

特定健診・がん検診はお済みですか？

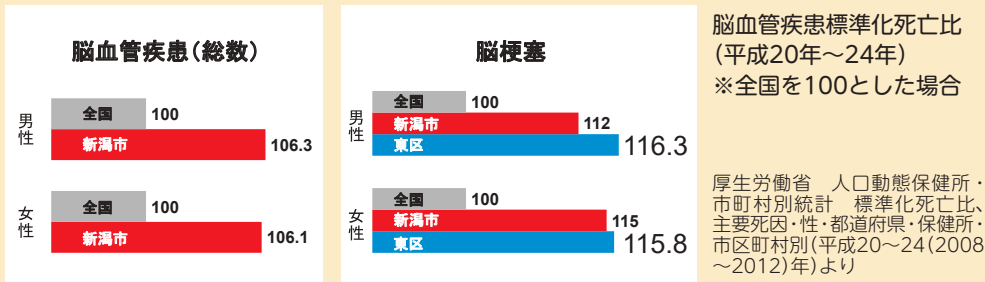
問い合わせ 健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)

年末年始が過ぎ、普段の生活と比べて、生活リズムや食生活が乱れていませんか。

年に一度の健康チェックを行い、生活習慣病を予防することが大切です。今年度の特定健診やがん検診を受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

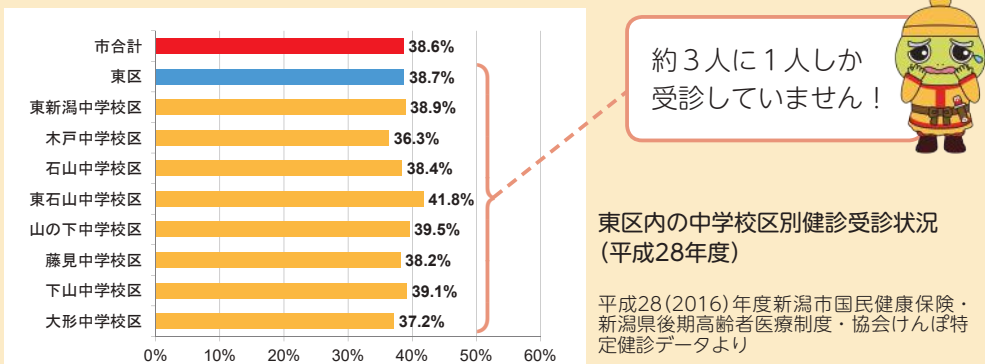
知っていますか？

東区では脳血管疾患(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)のうち特に脳梗塞(脳の血管が詰まり、血液が流れなくなる)で亡くなる人の割合が高くなっています。しかし、東区の特定健診の受診状況を見ると、約3人に1人しか受診していません。「何も症状がないから」「忙しいから」と思っていませんか。



年に一度の体の点検 特定健診を受けましょう！

特定健診とは、脳血管疾患や心臓病などの動脈硬化性疾患を招きやすいメタボリックシンドロームの予防と解消に重点を置いた健診です。身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。血液検査では動脈硬化の原因となる血糖値・脂質の値などがわかります。

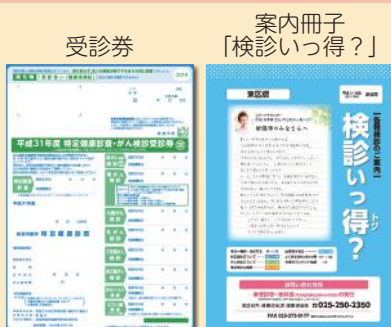


特定健診の対象者

40歳以上の新潟市国民健康保険加入者、新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者など(社会保険加入の人は健康保険証の発行元にお問い合わせください)

今年度の特定健診・がん検診の受診券が使用できるのは **令和2年3月31日まで!**

自営業の人や家族の扶養になっている人など、職場で特定健診やがん検診を受ける機会のない人に、受診券と案内冊子「検診いっ得?」を送付しています。受診券を紛失した場合は再発行できます。健康福祉課へお問い合わせください。
※受診券は種類によって色が異なります



忙しい人はまとめて受診すると便利です！

以下の医療機関では肺がん検診以外の項目をすべて受診できます。

医療機関名	電話番号	所在地
豊栄病院	025-386-2311	北区石動1
木戸病院	025-270-1831	東区竹尾4
新潟健診プラザ	025-245-1177	中央区紫竹山2
集団検診センター	025-370-1961	中央区川岸町1
プラーカ健康増進センター		中央区天神1
新潟県保健衛生センター	025-267-6328	中央区川岸町2
新潟県健康管理協会	025-283-3939	中央区新光町
新潟南病院	025-284-2511	中央区鳥屋野

※受診可能な日は医療機関により異なります。土日に受診が可能な医療機関もありますので、受診の際にご確認ください
※年齢により受けられないがん検診もあります
※内視鏡(胃カメラ)による胃がん検診を実施していない医療機関もあります

受診方法

STEP 1 受診券と「検診いっ得?」をお手元に用意

STEP 2 受診先を選んで予約
「検診いっ得?」10ページ以降の委託医療機関名簿から選び、電話で受診の予約をしましょう。



受診可能な医療機関はこちらから

STEP 3 医療機関で受診

【特定健診の自己負担額】

新潟市国民健康保険加入者	40~59歳	500円
	60歳以上	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者 生活保護受給者など		

【がん検診の自己負担額】

検診の種類ごとに自己負担額が異なります。対象年齢や料金などは「検診いっ得?」でご確認ください。
※市民税非課税世帯は申請により無料。受診日の10日前までに健康福祉課へお問い合わせください

東区 がんき 応援ラリー 当選者に景品を発送しました

東区で実施する健康づくり事業や各イベントの健康ブースで配布するシールを集めて応募する「東区がんき応援ラリー」が終了し、当選者に景品を発送しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



のばそう 健康寿命



健康相談

Table with 4 columns: 2月, 会場, 受付時間, 予約. Rows for 4th and 18th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

4日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

2月20日(木)午後1時~同45分 木戸健康センター 歯科健診、お口の健康相談 母子健康手帳の交付を受けた妊婦 母子健康手帳 当日直接会場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

マタニティセミナー(安産教室)※全2回

Table with 4 columns: 月日, 曜, 会場, 時間. Rows for 2/4 and 3/10.

令和2年6月~7月出産予定の妊婦先着20組 母子健康手帳、筆記用具

1月22日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

Table with 4 columns: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 6th and 20th.

※各会場とも栄養士による相談あり 母子健康手帳 当日直接会場

6日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20日(木)は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●こどもの健康診査 個人案内

対象者には案内を発送しています。☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

股関節検診・母体保護相談

2~4カ月児と母親 2,800円(超音波検査料)

1歳6カ月児健康診査☆

平成30年7月生まれ

3歳児健康診査☆

平成28年8月生まれ

1歳誕生歯科健康診査☆

平成31年2月生まれ(平成31年1月生まれの一部の人を含む) ※会場にて絵本の読みきかせや絵本をプレゼントする「ブックスタート」を実施します

●フッ化物塗布

2月28日(金)午前9時30分~10時15分 木戸健康センター 4歳未満先着40人 1,020円 母子健康手帳

1月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) ※実施日の2日前までにお申し込みください

●健康ミニ講座

2月4日(火)午後1時~2時30分 石山地域保健福祉センター ラジオ体操、血圧・体組成測定など 当日直接会場 同センター(☎025-250-2901)

い~てらす

寺山1653(寺山公園内) ☎025-250-5207 開設時間 午前9時~午後6時 休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日) 就学前児と保護者、小学1~3年生

●まめまき遊び

2月2日(日)午前10時30分~11時 節分行事を楽しむ 当日直接会場

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

2月4日(火)午前10時~11時30分 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会 当日直接会場

●リズムであそぼう~ミュージックセラピストといっしょに~

2月6日(木)午前10時30分~11時 音楽療法を取り入れたリズム遊び 当日直接会場

●家族でたのしくフィットネス!

2月8日(土)午前10時15分~11時 男性インストラクターと楽しく体を動かす おおむね3歳以上の家族先着30組 電話で同施設

●おやこであそびましょ!

2月10日(月)午前10時15分~11時15分 ふれあい遊び、運動遊びなど 満1歳~小学3年生の子どもと保護者 飲み物 当日直接会場

●ベビーマッサージ

2月13日(木)午前10時~11時 赤ちゃんとお母さんのスキンシップ(オイルの使用なし) 首すわりからおおむね12カ月の乳児と保護者先着14組 親子一組500円

バスタオル、飲み物 電話で同施設

●あんよのまえのいないいないばあ

2月21日(金)午前10時15分~11時30分 ふれあい遊び、リズム遊びなど 7~12カ月の乳児と保護者先着40組 電話で同施設

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階) ☎025-250-2395 開設時間 午前9時~午後6時 休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※2月は3日(月)、17日(月) 就学前児と保護者、小学1・2年生

●豆まきあそび~おには外、ふくは内~

2月1日(土)午前10時30分~11時 親子で鬼退治 当日直接会場

●いちごひろば

Table with 4 columns: 2月, 内容, 時間. Rows for 5th, 12th, 19th, 26th.

●産後ママのやさしいヨガ

2月25日(火)午後1時30分~2時30分 産後ママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ 1歳未満児と母親先着12組 親子一組500円 電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~(全4回)

3月3日、10日、17日、24日(火) 午後1時30分~3時30分 東区プラザ 初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座) 令和元年10月~12月生まれの乳児と母親先着20組 電話で同施設

こども創作活動館

牡丹山1-33-23 ☎025-279-2113 開設時間 午前9時~午後6時(日曜・祝日は午後5時) ※申込受付は午前9時30分から 休館日 月曜日(祝日の場合翌平日) ※就学前児は保護者要同伴

●「ヒンメリ」モバイル

2月1日(土)午後2時~3時30分 フィンランドの伝統的な装飾品「ヒンメリ」をストローで作る 幼児・小学生先着10人 1月19日(日)から電話で同館

●ストロー編みでブレスレットをつくろう

2月2日(日)午後2時~3時30分 ストローに毛糸を巻きつけて編み、オリジナルのブレスレットを作る 小学生以上先着10人(小学2年生以下は保護者要同伴)

●フェルトではりえ雪だるま

2月8日(土)午後2時~3時 不織布やフェルトで雪だるまの貼り絵を作る 5歳以上先着10人

●うさぎのつるしびな

2月9日(日)午後2時~3時 紙材やフェルトを使って、つるして飾るおひなさまを作る 5歳以上先着10人

●フェルトではりえ雪だるま

1月26日(日)から電話で同館

東っこふゆまつり 寒さに負けずにみんなで楽しく遊ばしましょう。工作やリズムミックなどの遊びの場を用意して、皆さんをお待ちしています。 日時 2月16日(日)午前10時~正午 会場 区役所南口エントランスホールほか 内容 工作、大型絵本、バルーン遊び、ちびっこコスプレ体験など 参加費 無料(一部材料費が必要) 申し込み 当日直接会場 問い合わせ 健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)

食推さんの健康レシピ (レシピ考案:食生活改善推進委員東支部 木戸グループ) アサリとブロッコリーのガーリックいため ブロッコリーはビタミンCを多く含みます。疲労回復や体力増進の働きがあるニンニクと一緒に食べられるレシピを紹介します。 材料(4人分) ブロッコリー 200g アサリ(カラ付) 200g ニンニク 2かけ弱 タカノツメ 1本 オリーブ油 大さじ4 酒 大さじ4 しょうゆ 小さじ1 黒こしょう 少々 作り方 1 アサリは塩水(塩水の食塩は分量外)に入れて2~3時間おき、砂抜きをしておく。鍋に湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーを固めにゆでる。 2 ニンニクはみじん切り、タカノツメは種を取り輪切りにする。 3 オリーブ油を熱したフライパンに 2 のニンニクを入れ、弱火で香りを出し、タカノツメを入れる。酒と 1 のアサリを加え、すぐにふたをして蒸し焼きにする。 4 アサリの口が開いたら 1 のブロッコリーを加え全体を炒め合わせ、仕上げにしょうゆを回しかける。 5 器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの 申=申し込み 問=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

東区の情報はここから 東区ホームページ, スペシャルサイト「ゲンキ魂」, 東区公式facebook(めたりんfacebook)

東区自治協議会提案事業 「東区まちづくりセミナー」

じゅんさい池をキーワードに、まちづくりについて一緒に考えてみませんか。

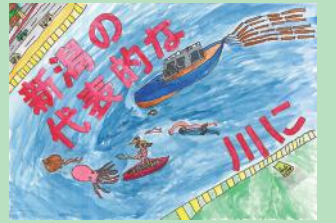
日 時 2月16日(日)午後1時30分～4時
会 場 東区プラザ
内 容



【第1部】 講演会
「事例に学ぼう! 東区のみちづくり」
講師:新潟県立大学特任教授 山中 知彦さん
【第2部】 意見交換会「あなたのまちのあるもの探し」
コーディネーター:山中 知彦さん
登壇者:東山の小学校教諭、県立大学生 ほか
参加費 無料
申し込み 2月14日(金)までに電話またはメールで地域課へ
(電話)025-250-2110 (メール)chiiki.e@city.niigata.lg.jp
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

環境ポスターコンクール 入賞・入選作品展示

子どもたちに通船川の環境問題に関心を持ってもらおうと、「～通船川～環境ポスターコンクール」を実施しました。その入賞・入選作品を展示します。



東区長賞 東山の小学5年 角田 賢吾さん

会場	期間
山のまちづくりセンター	1月20日(月)午後3時～ 1月31日(金)午後3時
イオン新潟東店(大形本町3)	2月3日(月)午後3時～ 2月14日(金)午後3時
区役所南口エントランスホール	2月17日(月)午後3時～ 2月28日(金)午後3時



特別賞 東山の小学5年 土田 礼恩さん

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎025-250-2285)



東区自治協トピックス

★第9回会議(12月26日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・区自治協議会会長会議報告

★次回の会議日程

会議は傍聴することができます。当日直接会場へ。
日時 1月30日(木)午後3時40分から
会場 東区プラザ 定員 先着10人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

会議を見に来てほしいのじゃ!



今月の「ごみゼロの日」は1月26日(日)です

・・・「ごみゼロ!」-ロメモ-・・・
冬場の不用品の出し方



冬は、カセットボンベや暖房器具などの不用品が多く出る時期です。分別区分を間違えやすいものがありますので、ご注意ください。

品名	分別区分	注意点など
カセットボンベ	【特定5品目】	中身を使い切ってから、出してください。
石油ストーブ 石油ファンヒーター	【粗大ごみ】	火災・破裂の原因となるため、大きさにかかわらず「粗大ごみ」です。灯油は必ず抜いて空にしてください。乾電池は外して「特定5品目」へ。
使い捨てカイロ		金属製カイロの場合は、「燃やさないごみ」です。
灯油ポンプ(手動式)	【燃やすごみ】	電動式灯油ポンプの場合は、「燃やさないごみ」です。乾電池は外して「特定5品目」へ。
灯油容器(ポリタンク)		灯油は必ず抜いて空にし、有料指定袋に入らない場合は、「粗大ごみ」へ出してください。
枝葉・草	【燃やすごみ】 ※1月・2月のみ	1月・2月は「枝葉・草」のごみステーション収集をお休みしています。この期間は有料指定袋に入れて「燃やすごみ」へ出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

地域安全マップ 東区の4作品がコンテストで入賞

子どもと地域の防犯力を高めることを目的に行われた県主催の「第9回新潟県地域安全マップづくりコンテスト」で、東区からは最優秀賞の県知事賞をはじめ、4つの賞に選ばれました。

地域安全マップとは、子どもたちが通学路などを歩きながら、危険な場所や安全な場所を地図にまとめるものです。東区では学校とコミ協が連携しながらマップを作成しており、地図に写真を貼り付けたり、住民へのインタビューを行ったりといった工夫が高く評価されました。



「みんなの安全まもり隊」の作品



県知事賞受賞者の皆さん

受賞者

- 県知事賞(最優秀賞) みんなの安全まもり隊(中野山小学校区コミュニティ協議会)
- 教育長賞(優秀賞) 地域あんぜん隊(中野山小学校区コミュニティ協議会)
- 安全マップ賞(佳作) 安全交番隊(中野山小学校区コミュニティ協議会)
- 特別賞 チーム竹尾防衛隊(新潟市木戸地域コミュニティ協議会)



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ともだちひろば」 節分のミニ工作

- 回 1月29日(水)午前10時～11時45分
- 場 大形まちづくりセンター
- 内 鬼のお面を作る
- 込 0歳以上の子どもと保護者
- 申 当日直接会場

ちいきのサロン タオルで気軽に!ダンベル体操

- 回 2月19日(水)午前10時～正午
- 内 ダンベルの代わりにタオルを使った健康体操、茶話会

- 込 先着30人 料 100円(茶菓代)
- 持 タオル2枚(500g程度のダンベルでも可)
- 申 1月20日(月)から電話で同館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ「お茶と和を楽しもう」

- 回 1月27日(月)午後1時30分～3時30分
- 内 お茶の楽しみ方についての講話と椅子席での茶席体験後、参加者同士で茶話会
- 料 100円(茶菓代) 申 当日直接会場

お知らせ

第2回東区教育ミーティング

- 回 1月30日(木)午後2時～3時30分(受付時間:午後1時50分)
- 場 東区プラザ
- 内 「保護者・地域・学校の連携」をテーマとした区担当教育委員と自治協議会委員による懇談
- 込 傍聴者10人(受付開始前に定員を超えた場合は抽選)
- 申 当日直接会場
- 場 東区教育支援センター(☎025-250-2180)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

- 回 2月1日(土)、4日(火)、15日(土)、18日(火)、29日(土)午後2時～4時
- 内 体力測定、トレーニングプログラム相談
- 込 15歳以上(中学生除く)先着2人
- 料 250円(使用料)
- 申 電話で同センター(☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

結婚の学校 体験スクール

月	日	曜	時間(男性)	時間(女性)
1	25	土	午後1時30分～ 午後4時30分	午後5時30分～ 午後8時30分
2	16	日	午前9時30分～ 午後0時30分	午後1時30分～ 午後4時30分
2	29	土	午後1時30分～ 午後4時30分	午後5時30分～ 午後8時30分

- 場 新潟日報メディアシップ(中央区万代3)
- 内 恋愛や婚活の悩みを解決するセミナー
- 込 25～54歳の男性、22～54歳の女性各10人(応募多数の場合抽選)

料 3,000円

- 申 開催日前日までに電話で株式会社アクセス・ネットワーク(☎025-248-4553)

ボランティア「リフレッシュ講座」

- 回 2月26日(水)午後1時30分～3時30分
- 場 東区プラザ
- 内 心とからだを癒やすハンドケアについて学ぶ
- 込 先着20人
- 申 1月27日(月)から電話で東区社会福祉協議会(☎025-272-7731)

フードバンクにいがた 食品の寄贈を受け付けています

生活困窮者支援団体や施設に無償で提供するため、賞味期限が2カ月程度残っている常温未開封品を受け付けています。

受付場所	受付時間
東区社会福祉協議会(区役所庁舎1階)	月～金曜日(祝休日及び年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分
寄りなせ「あいあい」(向陽3)	月～土曜日 午前10時～午後4時

- 申 当日直接会場
- 場 フードバンクにいがた(☎025-384-4466)