

# あきは 区役所だより

2026年(令和8年)  
4月19日  
毎月第1・3日曜日発行  
第457号

区の人口	
人口	73,003人 (-141)
男	35,176人 (-65)
女	37,827人 (-76)
世帯数	31,267世帯 (+69)
令和8年3月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)	

里山と水に囲まれて 花と緑あふれる 笑顔咲きそろうまち

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課) 〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地 電話 0250-23-1000(代表)

## 受診券は届いていますか?

自分のために 家族のために **毎年受けよう! 健康診断**

生活習慣病やがんは、自覚症状が現れる前の早期発見が大切です。年に一度の健康診断を受けて「からだ」の状態を把握しましょう。  
問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と案内冊子「検診いっ得」を送付しました

### ① 届いた封筒を開封します

封筒の中の「受診券」と「検診いっ得」を確認してください。「検診いっ得」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



**対象者:** 40歳以上で、新潟市国民健康保険加入者または新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者 など  
もしくは職場や加入中の健康保険でがん検診を受ける機会がない人

新潟市の特定健診やがん検診を受けるためには、受診券が必要です。受診券が届かない人で、職場などで検診を受ける機会のない人はお問い合わせください。  
※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が行うため、勤務先や保険者へご確認ください  
※令和8年2~4月中旬に新潟市国民健康保険に加入した人には、6月中旬ごろに発送予定です

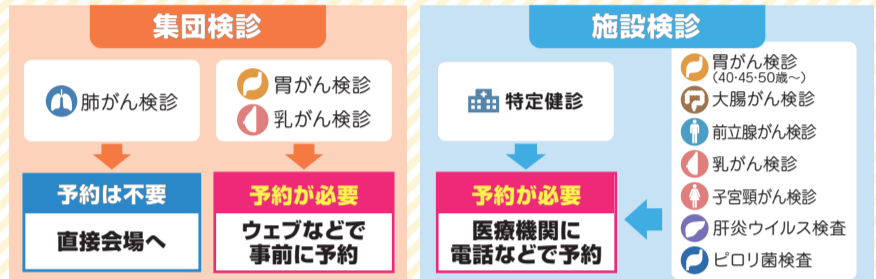
### ② 受診券の種類を確認します

加入中の健康保険によって受診券の種類が異なります。現在加入中の健康保険と受診券が合っているか、確認しましょう。

加入中の保険	新潟市国民健康保険	新潟県後期高齢者医療制度	その他の健康保険など
受診券	緑	ピンク	青

- 保険証が変わった場合→受診前に受診券の変更が必要  
受診する前に、区役所1階14番窓口にて再交付を申請してください。  
※新潟市国民健康保険から新潟県後期高齢者医療制度に変わった場合はそのまま使用できます
- 市民税非課税世帯の方  
事前に申請することで無料になります。受診する2週間前までに、区役所1階14番窓口にて本人確認書類を持参して申請してください。

### ③ 「検診いっ得」を見て、受診場所と受診日を決めます



**集団検診** 新潟健康センターやコミュニティセンターなどに検診車が出向き実施します。詳しい日時や場所は「検診いっ得P7~14」をご確認ください。

**胃がん・乳がん検診:** スマホやパソコンを使って新潟市ホームページ(二次元コード)から予約可能です。ウェブ予約が難しい場合は市役所コールセンター(☎025-243-4894)へお電話ください。

**予約受付期間:** 検診日の28日前~5日前

**施設検診** 「検診いっ得P17~22」から受診先を選びましょう。予約が必要です。事前に受診先へお問い合わせください。

### ④ 受診します

受診時の持ち物は、加入中の健康保険により異なります。「検診いっ得P3(特定健診)・P5(がん検診)」を確認しましょう。

**⑤ 結果を確認します**  
**集団検診** 健康福祉課から郵送  
**施設検診** 受診した医療機関で結果説明を受ける  
検診を受けた後は結果を確認しましょう。特定健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備軍に該当した場合には、特定保健指導をご案内します。保健師・管理栄養士などが生活習慣のサポートをしますので、ぜひご利用ください。(対象とならなかった人も希望があれば区役所の健康相談を利用できます)

※特定健診は病気で通院中の人も対象です。かかりつけの医師にご相談ください

受診券が使えるのは  
**令和9年3月31日まで!**  
スケジュールに余裕をもって  
受診しましょう

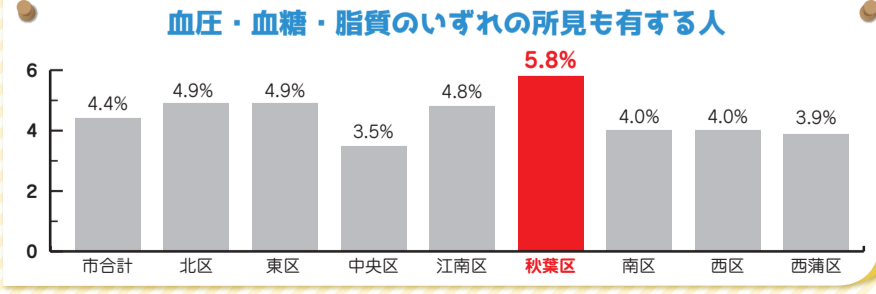


## 生活習慣病やがんは、早期発見・早期治療が重要

### 秋葉区民の生活習慣・健康状態は? (令和6年度新潟市国保特定健診結果より)

- ▶ 運動習慣がない人 **63.3%**
- ▶ 血糖値が基準値を超えた人 **23.6%**
- ▶ 血圧・血糖・脂質のいずれの所見も有する人 **5.8%**

秋葉区は8区の中で最も多い!!



### 生活習慣病は自覚症状がありません!



初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多い。いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。特定健診では、20以上の病気のリスクがわかります。異変を感じてからではなく、異変を感じる前に定期的に健康診断を受診することで、早期発見・早期治療につなげましょう。

1年に1回!  
健康診断を受診しましょう!



企画展 道正・岡崎遺跡からみた 越後・佐渡・能登の交流

4月25日土～9月6日日

岡崎遺跡から多数出土した、能登に関連する墨書土器に焦点を当てて紹介します。

講演会「出土資料から考える越後の古代世界」

日時 7月18日土 13時半～15時

会場 新潟市文化財センター(西区木場)

定員 当日先着 60人

展示解説

日時 5月9日土 14時～14時半

会場 弥生の丘展示館

開館時間 10時～17時

会期中の休館日 毎週月曜(祝日の場合は翌日)、4月30日(木)、5月7日(木)、8月12日(水)

問い合わせ 同館(☎21-4133)

弥生の丘展示館へ出掛けよう!

歴史体験しませんか?

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

GWスペシャル!いつでも無料体験

イノシシや鹿の的めがけて矢を放つ弓矢体験ができます。雨天時は、古代のキーホルダーを作ります。

期間 5月1日金～6日水・祝 10時～15時(11時半～13時を除く)

5月体験メニュー

期間 5月8日金からの毎週火～日曜

●弓矢・石斧体験 午前(10時～11時半) 参加費:無料

●銅鏡・銅鐸作り 午後(13時～15時) 参加費:銅鏡900円、銅鐸1,500円

発掘体験 ※要申し込み

砂場で模擬発掘体験と土器の接合を行います。

日時 5月16日土 9時半～12時

定員 10人(応募多数の場合は抽選)

申し込み 4月26日(日)までに新潟市オンライン申請システム(二次元コード)



秋葉区未来ビジョン 意見交換会開催のお知らせ

全コミュニティ協議会で作成した「コミュニティ未来ビジョン」の「アクションプラン」の実現に向けた取り組みについて支援します。希望者は意見交換会にご参加ください。

日時 5月8日金 15時～17時

会場 秋葉区役所4階 401会議室

対象 全コミュニティ協議会(各コミ協2人まで)

申し込み 5月7日(木)12時までにコミ協ごとに地域総務課企画グループ

(FAX 22-0228、☎ chikisomu.a@city.niigata.lg.jp)

問い合わせ 同グループ(☎25-5672)

詳しくはこちら→



住宅用火災警報器を点検・交換していますか?

問い合わせ 秋葉消防署予防課予防調査係(☎22-0175)

住宅用火災警報器は、煙を感知して火災発生を早期に警報音や音声で知らせるものです。

定期的に点検を!

点検方法 「ボタンを押す」または「ひもを引く」



交換目安は10年!

交換の目安は設置から10年です。ホームセンターや家電量販店などで購入可能ですので、交換を検討しましょう。連動型住宅用火災警報器がおすすめです。

正常な場合 警報音が鳴ります

電池切れや故障の場合 音が鳴りません

区民への情報掲示板

山びこコーナー

総会・春季囲碁大会

クラス別のトーナメント戦を行います。

☎5月10日(日)9時半～17時

場 新津地域学園

☎支部会員1,000円、会員以外1,500円、高校生以下500円(昼食代含む)

☎5月2日(土)までに日本棋院新津支部(☎23-6700、金曜除く13時～17時)

暮らしを楽しむ料理クラブ 参加者募集

☎4月23日(木)・25日(土)・26日(日)・27日(月) 11時～14時 ※全日同じメニュー

場 上野さん宅(萩島3-4-16)

☎春の松花堂弁当として、桜エビ入りたけのこご飯、アジのつみれ椀、レモンチキンほか

☎8人(応募多数の場合は抽選)

☎一般4,000円(学生、外国人は2,000円)

持 エプロン、三角巾、筆記用具

☎4月21日(火)までに同クラブの上野さん(☎・FAX 24-6859)

初級点字講習会 受講者募集

点字の初歩を学び、点字で読み書きできることを目指します。

☎5月24日、6月7日・21日、7月5日・19日(日) 9時半～11時半 ※全5回

場 新津地域交流センター

☎先着5人

☎5月15日(金)までに新津点訳奉仕会மாகグループの矢澤さん(☎090-8037-9950)

第40回新潟中央短期大学ミュージカル「ピーターパン」

同大学の学生が、地域のこどもたちと作り上げてきたミュージカルです。耳なじみのある曲に合わせてリズム体操も披露します!

☎5月16日(土)14時～16時(開場は13時半から)

場 加茂文化会館 大ホール

☎当日先着900人(全席自由)

☎同大学(☎0256-52-2120)

☎山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228)

6月 7日号の原稿締め切り... 5月13日(水) 6月21日号の原稿締め切り... 5月27日(水)

新津B&G海洋センター 春の運動教室

Table with 4 columns: 教室名, 開催日時, 時間, 対象. Rows include たのしいはつらつ教室, たのしいスポレク教室, たのしいキッズスポレク教室.

参加費 1回500円

申し込み 4月20日(月)9時半から同センター(☎23-4800)

※持ち物など詳細はホームページ(二次元コード)をご確認ください



秋葉区総合体育館

スクール生&無料体験会参加者募集中!

4月～6月

4月からのスクールに今からでも参加可能です。初めての人は1回無料で体験できます。

Table with 4 columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象. Rows include キッズバレエ, ジュニアバレエ.

持ち物 動きやすい服装、厚手の靴下、タオル、飲み物

※無料体験後に継続する場合は、服装の指定があります

申し込み 電話(☎25-2400)または同館窓口

※開催日や参加費など詳細は同館までお問い合わせください



FM76.1MHz RADIO CHAT

4月19日～ 5月2日のおすすめ番組!

◆西片五郎の 新津を元気にする会◆

第2・4金曜11時40分ごろから、なしらねラジオ4月からの新コーナー「西片五郎の新津を元気にする会」がスタートしました。新津を元気にするためにイベントや休憩所を作る話など、西片さんの思いを紹介します。お楽しみに!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月～金曜10時～11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。

毎月第2・4木曜は「文化会館情報」のコーナー。4月23日は、秋葉区文化会館館長の小林さんが出演し、7月公演予定の桂宮治独演会についてお話しします。ぜひお聴きください!

インターネットからも聴くことができます→



番組表はこちら→



☎23-5000(リクエスト) ☎23-5900

FAX 23-5100

https://www.chat761.com



3月に開催した秋葉区パンまつりのプレゼント企画には、187通の応募をいただきました。応募者からは、「食育や地産地消を考える良いきっかけになった」「パンがもちもちしていておいしかった」などの感想が寄せられました。抽選の結果、当選者に引換券を発送しました。たくさんのご応募ありがとうございました!

広告スペース

電話番号(☎)は市外局番0250を省略しています

秋葉区の魅力を発信しています!秋葉区公式インスタグラムはこちら

