

集団がん検診のお知らせ

☎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5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にお越しください。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 時間, 会場, 対象地区. Rows for dates 10/4, 10/5, 10/16.

胃がん検診(要申し込み)

☑令和5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 5 columns: 月, 日, 曜, 時間, 会場, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for dates 10/26, 10/27, 10/31, 11/8, 10/28.

乳がん検診(要申し込み)

☑令和5年3月31日時点で40歳以上の女性(令和3年度未受診者も対象)

Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 時間, 会場, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for date 11/10.

集団がん検診を受けるときの注意事項

- ☑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)
・検診前に体温を確認します。自宅で体温を測定してください。
・発熱(37.5度以上)、せき、息苦しさ、のどの痛み、倦怠感などの風邪症状や味覚・嗅覚の異常のある人は受診できません。
・マスク(なるべく不織布マスク)を着用してください。
・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 魚肉ソーセージとトマトの甘酢野菜炒め

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ

Table with 2 columns: 材料, 分量. Lists ingredients like fish sausage, yam, eggplant, etc.

- 作り方
1 魚肉ソーセージは斜め切り、タマネギとピーマンは5mm幅程度の細切りにする。
2 ジャガイモは拍子木切りにして水にさらす。
3 シメジはほぐし、ミニトマトはヘタを取る。
4 Aの調味料を混ぜておく。
5 フライパンにごま油、ショウガ、ニンニクを入れて弱火で炒める。
6 香りが立ったらジャガイモを加え、少し柔らかくなったたらタマネギ、ピーマン、シメジを加えて炒める。
7 火が通ったら魚肉ソーセージ、ミニトマト、2を加えて混ぜ、とろみがつくまで炒める。
8 最後にフタをして少し蒸らしたら、皿に盛り付けて出来上がり。



具材は変更しても作れます。家にある材料ですぐにできる簡単メニューです。
<1人分当たりの栄養価>
エネルギー：109kcal たんぱく質：3.2g 脂質：4.3g 炭水化物：9.5g 食塩相当量：1.1g

北区自治協議会地域づくり部会×濁川地区コミュニティ協議会
「みんなであそんでまなぼうさい!! in 濁川」

☑10月16日(日)午前10時～午後3時
※受付時間：午前10時～11時半、午後0時半～2時
☑濁川小学校
☑ジャッキアップゲーム、AED・応急手当体験、オリジナル防災グッズ作り、水消火器・煙体験、消防車展示
☑就学前児は要保護者同伴
☑濁川まちづくりセンター(☎259-3088)



ジャッキアップゲーム

北区文化会館からのお知らせ
☎同館(☎388-6900)

北区ジュニア吹奏楽団
「第7回定期演奏会」
10月9日(日) 開演 午後2時
入場無料(全席自由)、就学前児入場可
※同館窓口で配布の入場券が必要です

北区フィルハーモニー管弦楽団
第11回ファミリーコンサート
北区から世界へ～音楽の旅をあなたに～
12月4日(日) 開演 午後2時
前売券 大人1,000円(当日1,200円)、4歳～中学生500円(当日600円)
※全席自由、3歳以下入場不可

今が旬! 北区が誇る農産物⑤
香り高くあふれる果汁「日本梨」
出荷時期 8月～12月 主要産地 木崎地区
北区は古くからの日本梨の産地です。「新高」や「新興」のほか、「幸水」「豊水」「あきづき」「新美月」「新王」といったさまざまな品種が栽培されています。きめ細やかな手入れがおいしさの秘訣です! 食べ比べて甘みや酸味、独特の香りなど、自分好みの梨を見つけてみてください。
新高と新興は「新潟市食と花の銘産品」に指定されています。
☑産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)



そろそろ、あなたもマイナンバーカード
マイナンバーカードの申請をお手伝いします(予約制)
写真撮影・申請補助サービス実施中!
☑区民生活課区民窓口係(☎387-1265)

うまいもん市場開設
☑10月10日(祝)・15日(土)
午前9時～午後1時(売り切れ次第終了)
☑葛塚市場内
☑お弁当・お惣菜・スイーツなど、北区の「うまいもん」のテイクアウト販売
☑葛塚市活性化実行委員会(☎386-1212)

<広告欄>

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。