



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2021年9月5日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 345

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口134,996人(-97) 世帯数61,973 (-30) 男65,139人(-38) 女69,857人(-59) ※7月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

9月は健康増進普及月間

健(検)診で健康チェックをしましょう!

問い合わせ

健康福祉課健康増進係
☎025-250-2350

受診の際には受診券が必要です

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない人へ各種検診を行っています。対象の人へは受診券、案内冊子「検診いっ得?」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

各種検診を受けられる医療機関や検診の種類、日程、対象年齢、持ち物などは「検診いっ得?」に掲載しています。



受診券 「検診いっ得?」

がん検診

国民の2人に1人は生涯でがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。検診を受けることで、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担を少なくすることができますとともに、生存率も大きく高まります。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

検査項目

肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

対象者

40歳以上で、次のいずれかに該当する人(※子宮頸がんは20歳以上)

- 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
- 職場や被扶養者向けのがん検診の機会が無い人

令和3年度は集団検診以外の会場でも、予約制で胃がん検診(バリウム)・肺がん検診を実施します。検診の日程などの詳細は、予約の際にご確認ください。受診希望月の1カ月前から受け付けます。

実施期間 令和4年2月末まで

持ち物 受診券・健康保険証・個人記録票(肺がん・胃がん検診)・自己負担金(胃がん検診のみ)

肺がん検診(週2回程度)

会場 新潟県保健衛生センター 成人病健診センター
(中央区川岸町2丁目11-11)【JR越後線「白山駅」南口前】
予約先 平日午前9時～午後4時30分に電話で同センター
(☎025-267-6328)
※令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)を除く

胃がん・肺がんセット検診(週2回程度)

会場 新潟市医師会メジカルセンター
(中央区紫竹山3丁目3-11 新潟市総合保健医療センター1階)
予約先 平日午前9時～午後4時30分に電話で同センター
(☎025-240-4134)
※令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)を除く

特定健診

メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた健診です。肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、脳血管疾患や心疾患の原因となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症重症化のリスク因子とも言われています。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認する機会となりますので、年に一度の習慣としてぜひ特定健診を受診し、健康管理に役立てましょう。

検査項目

身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

医療機関では、換気や消毒で感染予防対策をしているので、安心して受診できます!



対象者

対象(令和4年3月31日現在の年齢)	40～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者	無料	
生活保護受給者など		

私たちが食生活改善推進委員です!

食生活改善推進委員(食推)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、食を通じて地域で推進している食の健康ボランティアです。

区では、石山、木戸、山の下の3グループがあり、37人(令和3年8月現在)が活躍しています。

石山グループ



木戸グループ

山の下グループ



山の下グループ



こんな活動をしています

- ▶ 健康づくりのための料理教室
- ▶ 郷土料理を普及するための料理教室
- ▶ 学校・地域団体などの要請に応じた活動
- ▶ 健康的な食生活に関する知識の普及

食を通して地域団体を元気にするために、子どもからお年寄りまで幅広い世代へ、健康づくりや食育などさまざまな分野で、私たち食推が皆さんの食生活改善をサポートします!

食推レシピ公開中!

食推考案の野菜たっぷり健康レシピをクックパッド「新潟市の公式キッチン」で紹介しています。ぜひご覧ください!



◀ レシピはこちら
(クックパッド公式ページが開きます)

ワクチン接種が完了しても「新しい生活様式」の継続を

新型コロナワクチンを接種しても、2回目の接種から十分な免疫ができるまで1～2週間程度必要といわれています。また接種後も新型コロナウイルスの発症は100%予防できるわけではありませんので、引き続き3密の回避、マスクの着用、手指消毒など感染予防の取り組みにご協力ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談
厚生労働省電話相談窓口

☎0120-565653

(土日・祝日を含む午前9時～午後5時)



「新しい生活様式」については市ホームページに掲載しています

窓口の混雑緩和にご協力ください

新型コロナウイルス感染症対策のため、混みあう日や時間帯を避け、少人数での来庁にご協力ください。

- 混みやすい日** 月・金曜日、月初め・月末、連休明けなど
- 混みやすい時間帯** 午前10時ごろ～午後2時ごろ

また区役所では感染症対策として、定期的にカウンターや筆記用具などの消毒を行っていますが、できるだけボールペン(消えるタイプ不可)の持参にご協力ください。

お願い



東区ぎやらりー

①東区内中学校文化部発表会

新型コロナウイルス感染症の影響により発表の機会が少なくなった区内の中学生のために、特色ある区づくり事業「東区プラザ開館10周年記念 東区歴史文化プロジェクト」の一環として、8月6日(金)に東区プラザホールにて区内中学校文化部発表会を開催しました。参加した石山中学校吹奏楽部と東石山中学校合唱部は、日ごろの練習の成果を存分に発揮していました。



②東区内中学校美術部作品展示

8月11日(水)～23日(月)の間、区役所庁舎南口エントランスホールにて、区内中学校美術部作品展示を開催しました。東新潟中学校と木戸中学校の生徒が作り上げた切り絵やイラストが訪れる人の目を楽しませていました。



③プレママ・パパセミナー

8月14日(土)、東区プラザでプレママ・パパセミナーを開催しました。これは今年度の特色ある区づくり事業の一環で、出産予定日に応じて毎月開催しているものです。市助産師会から講師を迎え、産後の生活や赤ちゃんの泣きについて学んだ後、人形を使って抱っこやおむつ交換の練習をしました。セミナーの詳細はわいわいひろば(☎025-250-2395)へお問い合わせください。



●10月の胃がん集団検診

10月	会場	予約開始日(定員)
6 水	石山地域保健福祉センター	9月17日(金) (40人)
29 金	区役所南口エントランスホール	10月8日(金) (40人)

受付時間

①午前9時～同30分②午前9時30分～10時
③午前10時～同30分④午前10時30分～11時
⑤午前11時～同30分

☑定員になり次第、受け付けを終了します。
☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票

☑予約開始日から電話で新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

●10月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

10月	会場	時間	予約開始日(定員)
12 火	石山地域保健福祉センター	①②③④⑤ ⑥⑦⑧	9月12日(日) (130人)
19 火	下山スポーツセンター	⑤⑥⑦⑧	9月19日(日) (65人)

受付時間

①午前9時30分～10時②午前10時～同30分
③午前10時30分～11時④午前11時～同30分
⑤午後1時30分～2時⑥午後2時～同30分
⑦午後2時30分～3時⑧午後3時～同30分

☑定員は会場により異なります。定員になり次第、受け付けを終了します。
☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル

☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●はじめての離乳食

☑10月14日(木)午後1時30分～2時20分
☑木戸健康センター

☑離乳食の進め方

☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑9月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食

☑10月14日(木)午前10時～同50分
☑木戸健康センター

☑離乳食の進め方

☑生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑9月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよぴよ育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合にくい」など気にかかることや困っていることはありませんか。

親子で遊びながら成長、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

10月	会場	定員	時間
12 火	木戸健康センター	各8組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
19 火	石山地域保健福祉センター	各5組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☑12日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、19日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●骨粗しょう症予防相談会

☑10月5日(火)
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
⑤午後1時15分 ⑥午後1時45分

☑石山地区公民館

☑骨密度測定・相談
☑骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間先着7人

☑9月9日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

実施期間	会場	募集開始日
10月1日(金)～12月31日(金)	JOYFIT新潟東区役所店(下木戸1)	募集中
11月1日(月)～令和4年1月31日(月)	アクシーひがし(プール)(豊1)	9月8日(水)

☑市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人 ¥3,000円

☑応募申請書に健康診断の結果の写しを添えて健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)

☑同係(☎025-250-2350)



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



●おしゃべりテラス

☑9月14日(火)午前10時～11時30分
☑おもにプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会

☑当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑9月16日(木)午前10時30分～同50分
☑ふれあい遊びや運動遊びなど

☑当日直接会場

●助産師さんのおしゃべりテラス

☑9月21日(火)午前10時～11時30分
☑助産師との自由なおしゃべり会

☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☑9月30日(木)午前10時30分～同50分
☑9月生まれの子どもの誕生会

☑当日直接会場

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(祝日の場合は翌平日)※9月は6日(月)、21日(火)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●誕生日おめでとうDays

☑9月13日(月)、14日(火)午前9時～正午
☑9月生まれの子どもの誕生カードをプレゼント ☑当日直接会場

●わいわい10周年まつり

☑9月15日(水)午前10時30分～11時
☑小さな音楽会～わいわい10周年をみんなで祝う～ ☑当日直接会場

●ふれあい遊び

☑9月18日(土)午前10時30分～同45分
☑音楽に合わせて親子で体を動かす

☑当日直接会場

●つくって遊ぼう！

☑9月22日(水)午前10時～11時15分
☑親子工作(いないいないばあ！)

☑先着20人 ☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑9月25日(土)午後1時30分～3時30分
☑東区プラザ

☑おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また修理できない場合もありますのでご了承ください)※今月は預かり修理のみ

☑当日直接会場

●いちごひろば「動物園に行こう！」

☑9月29日(水)午前10時30分～同45分
☑動物のまねっこ遊び ☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

10月	場所	時間
9 土	東区プラザ	①午後1時20分～2時20分 ②午後2時40分～3時40分

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑出産予定が令和3年12月～令和4年2月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)各回先着6組

☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

☑電話または直接同施設

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)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●みんなdeおしゃべり

☑9月28日(火)午前10時～11時
☑子育て中の保護者や家族のおしゃべり会

☑当日直接会場

●おやこミュージックセラピー

☑10月5日(火)午前10時30分～11時
☑音楽療法士による音遊び

☑親子先着15組 ☑電話または直接同館

●自由べんきょうの日

☑休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜、祝日は午後5時まで)

☑自由に宿題や勉強をする

☑小学1年生～中学3年生
☑勉強したい教材 ☑当日直接会場

●スタディタイム

☑土曜日午後3時30分～5時30分、日曜日午後3時30分～4時30分

☑国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)

☑小学1年生～中学3年生
☑勉強道具(筆入れ、定規など) ☑当日直接会場

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など

情報プラザ



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 「てが押し体験」

月	日	曜	内容
9	8	水	スポンジで手に色を付け、紙に手形をスタンプする
	22		
10	13	水	スポンジで手に色を付け、紙に手形をスタンプする
	27		

時間 午前10時～11時45分(開催時間内の出入り自由)

場 大形まちづくりセンター

入 0歳～未就園児と保護者

申 当日直接会場

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入室人数を10人までに制限し、入室前に体調の確認と検温をします
※スポンジは使い捨てのものを使用します

子育てサロンひだまりスペシャル 「3びきのこぶた」

回 9月30日(木)午前10時30分～11時

内 人形劇、手遊び、動物パズルなど

入 未就園児と保護者先着12組

回 9月6日(月)から電話で同館

下山☆今昔まちあるき

回 10月2日(土)午後1時～4時(小雨決行)

場 下山コミュニティハウス(集合・解散)

内 下山周辺のまち歩き(約4km)、やわ肌ネギ出荷作業体験 入 先着20人

回 9月6日(月)から電話で同館

地域のたから再発見事業 「大形の歴史～入門編～」

回 10月9日(土)午後2時～4時30分

場 東区プラザ

内 大形地区の変遷や魅力、地区にまつわる昔話などの講演 入 先着100人

回 9月9日(木)から電話で市役所コールセンター ☎025-243-4894

石山地区公民館 ☎025-250-2930

子育てサロンぴーかーぶー特別編 「ママのための絵本タイム」

回 10月8日(金)午前10時～11時30分

内 絵本の読み聞かせと感想を話し合う

入 0歳児と保護者先着7組 持 バスタオル

回 9月6日(月)午前10時から電話で同館

心と体を刺激して、脳イキキ 「音楽でアンチエイジング」(全3回)

月	日	曜	内容
10	13	水	音楽で脳活～リズムに合わせてストレッチ発散～
	27		身体で表現～心と体のバランスを整えよう～
11	10	水	あなたもアーティストに～脳と心を開放して～

時間 午後1時30分～3時30分

入 おおむね60歳以上の人先着15人

持 飲み物、動きやすい服装

料 200円(教材費)

回 9月6日(月)午前10時から電話で同館

図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。

職員によるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)
山の下	9月9・16・30日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	9月7・14・28日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

場 山の下：おはなしのへや(図書館内)

石山：石山地区公民館保育室

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)	グループ名
山の下	9月11・25日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月15日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

場 山の下：中地区公民館

石山：石山地区公民館保育室

山の下図書館 ☎025-250-2920

石山図書館 ☎025-250-2940

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります。また、受付時に氏名・連絡先をお聞きします

お知らせ

江南区「旬果旬菜」いきいきフェスタ & 市場まつりの中止

今年度の「江南区「旬果旬菜」いきいきフェスタ & 市場まつり」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止します。

江南区産業振興課 ☎025-382-4816

中央卸売市場 ☎025-257-6767

相談

～困ったら一人で悩まず～行政相談

国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。

回 9月14日(火)午前9時30分～11時30分

場 区役所会議室B 申 当日直接会場

場 総務省新潟行政評価事務所行政相談課 ☎025-282-1115

ふれあい掲示板

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～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝休日・年末年始を除く)
寄りなせ「あいあい」(向陽3)	月～土曜日午前10時～午後4時
新潟市資源再生センター「エコプラザ」(下木戸3)	火～日曜日午前9時～午後5時(休館日を除く)

申 当日直接会場

場 フードバンクにいがた ☎025-282-7374

新潟県主催事業「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」アプリ運用開始

楽しみながら運動に取り組むためのアプリ「グッピーヘルスケア」が、新潟県機能をつけて運用を開始しています。アプリでたまったポイントは、地域協力店が提供するサービス・特典と交換できます。詳細は、県ホームページに掲載しています。

新潟県県民生活・環境部スポーツ課 ☎025-280-5626



新潟市東区工場夜景バスツアー(全4回)

第3回 車体工場と火力発電所見学編

10月21日(木) 午後3時10分～午後8時30分

第4回 印刷工場と火力発電所見学編

10月28日(木) 午後3時10分～午後8時30分

※第1回・第2回の募集は終了しました

集合・解散 新潟駅南口または東区役所

定員 各回40人(応募多数の場合抽選。当選した人へのみ9月25日(土)に連絡) ※安全面を考慮し18歳未満は保護者同伴

参加費 各回5,000円(大・小人同額、夕食代込み)

申込方法 9月13日(月)午前10時から24日(金)午後4時までに以下のいずれかの方法で新潟交通株式会社くれよん万代へ

(来店)中央区万代1-6-1 ※営業時間 午前10時～午後5時(水曜定休)

(電話) ☎025-241-1116

(メール) yakei@niigata-kotsu.co.jp

件名を「東区ツアー」とし、本文に希望コース、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、当日連絡がとれる携帯電話番号、希望する乗降車地(新潟駅南口または東区役所)を記載してください。

※同一回での申し込みは1人1回最大4人まで

問い合わせ 地域課産業文化振興室 ☎025-250-2170



新型コロナウイルス感染拡大防止策

- ▶ ツアー関係者のマスク着用と体調管理の徹底
- ▶ バス車内の消毒、消毒液の設置
- ▶ バス車内の換気を徹底

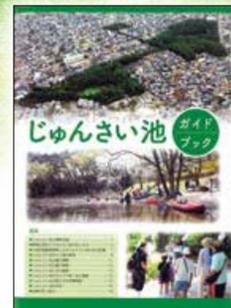
ツアー参加時は以下の対策にご協力ください

- ▶ 当日は、受付時に検温を行います。
 - ▶ マスクを着用してください。
 - ▶ 乗降時の手指消毒など、各種対策にご協力ください。
- 発熱などの症状がある人は、ツアーに参加できない場合があります。

じゅんさい池みらいプロジェクト・ガイドブック パネル展開催

区役所などで配布している「じゅんさい池ガイドブック」がパネルになりました。巡回パネル展を開催します。ガイドブックのパネルのほか、同プロジェクトの内容やこれまでに寄せられた意見を紹介するパネルも展示します。

じゅんさい池や本プロジェクトへの意見・感想を募集しています。市ホームページからお寄せください。



日時	会場
9月3日(金)～12日(日)	山の下まちづくりセンター 1階ロビー
9月13日(月)～23日(祝)	新潟空港(浜浜町) 2階中央ロビー
9月29日(水)～10月8日(金)	イオン新潟東店(大形本町3) 2階通路

※展示スペースの都合上、ガイドブックパネルを抜粋して展示する会場があります
※展示・撤去作業のため、開始日は11時頃から、終了日は17時までの展示となります

問い合わせ 地域課 ☎025-250-2110

9月9日は「救急の日」

・救急車は限られた資源で皆さん全員のもので、本当に必要な人が利用できるよう、救急車の適正な利用にご協力ください。

・助かるはずの命を助けるため心肺蘇生法を身につけましょう。講習会の案内はホームページに掲載しています。



新型コロナ感染予防のために「手洗い」、「マスクの着用」、「3密の回避」に努めましょう!



火事と救急・救助は119

問い合わせ 東消防署地域防災課救急担当 ☎025-275-9111

新潟市消防局
マスコットキャラクター
「消太くん」

< 広告欄 >



広告掲載の申し込みは地域課 ☎025-250-2130へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。