

集団がん検診のお知らせ(6・7月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(予約不要)

- ☑・対象年齢はすべて40歳以上(令和8年3月31日現在の年齢)です。
・肺がん検診の予約は不要です。

月	日	曜	会場	時間
6	1	日	北区役所1階 交流スペース	9:00～11:00
				13:00～14:00
	3	火	木崎コミュニティセンター	9:00～11:00
			笠柳公民館	13:30～14:00
	27	金	早通いすぎ荘	9:00～11:00
			樋ノ入公民館	13:30～14:00

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物：加入健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか)、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)
・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。検診着の利用は有料(200円)です。

胃がん検診(予約必要)

- ☑・対象年齢はすべて40歳以上(令和8年3月31日現在の年齢)です。
・胃がん検診は予約が必要です。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
7	2	水	岡方コミュニティセンター	9:00～11:30	各40人	6月4日(水)～6月27日(金)
	15	火	豊栄健康センター(女性専用)(さわやかセンター)			6月17日(火)～7月10日(木)

乳がん検診(予約必要)※令和6年度未受診者も対象

- ☑・40歳以上の偶数年齢(令和8年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。
・乳がん検診は予約が必要です。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
7	3	木	北地域保健福祉センター	9:30～15:30	各130人	6月5日(木)～6月28日(土)
	22	火	豊栄健康センター(さわやかセンター)			6月24日(火)～7月17日(木)

◆胃がん検診、乳がん検診の予約方法◆

1. インターネット予約 右の二次元コードから▶
2. 電話予約(インターネット予約が難しい場合)
市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時(年中無休)
※予約受付期間の午前中は電話が集中しつなかりにくいことが予想されます。



食推イチオシレシピ
トマトの肉巻きブロッコリー添え

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

豚もも薄切り肉……………	320g
ミディトマト……………	8個(320g)
ウズラ卵(水煮)……………	8個
小麦粉……………	大さじ2
サラダ油……………	小さじ2
ブロッコリー……………	中1房(180g)
粒マスタード……………	大さじ2

トマトの酸味と粒マスタードの風味で、塩分控えめでもおいしくいただけます。

〈1人分当たりの栄養価〉
エネルギー：253kcal たんぱく質：18.0g
脂質：13.6g 炭水化物：13.0g
食塩相当量：0.5g

— 作 り 方 —

- ① 豚肉を広げ、トマトに巻きつけ、軽くにぎって丸くする。小麦粉で衣をつける。ウズラ卵にも同様に巻く。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
③ ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
④ 器に盛り、粒マスタードを添える。



健康ひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

血管を元気にしましょう！

動脈硬化は自覚症状がなく進行することから「サイレントキラー」と呼ばれます。進行すると狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など重篤な病気を招く恐れがあります。動脈硬化予防のためには日々の生活習慣の積み重ねが大切です。自分の生活を見直すきっかけを作ってみませんか。

血管げんき塾

☑ 7月31日(木)午後1時半～3時半
場 北地区公民館 ☑ 30人
☑ 動脈硬化予防について
講師 新潟リハビリテーション病院 荒若信子先生(糖尿病専門医)



健康診断は定期的に受けていますか？

1年間で体の状態は変化します。毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握することが大切です。健診結果を確認して「病気の前兆」を早期発見しましょう。

ハピスカとよさか
ヘルシーエクササイズ教室 ～夏のおしらせ～

教室名	対象	定員	曜日	時間
①フラダンス(夜)	15歳以上	40名	火曜	19:00～20:00
②ZUMBA®		40名		20:15～21:15
③健幸レクリエーション	50歳以上	30名	水曜	9:30～10:30
④いきいき健幸トレーニング		30名		10:45～11:45
⑤やさしいペルビックヨガ(午後)	15歳以上	40名	木曜	13:30～14:30
⑥やさしい有酸素運動	50歳以上	45名		9:30～10:30
⑦フラダンス(午前)	15歳以上	24名		11:00～12:00
⑧やさしい健幸たいそう	50歳以上	40名		13:30～14:30
⑨ペルビックヨガ(夜)	15歳以上	45名	金曜	20:15～21:15
⑩太極拳		40名		9:30～10:30
⑪エアロビクス		40名		11:00～12:00
⑫ルーシーダットン		24名	火曜	13:30～14:30
⑬すこやかピラティス		24名		19:00～20:00
⑭エアロビクス		20名		20:15～21:15
⑮ルーシーダットン		24名		13:30～14:30

場 ①～⑪豊栄総合体育館 ⑫～⑭北区文化会館
⑮長浦コミュニティセンター
回 数 月3～4回程度
参加費 【年会費、保険料】4,850円 ※65歳以上は3,200円
【参加費】550円×月の開催数
※詳細は右記二次元コードから
☑ 電話でハピスカとよさか(☎386-7522 ※祝日除く、月曜休み)



北方面隊春季消防演習

☑ 6月15日(日)午後2時～4時40分
場 葛塚東小学校グラウンド、福島潟放水路右岸(雨天時：同校体育館、福島潟放水路右岸)
☑ 式典、分列行進、通常点検、ポンプ操法展示、一斉放水
(雨天時：式典、通常点検、一斉放水)
☑ 北消防署消防課消防団係(☎387-0119)



一斉放水の様子

by 中学生の皆さん
ござはなレポート

5月9日(金)に葛塚中学校の2年生8人が北区役所で職業体験をしました。体験したことを取材し、書いた記事を紹介します。



生徒の皆さん▶

誰でも利用できる区役所 体験職場：区民生活課

区民生活課には、区民窓口があり、マイナンバーカードや住民票、年金、犬の登録など、さまざまなことに対応していました。そのため、書類を書くための記載台やマイナンバーカードの写真を撮るスペース、小さいこどもが過ごせるスペースがありました。
また、誰でも気軽に区役所を利用できるように、交流スペースもありました。
ぜひ、皆さんも行ってみてください。



窓口業務の体験の様子

北区が守るしらかば公園 体験職場：建設課

5月9日の職場体験で、しらかば公園の点検に行きました。内容は、遊具にさびやぐらつき、突起物などがいないか調べるものでした。こどもたちが安全に遊べるためには、建設課の方々が点検してくれていることを知りました。職場体験を通して、皆さんが北区の安心安全を守ってくれていることが分かりました。

北区文化会館の仕事 体験職場：産業振興課

北区文化会館では、公演会などの準備の仕事をしていました。北区文化会館は、キテ・ミテ・北区などのイベントに利用されたり、練習室の利用も多いそうです。公演会などを開くステージの奥には、照明や音響を操作する機械がありました。公演会が成功するように仕事をすることが、やりがいになるんだと思いました。

