

集団がん検診のお知らせ

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6年3月31日時点で40歳以上の人
受付開始直後の時間は混雑が予想されます。
会場の密を避けるため、ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。

検診日ごとに対象地区を設定しています。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 対象地区. Rows for 10/3, 10/4, 10/15.

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(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
・当日体調不良の人は、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。

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いことが予想されます。

Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for 10/23, 10/27, 11/8.

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(令和4年度未受診者も対象)

Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Row for 11/7.

食推イチオシレシピ

鮭とキノコと玉ねぎのフライパン蒸し

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 葛塚グループ

作り方

- 1 生鮭に塩、こしょうをふる。
2 玉ネギは薄くスライスし、長ネギは斜め薄切りにする。
3 キノコ類は石づきを取り、エノキは半分に切り、シメジは小房にわけ。
4 フライパンに玉ネギを広げて入れ、その上にエノキをのせ、鮭を並べる。
5 4にシメジと長ネギを加え、上にバターをのせてからふたをして中火で10分くらい蒸し焼きにする。
6 鮭にしっかり火が通ったら、皿に盛り、好みでポン酢をかける。



4人分の材料

Table with 2 columns: 材料, 分量. Lists ingredients like salmon, mushrooms, onions, etc.

ヘルシーで、フライパン1つで作れる、忙しい時にピッタリ一品です。

〈1人分当たりの栄養価〉
エネルギー:172kcal たんぱく質:15.8g 脂質:8.9g 炭水化物:10.1g 食塩相当量:1.1g

ござはなレポート

100歳おめでとうございます

9月18日(敬老の日)に、丸山北区長が今年度末までに100歳を迎える皆さんを訪ね、祝い状と記念品を贈りました。
令和5年度に北区で100歳を迎えるのは34人です。



早川慶子さん(木崎)
「のんびり過ごすことが長生きの秘訣と話しました」



上松ヨシエさん(松浜新町)
「カラオケが好きで、区長の前で歌を披露しました」

福島潟の魅力を発見

8月28日(月)、北区自治協議会自然文化部会が福島潟の視察を行いました。福島潟新井郷川漁業協同組合のガイドから解説を聞きながら、船で福島潟を周遊しました。



視察後は、潟の食文化を学ぶために潟でとれるオニバスやライギョなどを使った潟料理を試食しました。

同部会長の小日向さんは「北区の魅力を感じることができた。今後、北区の魅力発信に生かしていきたい」と話しました。



知っ得! 食のミニ教室

～覚えておきたい減塩のヒント～

- 日11月6日(月)午前10時～正午
場早通コミュニティセンター
内容栄養士の講話、簡単な体操、調理実習、試食 など
【予定メニュー】鮭の香味焼き・ひじきの減塩サラダ
先着10人
¥400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
日10月23日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



北区文化会館からのお知らせ 同館 ☎388-6900

東京混声合唱団 演奏会

日本を代表するプロ合唱団が北区文化会館に初登場
名曲を極上のハーモニーで届けます
指揮:キハラ良尚 ピアノ:魚谷絵奈
日11月19日(日)開場午後2時半/開演午後3時
¥【全席指定】一般3,000円、高校生以下1,500円
(当日各500円増し) ※就学前児入場不可

<広告欄>

休業期間中は、北区役所などをご利用ください。 問 早通連絡所 ☎386・3339