

集団がん検診のお知らせ(6・7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をおすすめします。
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 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 対象地区. Rows for 6/11, 6/15, 6/27.

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 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for 6/29, 7/7, 7/20.

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

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 定員, 予約・申し込み. Rows for 7/14, 7/19.

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

食推イチオシレシピ 豚肉とニラの中華炒め

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ

4人分の材料

- 豚もも肉(薄切り) 320g
ショウガ 20g
ニラ 100g
ニンジン 20g
もやし 400g
オイスターソース 大さじ1・1/3
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
こしょう 少々
片栗粉 小さじ1
油 大さじ1・1/3
酢 大さじ4

作り方

- 1 ニラは4cm程度に切り、ニンジンは薄く切ってから千切りにする。ショウガは皮をむいて千切りにする。
2 豚もも肉は4cm程度に切り、Aを順にもみ込む。
3 もやしは洗って水気を切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱し、ザルにあげて再度水気を切る。
4 フライパンに油を中火で熱し、ショウガ、豚もも肉をほぐしながら炒める。豚もも肉の色が変わったら強火にしてニンジン、もやし、ニラを加えて炒める。オイスターソースを加え、全体が混ぜたら火を止める。
5 器に盛り付け、酢を回しかけたら出来上がり。



(1人分当たりの栄養価)
エネルギー: 191kcal たんぱく質: 20.1g
脂質: 9.0g 炭水化物: 7.2g 食塩相当量: 1.2g

野菜がたっぷりとれる一品です。
酢の酸味でさっぱりと仕上がります。塩分控えめでもおいしく食べられます。

夏期ヘルシーエクササイズ教室 参加者募集

Table with columns: 教室名, 対象, 定員, 初回, 曜日, 時間. Rows 1-16.

場①~⑫豊栄総合体育館 ⑬⑭⑮北区文化会館 ⑯長浦コミュニティセンター
回数 各教室 全10回
年度会員4,000円 夏期(7~9月)のみ参加5,100円
ハピスカとよさか(☎386-7522、月曜休館)

県道新潟新発田村上線夜間通行止めのお知らせ

久平橋下流側歩道橋(新崎地内)の架け替え工事のため、夜間通行止めを行います。迂回などご協力をお願いします。
東部地域土木事務所(☎382-4928)

通行止め日時

6月14日(水)午後11時~翌午前6時

※天候や工事の進捗などにより変更となる場合があります
※詳しくは、現地の通行規制看板を確認してください



今が旬! 北区が誇る農産物① 「やきなす」

出荷時期 5月~9月 主要産地 木崎地区

「やきなす」は、豊栄地区で品種選抜された門外不出の種によるブランドナスで「新潟市食と花の銘産品」に指定されています。大きいものは長さ30cmにもなります。その名のとおり焼きなす用に作られたもので、焼くことで、身はとろけるように柔らかくなり甘みが出ます。



問産業振興課農業振興グループ
(☎387-1365)

左がやきなす

<広告欄>

Large empty rectangular area for advertisements.



献血のお知らせ

日 6月20日(火) 午前9時半~11時半
場 北区役所 1階交流スペース
内 全血献血(400ml)
問 健康福祉課健康増進係
(☎387-1340)



事前予約はこちら

事前予約と分散来場にご協力をお願いします

内 お弁当・お総菜・スイーツなどの販売。6月のテーマは「トマト」 問 葛塚市活性化実行委員会(☎386-1212)