

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(予約不要)

☑対象年齢はすべて40歳以上(令和9年3月31日現在の年齢)です。

| 月 | 日 | 曜 | 会場 | 時間 |
|---|----|---|------------------|-------------|
| 6 | 14 | 日 | 北区役所1階 交流スペース | 9:00~11:00 |
| | | | | 13:00~14:00 |
| | 26 | 金 | 早通いすぎ荘 樋ノ入公民館 | 9:00~11:00 |
| | | | | 13:30~14:00 |

乳がん検診(予約必要)

☑40歳以上の偶数年齢(令和9年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。

(令和7年度未受診者も対象)

☑二次元コードから予約▶

※電話(インターネット予約が難しい場合)で市役所コールセンター(☎243-4894 午前8時~午後9時 年中無休)



| 月 | 日 | 曜 | 会場 | 時間 | 予約受付期間 |
|---|----|---|------------------------|-------|-------------------|
| 7 | 3 | 金 | 豊栄健康センター (さわやかセンター) | 9:30 | 6月5日(金)~6月28日(日) |
| | 15 | 水 | 北地域保健福祉センター | 15:30 | |
| | | | | | 6月17日(水)~7月10日(金) |

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)・バスタオル(乳がんのみ)
・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)

食推イチオシレシピ トマトとキノコのスープ

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 葛塚グループ

4人分の材料

- トマト…………… 中1個(160g)
- 白マイタケ…………… 40g
- 小松菜…………… 20g
- 卵…………… 2個(100g)
- 水…………… 600cc
- コンソメスープの素…小さじ1弱
- 塩… ひとつまみ(小さじ1/8)
- こしょう…………… 少々

— 作り方 —

- 1 トマトはヘタを除き、乱切りにする。白マイタケは食べやすい大きさにほぐす。小松菜は下ゆでして水気を絞り1cm幅に切っておく。卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に白マイタケ、トマト、水、コンソメスープの素を入れて火にかけ、ひと煮たちさせる。トマトに軽く火がとおったら溶き卵を回し入れ、小松菜を加える。
- 3 味をみて、塩・こしょうを加え、卵に火がとおったら、器に盛り完成。



【イチオシポイント】

・トマトは熟したものを使用すると風味が増し、トマトが苦手な人でもおいしくいただけます。

(1人分当たり栄養価)
エネルギー48kcal たんぱく質3.2g
脂質2.4g 炭水化物1.4g
食塩相当量0.6g



オイシックス新潟アルビレックスBC VS 東北楽天ゴールデンイーグルスの野球観戦に無料招待します。

☑入場時間11:30~ プレイボール13:00
※雨天中止の場合がありますので公式ホームページを確認してください。
☑場HARD OFF ECOスタジアム新潟
☑先着1,000人(北区に在住、在学、在勤の人)
☑6月17日(水)までに右の二次元コード
☑北区産業振興課商工観光グループ(☎387-1356)

🍷 イベント同時開催! 🍷

・北区産トマトジュースの試飲
・新崎樽ばやし連による樽太鼓演奏
・福島潟マスコットキャラクター「クイイ」登場
・敬和学園高校器楽部コラボ応援

📢 キッチンカー大集合!!

たこ焼き、ラーメン、かき氷、チョコロス、ロングポテトなど10台以上が来店!

健康ひろば

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

参加者募集!一緒に体を動かしましょう!

日頃から体を動かす習慣はありますか? **身体活動量**を増やすことで、高血圧、糖尿病、心臓病、がんの発症や罹患リスクが下がるなど健康への効果が期待されます。また、気分のリフレッシュや睡眠の質の向上など、心の面にもいい影響があるとされています。

座りっぱなしの時間を減らし、まずは1日10分、今よりも多く体を動かしましょう。

でも、何から始めたらいいの...? そんなあなたにおススメ! /

◆ 始めよう運動!健康づくりスタートセミナー ◆

健康づくりのために運動を始めたい人へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向け運動講座を毎月1回開催しています。

対 象: 40~70歳代の人

| 6月 | 会場 | 時間 | 定員 | 申し込み先 |
|--------|----------|-------|----------|--|
| 9日(火) | 北地区公民館 | 13:30 | 各日 先着 | 北地域保健福祉センター (☎387-1781) 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345) |
| 23日(火) | 豊栄健康センター | 15:30 | 12人 | |



フレイルチェックに参加してみよう!

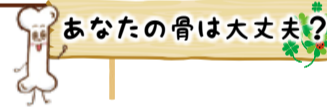
☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

年を重ねることで弱まりやすい、筋肉量、滑舌などを測定できます。

☑先着各30人(北区在住の65歳以上の人) ※①、②ともに2日間参加できる人

☑①、②の初日開催日の7日前までに各会場へ電話

| 開催日 | 時間 | 会場 | 申し込み |
|------------------------|-------------|--------------|----------------------|
| ①6月30日(火)、 12月8日(火) | 13:30~15:30 | 早通コミュニティセンター | 同センター (☎386-3755) |
| ②7月8日(水)、 12月16日(水) | 10:00~12:00 | 岡方コミュニティセンター | 同センター (☎387-3331) |



あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症 予防相談会

☑7月3日(金) ①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分 ⑦午後2時10分

☑場豊栄健康センター

☑骨密度測定(超音波式、かかとの骨で測定)、結果説明および骨粗しょう症予防のための健康相談

☑18歳以上 各回先着8人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)

※年度内の測定は1回まで

☑6月5日(金)から28日(日)まで

☑インターネット予約が難しい場合は市役所コールセンター(☎243-4894)

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

インターネット予約はこちら▶



ハピスカとよさか ヘルシーエクササイズ教室 令和8年度 ~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 | 各40人 | 火 | 19:00~20:00 |
| ②ZUMBA®(夜) | | | | 20:15~21:15 |
| ③健幸レクリエーション | 50歳以上 | 各30人 | 水 | 9:30~10:30 |
| ④いきいき健幸トレーニング | | | | 10:45~11:45 |
| ⑤やさしいペルビックヨガ(午後) | 15歳以上 | 40人 | 水 | 13:30~14:30 |
| ⑥やさしい有酸素運動 | | | | 9:30~10:30 |
| ⑦フラダンス(午前) | 15歳以上 | 24人 | 木 | 11:00~12:00 |
| ⑧やさしい健幸たいそう | | | | 13:30~14:30 |
| ⑨ZUMBA®(午後) | 15歳以上 | 40人 | 火 | 14:00~15:00 |
| ⑩ペルビックヨガ(夜) | | | | 20:15~21:15 |
| ⑪太極拳 | 15歳以上 | 40人 | 金 | 9:30~10:30 |
| ⑫ルーシーダットン | | | | 13:30~14:30 |
| ⑬すこやかピラティス | 15歳以上 | 24人 | 水 | 19:00~20:00 |
| ⑭エアロビクス | | | | 20:15~21:15 |
| ⑮ルーシーダットン | 15歳以上 | 24人 | 水 | 13:30~14:30 |
| ⑯ちよっと長めの土曜ヨガ | | | | 10:00~11:20 |

☑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 ⑯岡方コミュニティセンター

☑回数 月3~4回程度

☑参加費 ①~⑮550円×月の開催数、⑯800円×月の開催数

※別途年会費・保険料5,000円(65歳以上3,200円)必要

☑☎ハピスカとよさか(☎386-7522 月曜日休館※祝日の場合は翌日休館)



詳細はホームページ

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。

