

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(申し込み不要)

令和7年3月31日時点で40歳以上
受付開始直後の時間は混雑が予想されます。
ご都合のつく方は比較的的空いている受付時間後半にお越しください。

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間. Rows for dates 4, 9, 21.

胃がん検診(要申し込み)

令和7年3月31日時点で40歳以上
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 columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for dates 25, 5, 18.

乳がん検診(要申し込み)

令和7年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows for dates 4, 23.

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物 健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、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)
・マスク着用にご協力をお願いします。
・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。検診着のご利用は有料(200円)です。

400ml 献血にご協力を

日 6月18日(火) 午前9時~11時半
場 北区役所 1階交流スペース
持ち物 献血カード(初めての人は運転免許証など本人確認できるもの)
新潟県赤十字血液センター(☎384-0992)
事前予約ができます。 インターネットはこちらから▶



北区文化会館からのお知らせ 同館(☎388-6900)

春風亭昇太 独演会

9月22日(祝) 開演午後2時

チケット本日発売開始
料金 一般4,000円(全席指定)
※就学前児入場不可



ビュー福島潟名誉館長に大熊さんが就任

5月9日(木)、4月から11代目の名誉館長に就任した大熊孝さん(新潟大学名誉教授)に委嘱状を交付しました。
大熊さんはこれまで2015年から21年に3期務め、今回で4期目となり任期は1年間。
大熊さんは「福島潟の魅力は自然だけでなく、ボランティア団体など多くの人がかかわって活動していること。一緒に福島潟をアピールしていくことを楽しみにしています」と話しました。



食推イチオシレシピ トマトとにんじんとツナの炊き込みご飯

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

- 米..... 2合
トマト..... 中3個
ニンジン..... 中1本
ツナ缶..... 1缶
コンソメ顆粒... 小さじ2
塩..... 少々
こしょう..... 少々
バター..... 10g
好みで パセリ

作り方

- 1 米をとき、分量よりも少なめに水を入れる。
2 トマトはヘタの部分を切り、4等分にする。ニンジンは半月切りにする。ツナ缶の油をきる。
3 1に調味料を加えて混ぜ、その上に2を入れ炊飯する。
4 炊きあがったら具材をよく混ぜ合わせる。
5 器に盛り、好みでパセリをちらす。

<1人分当たりの栄養価>
エネルギー: 358kcal
たんぱく質: 9.0g
脂質: 7.0g
炭水化物: 66.9g
食塩相当量: 1.0g



炊飯器におまかせで作れて、塩分控えめ、トマトのさっぱりした味で栄養満点のご飯です。

北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

15歳以上(中学生を除く)
6月15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(☎258-0200)

※申込多数の場合は抽選
※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ください
※開催日程が変更になる場合があります



Table with columns: 教室名, 初回曜日, 開始時間, 定員, 回数, 参加料(円). Rows 1-13.

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~

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定員(先着). Rows 1-19.

場①~⑭新潟市豊栄総合体育館 ⑮~⑰北区文化会館 ⑱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】450円×月の開催数 ※⑱は750円×月の開催数
電話でハピスカとよさか(☎386-7522、祝日除く月曜休み)



詳しくは同館ホームページ▶

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。

