集団がん検診のお知らせ（９月）

問 健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

胃がん検診（予約必要）

人 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。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
9	10	水	早通いするぎ荘（女性専用）	9:00～11:30	各40人	８月13日（水）～９月５日（金）
	12	金	早通いするぎ荘			８月15日（金）～９月７日（日）
	16	火	北地域保健福祉センター（女性専用）			８月19日（火）～９月11日（木）
	18	木	北地域保健福祉センター			８月21日（木）～９月13日（土）

乳がん検診（予約必要）※令和６年度未受診者も対象

人 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。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
9	19	金	早通いするぎ荘	9:30～11:30	各33人	８月22日（金）～９月14日（日）
			濁川連絡所	13:30～15:30		
	28	日	北地域保健福祉センター	9:30～15:30	130人	８月31日（日）～９月23日（祝）

◆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がりにくいことが予想されます。

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（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。

夏休み こどもワンコインバス

８月31日（日）まで

小学生以下は対象路線が１乗車50円で利用できます。期間中は、市内各区の区バス、新潟交通の主な路線バスも同じ取り扱いになります。ぜひご利用ください。

路線により支払い方法が異なります。

北区の対象路線　北区・区バス（現金払い）
おらってのバス（現金払い）
島見町・太郎代（こどもりゅーとカード払い）
※北区・区バス、おらってのバスは平日のみ運行

問 区バス　地域総務課（☎387-1155）
住民バス　おらってのバス事務局（☎090-8173-9222）
路線バス　新潟交通バスセンター案内所（☎246-6333）

健康ひろば

問 健康福祉課健康増進係（☎387-1340）

気づかぬうちに進む高血圧 ～早めの対策で健康長寿～

「健康診断では“少し高め”と言われたけど、まだ大丈夫」と思っていませんか。高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、動脈硬化や心臓病、脳卒中のリスクを高めます。日常生活のちょっとした工夫で、血圧の改善につながる可能性があります。特に40代以降の人は、食事や生活習慣の見直しが重要です。

血管げんき塾（全２回）

日 ①９月12日（金）、②10月２日（木）
午後１時半～３時半
場 豊栄地区公民館　人 30人
内 ①動脈硬化予防について　**講師**　新潟聖籠病院　柄澤良先生
②運動の効果について、運動実技　**講師**　健康運動指導士
尿検査による推定食塩摂取量の測定（※結果は後日郵送）
申 電話で同課

食推イチオシレシピ

鶏ひき肉とナスのみそ炒め

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	
鶏（もも）ひき肉	200g
ナス	中３本（約240g）
ニンジン	30g
ピーマン	２個（約100g）
A みそ	大さじ２弱
A みりん	大さじ２
A 砂糖	小さじ１
ごま油	小さじ１
七味唐辛子（お好みで）	少々

―― 作　り　方 ――

❶ ナスはヘタを切り落として１cm厚さの半月切りにし、水にさらす。ニンジンは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
Aの調味料はよく混ぜておく。

❷ フライパンに鶏ひき肉と野菜を入れてから火にかけ、中火で炒める。

❸ ナスがしんなりしたら、Aを加えて絡め、お好みで七味唐辛子を加える。

❹ 最後にごま油を鍋肌から回し入れ、火を止めて完成。

すべての材料をフライパンに入れてから火にかけるため、簡単に調理でき、油も控えめです。

〈１人分当たりの栄養価〉
エネルギー：163kcal
たんぱく質：10.0ｇ
脂質：8.5ｇ
炭水化物：6.6ｇ
食塩相当量：1.0ｇ

ござはなレポート

おもちゃ花火教室で正しい遊び方をマスター！

７月10日（木）、こまくさ保育園で北消防署による「おもちゃ花火教室」が開催されました。消防職員が園児たちに、おもちゃ花火の正しい遊び方をわかりやすく説明し、実演を交えて指導しました。園児たちは、火の取り扱いや遊ぶときの注意点をしっかりと学び、安全に花火を楽しむ方法を身につけました。

葛塚縞手織り技術伝承講座　参加者募集

場 問 北区郷土博物館（☎386-1081）

日 ９月13日～11月29日（土曜全８回）
午前９時半～、または午後１時半～（各回３時間程度）
人 ８人（応募多数の場合、全日程参加できる人を優先）
¥ 3,000円（全８回分）
申 ８月30日（土）までに、メール（museum.n@city.niigata.lg.jp）または電話で氏名、住所、電話番号、年齢、参加できない日を同館へ

北地区スポーツセンター　秋期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります　問 場 同センター（☎258-0200）

教室名	初回 曜日	開始時間	定員	回数	参加費（円）
①カラダ引き締めトレーニング	10/6（月）	9:45	45人	各８	3,200
②エアロビクス		10:30	50人		4,200
③高齢者のための筋力アップ		13:30	60人		2,100
④骨盤矯正エクササイズ	10/8（水）	9:45	45人	9	4,700
⑤ズンバ		13:45	35人	6	3,100
⑥スロートレーニング＆コアトレーニング		19:10	45人	各９	各4,700
⑦ボックスキック		20:05	35人		
⑧ラテンダンスエクササイズ	10/2（木）	9:45	各45人	各10	各5,300
⑨やさしいステップエクササイズ		10:45			
⑩やさしいヨガ		13:15			
⑪フラダンス		14:30			
⑫金曜ヨガ	10/3（金）	13:15	45人	10	5,300
⑬ズンバゴールド		14:30	35人	5	2,600
⑭ピラティス＆疲労回復ストレッチ		19:00	45人	8	4,200

人 15歳以上（中学生を除く）　※③は60歳以上
申 ９月13日（土）までに、メール（kitaspo@niigata-kaikou.jp）で①会員カード登録番号②教室名（複数の場合すべて）③氏名（ふりがな）④電話番号を明記し同センター
※応募多数の場合は抽選
※事前に会員カードの発行が必要です。詳しくは問い合わせてください。

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご活用ください。

電話番号（☎）は市外局番025を省略して記載しています。本文中の申問などのマークは３面おしらせ版と同様です。