

# ござはなレポート

## 葛塚東児童館 39年間ありがとう

同館の閉館式が3月10日(日)に、開催されました。閉館式には、地域の児童と保護者、地元住民ら約100人が参加し、児童から合唱が披露されました。式典後には、参加者が児童館の壁や床にペンで「39年間ありがとう」「楽しかったね」などと感謝を伝えるメッセージを書きました。



令和6年度からは児童館の職員が区内の小学校や公民館などに出向く「出張児童館」を本格実施し、子どもの居場所づくりを推進していきます。



## 食推イチオシレシピ 春キャベツの巣ごもり

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

- キャベツ…………… 中1/4個
- ニンジン…………… 小1/2本
- モヤシ…………… 100g
- エノキダケ…………… 100g
- 卵…………… 4個
- ベーコン(薄切り)……… 70g
- 小麦粉 …… 大さじ1
- A 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- サラダ油…………… 小さじ2

### — 作 り 方 —

- キャベツは太めの千切り、ニンジンは3~4cm長さの短冊切り、エノキダケは3~4cmに切る。
- ビニール袋またはポウルに①の野菜とモヤシ、3cm幅に切ったベーコン、Aの調味料を入れ混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひき、②を入れ、ふたをして火をつける。
- 中火~弱火で5分ほど加熱し、野菜にくぼみを作り、卵を割り入れ、再びふたをして3分待つて火を止める。
- 火を止めてから2~3分蒸らして出来上がり。

蒸す時間で卵の黄身の固さが変わります。お好みの固さで召し上がってください。

小麦粉を入れると、全体がきれいにまとまります。



<1人当たりの栄養価>  
 エネルギー：155kcal たんぱく質：11.0g  
 脂質：9.0g 炭水化物：10.1g  
 食塩相当量：0.8g

## 集団がん検診のお知らせ(4・5月)

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7年3月31日現在の年齢)です。受付開始直後の時間は混雑が予想されます。ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。

月	日	曜	会場	時間
4	19	金	北区役所1階 交流スペース(男性専用)	9:00 ~ 11:00
			北区役所1階 交流スペース	13:00 ~ 14:00
	24	水	北区役所1階 交流スペース(女性専用)	9:00 ~ 11:00
			柳原ふれあい館	13:30 ~ 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7年3月31日現在の年齢)です。予約開始日の午前中は電話が集中しつながらにくい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
4	18	木	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:00 ~ 11:30	4/10(水)	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
					4/15(月)	
			豊栄健康センター(さわやかセンター)(女性専用)			

### 乳がん検診(要申し込み)

40歳以上の偶数年齢(令和7年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。(令和5年度未受診者も対象)

月	日	曜	会場	時間	予約開始日	定員	予約・申し込み
5	10	金	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:30 ~ 15:30	4/18(木)	130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

### 集団がん検診を受けるときの注意事項

- 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。検診着の利用は有料(200円)です。

## 菜の花かおる福島潟へ タクシーご利用でビュー福島潟 入館無料!

キャンペーン実施中 5月6日(振休)まで



圃水の駅「ビュー福島潟」☎387-1491、月曜休館

- タクシーで福島潟へお越しの際に領収書をお受け取りください。  
※当日の領収書に限り有効  
菱風荘宿泊客は宿で手続きすると翌日も有効
- ビュー福島潟1階受付で領収書を提示してください。  
最大4人まで4階以上の入館料が無料となります。

### 入館料

一般 400円 小・中学、高校生 200円



# 福島潟駅伝競走大会 6月23日(日)開催

### ■種 目

- 小学生の部(性別不問)  
1人当たり約2kmで5区間
  - 中学生の部(性別不問)  
1人当たり約3kmで5区間
  - 男女混合の部(男性1人、女性2人以上)  
1人当たり約3kmで5区間
  - 一般女子の部(女性のみ)  
1人当たり約3kmで5区間
  - 一般男子の部(女性1人出場可)  
1人当たり約3kmで5区間
- (注)③~⑤は中学生2人まで登録可能  
ファンラン(3kmコース1周)

### ■チーム編成

1チーム5人(6人まで登録可能)

### ■表 彰

チーム表彰、個人表彰、参加賞あり

### ■参加費(1チーム)

- 小・中学生 5,000円
- 高校生 6,000円
- 一般 8,000円



詳しくはこちら

### ■申し込み

4月30日(火)午後5時までにウェブサイト「RUNNET」から  
※先着100チーム

### ■エントリーに関する問い合わせ

(平日午前9時~午後5時)  
同大会エントリー事務局  
☎0794-70-8200

### ■その他の問い合わせ

新潟市北区スポーツ協会  
(産業振興課内☎387-1195)



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。

