

集団検診のお知らせ(6・7月)
問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

令和4年3月31日時点で40歳以上の人

Table with columns: Date, 受付時間, 会場, 対象地区. Rows include dates from 6/11 to 6/30 across various community centers.

※ほかの地区の検診日程は、今後の北区役所だよりでお知らせします
お住まいの地区での受診に協力をお願いします

胃がん検診(要申し込み)

7月8日(木)午前9時~11時

場葛塚コミュニティセンター

令和4年3月31日時点で40歳以上の人 先着40人

6月28日(月)から電話で下越総合健康開発センター(☎0254-28-1884、土・日曜、祝日を除く午前9時~午後4時半)

※郵送されている個人記録票は自宅で記入してください

乳がん検診(要申し込み)

令和4年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢女性

※令和2年度受診しなかった人も対象

申し込み開始日から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

Table with columns: Date, 受付時間, 会場, 定員(先着), 申し込み開始日. Rows for 7/7 and 7/14.

※14日は骨粗しょう症予防相談会同時開催(別途申し込みが必要)

集団検診を受けるときの注意事項

当日の持ち物 健康保険証、受診券、自己負担金、記入した個人記録票(肺がん検診・胃がん検診)、バスタオルなど(乳がん検診)

※検査をしやすい服装で来てください。検診着の利用は200円かかります

あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

6月24日(木) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~ ③午前10時45分~ ④午前11時15分~

場木崎コミュニティセンター

骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く

6月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

血圧元気塾(全2回)

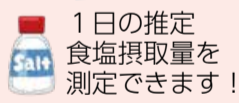
7月9日、30日(金)午後1時半~4時

場木崎コミュニティセンター

保健師・栄養士の話、ウォーキング、ストレッチの実技指導

先着20人

電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



食推イチオシレシピ レンコンとパプリカのチーズ焼き

北区食生活改善推進委員協議会 木崎グループ

作り方 シンプルな味付けで食物繊維、カルシウム、ビタミンがとれる一品です。

- 1 レンコンは皮をむき、うすく切る。ブロッコリーは小房に分け、固ゆでにする。パプリカは半分に切り、種を取りうすく切る。
2 フライパンにオリーブオイルを入れてレンコンを炒める。
3 火が通ったらブロッコリー、パプリカを加えて炒め、塩コショウを振って混ぜ合わせる。
4 火を止めて、ピザ用チーズを全体に振りかけてフタをする。
5 余熱でチーズが溶けたら皿に盛り付ける。



Table with columns: Material, Amount, Nutritional Value. Lists ingredients like Renkon, Broccoli, Paprika, Cheese and their quantities and energy/nutrient content.

ハピスカとよさか 第2期(7~9月) ヘルシーエクササイズ教室参加者募集!

問ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

Table with columns: Classroom Name, Target, Capacity, First Day, Day of Week, Time. Lists 15 different exercise classes.

場①~⑫豊栄総合体育館 ⑬⑭北区文化会館 ⑮長浦コミュニティセンター
年齢要件あり(対象の欄で15は15歳以上、50は50歳以上)
回数 各教室全10回
年度会員4,000円 第2期のみ参加5,100円

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

※開催日程が変更になる場合があります。

開催回数 ⑧⑨⑩⑪⑬⑭は全10回、①②は全9回、③は全8回、⑥⑦は全7回、④は全6回、⑤⑫は全5回
※教室によって時間(45~60分間)が異なります
15歳以上(中学生を除く)
6月20日(日)までに、直接窓口、ホームページ、またはメール(kitaspo@niigatakaikou.jp)に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(☎258-0200)
※申し込み多数の場合は抽選
注:事前に会員カードの発行が必要

Table with columns: Classroom Name, Capacity, Start Date, Day of Week, Start Time, Fee. Lists 14 sports classes.

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問地域総務課(☎387-1125)