぼうし

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

- 受益者負担金・分担金、使用料について
○宅地内の排水設備工事の助成、融資制度について
○浸水対策助成制度について

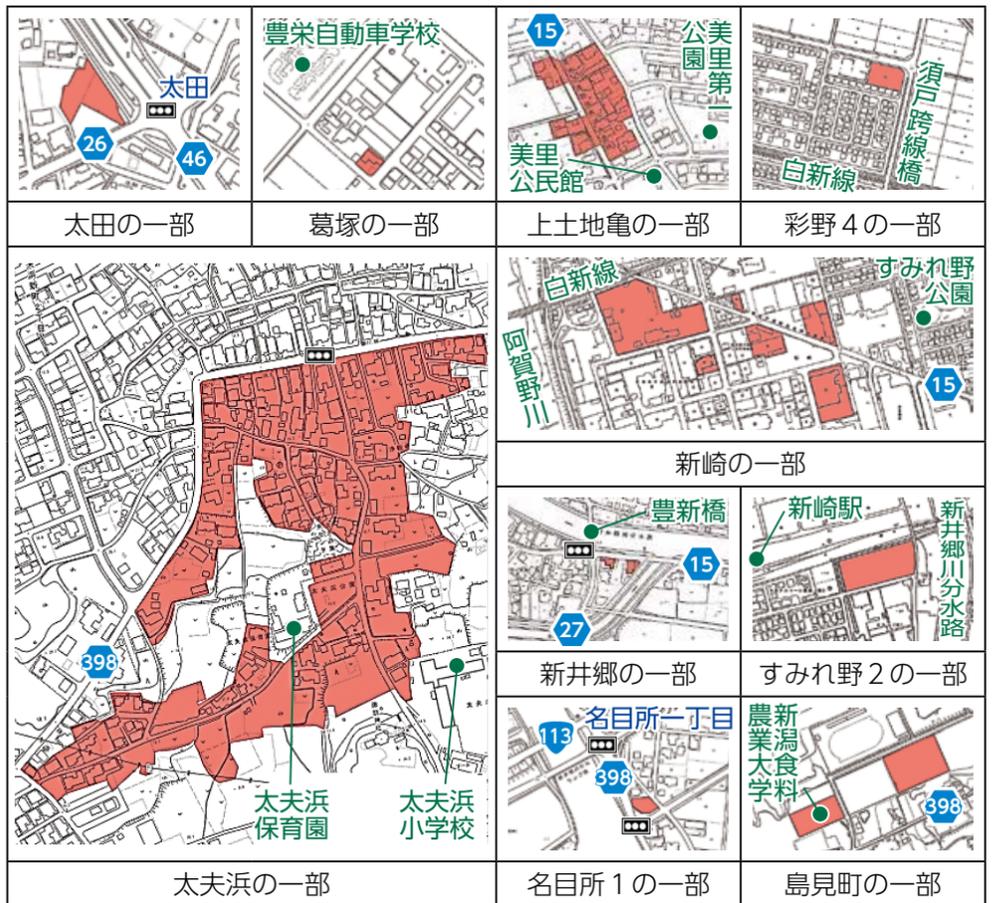
北下水道分室 維持管理グループ ☎387-1825

- 下水道施設の維持管理について
○宅地内の排水設備工事について

東部地域下水道事務所工務係 ☎281-9565

- 下水道工事について

令和元年度 処理開始区域



北消防署からのお知らせ

ファイヤーチャレンジ in 夏フェス2019

消防車試乗体験、放水体験、応急手当体験、記念写真など ※一部年齢制限あり。濡れてもいい服装で来てください

8月18日(日)午前9時半~正午 北消防署 当日直接会場 同署市民安全課総務係(☎387-0119)

熱中症を予防して元気な夏を!

【特に子どもと高齢者は注意!!】

- 【予防対策】 ・こまめな「水分補給」と「適度な休憩」です。「塩分」も適度に取らしましょう。
・暑いときは無理せず涼しい場所へ。エアコンをうまく使しましょう。
【応急手当】 ・涼しい場所に移動し、衣服を緩めて、安静に寝かせる。
・エアコンを使用する。扇風機やうちわなどで風を当て、体を冷やす。
・水分が飲めるようであれば、スポーツドリンクや経口補水液などを少しずつ飲ませる。

意識の異常(自分で水分が飲めない)、けいれんがある、脱力感が強くて動けないなどの症状がある場合

同署地域防災課救急担当(☎387-0119)

ためらわずに 119 番を! ※救急車を呼んでください

特定健康診査・がん検診を行っています。まだ受診していない人は忘れずに受けましょう

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)