

9月は健康増進普及月間

特定健診・がん検診は毎年受けましょう!

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・検診の種類、日程、対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。



受診券

「検診いっ得」

がん検診

国民の2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで亡くなっています。がん検診はがんの早期発見のための検診です。定期的に受診、早めに発見、治療することが大切です。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を受ける機会のない人

特定健診

メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。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にもなります。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認するよい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

通院している人も特定健診の対象者です。かかりつけの医師にご相談ください。



対象者・費用

対象(令和6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		

「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** 11月1日(水)~令和6年1月31日(水)
- 会場** アクシーひがし(プール)(豊1)
- 対象** 市内在住の30~74歳で応募要件を満たす人先着3人
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に健康診断の写しを添えて、9月6日(水)から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)

問い合わせ 同係(☎025-250-2350)



生活習慣改善モニター募集ホームページ

令和4年度参加者の声 ①きっかけ ②生活や体の変化 ③感想

- ① 定年退職後の再雇用期間も終わり、これからの健康生活のためのメタボ改善に向けて何かしなくてはと考えていたところ、区だよりでこのモニター事業を知り参加申し込みをしました。
- ② 参加にあたり、体重増は自覚があったものの、区役所の初回面談で参考までに測定した血管年齢が68歳(実年齢は64歳)でショックでした。そこで、スポーツクラブに週2~3回通い、食生活の改善を意識した結果、半年間で体重は4kg以上減少し、血管年齢は51歳まで若返りました。
- ③ 嬉しいことに中性脂肪など特定健診項目の値が改善したため、主治医と相談して投薬を2種類減らすこととなりました。今回の取り組みは本当にいいきっかけになりました。今後もウォーキングや筋トレなど楽しく運動を行い、酒量やカロリーを意識した食生活を継続したいと考えています。



山際さん(ジョイフィットで実施)

健康づくりのために一緒に歩きませんか?

区内のウォーキング自主グループを紹介します

新潟市民はマイカー移動の割合が高く、平均歩数も国の目標値を下回っています。健康づくりのため、気軽に始められるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキング自主グループに参加したい人は、健康福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

山の下地区	山の下月曜ウォーク 活動日 毎月第3月曜日 活動範囲 山の下周辺 ※雨天時は新潟みなとトンネル	木曜ウォーキング会 活動日 毎月第4木曜日 活動範囲 区内・市内 ※雨天時は新潟みなとトンネル	下山かよう歩く会 活動日 毎月第3火曜日 活動範囲 下山周辺 ※雨天時は新潟みなとトンネル
	木戸・大形地区	水曜ウォーキング 活動日 毎月第3水曜日 活動範囲 木戸周辺 ※雨天時と冬期は東総合スポーツセンター内	大形歩こう会 活動日 毎月第4月曜日(祝日の場合は第5月曜日) 活動範囲 大形周辺
石山地区		石山健康あるこう会 活動日 毎月第2金曜日 活動範囲 石山周辺・区外	火・金ウォークの会 活動日 毎月第1火曜日、第3金曜日 活動範囲 石山周辺・区外

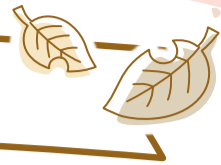




東区2km子育てトライアングル魅力発信
東区こども文化祭



秋だ・あそぼう こどもまつり



東区2km子育てトライアングル『わいわいひろば』『い〜てらす』『こども創作活動館』の3館によるこども文化祭を開催します。

『子育てにやさしい東区』にみんなあつまれ！

会場 区役所南口エントランスホール・東区プラザ(下木戸1-4-1)
問い合わせ 東区2km子育てトライアングル魅力発信実行委員会(わいわいひろば) (☎025-250-2395)

9月23日(土・祝)
時間 午前10時～午後3時

●ステージイベント

東新潟中学校吹奏楽部による演奏やパレットチャ&ダンスのパフォーマンス、音楽療法士によるミュージックセラピー、東区トライアングル3館(わいわいひろば・い〜てらす・こども創作活動館)によるあそびなど。

●ワークショップ&イベント

秋のスノードーム作り、新潟県産の木材や木の実を使った工作、手形アート、新潟県立大学書道サークルによる書道体験、福祉施設によるパンや焼き菓子の販売など。

9月23日(土・祝)～28日(木)

●作品展示

東区の小・中学校、特別支援学校などによる作品展示。秋をテーマにした写真コーナーもあります。



イベント情報の詳細はInstagramをご確認ください。

9月24日(日)
時間 午前10時～午後3時

●ママたちのハンドメイド・ワークショップ

主に東区で活躍しているママたちによる焼き菓子や手作りアクセサリーなどの販売。そのほか、東区トライアングル3館のおまつりブースの出展、福祉団体による雑貨販売やおもちゃ病院による工作、おひるねアートなど。



東区トライアングル3館のおまつりブースに参加した人にオリジナルエコバッグをプレゼントします。
(中学3年生までの子ども先着150人)
(9月24日(日)のみ)



●10月の胃がん集団検診

10月	会場	予約開始日(定員)
26 木	石山地域保健福祉センター	10月6日(金) (40人)
31 火	東区役所南口エントランスホール	10月10日(火) (40人)

受付時間(共通)

- 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県労働衛生医学協会(☎025-370-1800)

●10月の乳がん集団検診

10月	会場	予約開始日(定員)
3 火	下山スポーツセンター	9月5日(火) (65人)
11 水	石山地域保健福祉センター	9月9日(土) (130人)

受付時間(共通)

- ①午前9時30分～10時30分
- ②午前10時30分～11時30分
- ③午後1時30分～2時30分
- ④午後2時30分～3時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)、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12日(木)午後1時30分～2時50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6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12日(木)午前10時～11時20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6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「落ち着かない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛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、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

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

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☑10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、17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3日(火)

- ①午前9時40分
- ②午前10時10分
- ③午前10時40分
- ④午前11時10分
- ⑤午後1時10分
- ⑥午後1時40分
- ⑦午後2時10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歳以上各時間帯先着7人

☑9月7日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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



●助産師さんのおしゃべりテラス

☑9月19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21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4日(月)、19日(火)

☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●いちごひろば

☑9月13日(水)午前10時30分～11時

☑わいわい12周年祭～おまつりごっこ～

☑当日直接会場

※お面作りとおみやげは先着50人

●誕生会

☑9月20日(水)午前10時30分～同45分

☑9月生まれの子どもをみんなでお祝いする

☑当日直接会場

●誕生日おめでとうDays

☑9月20日(水)～22日(金)終日

☑9月生まれの子どもに誕生カードをプレゼント

☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!

☑9月27日(水)午前10時～11時15分

☑親子工作(とんぼのめがね)

☑先着30人

☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑9月30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

☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

☑10月14日(土)午後1時30分～2時50分

☑東区プラザ

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑出産予定日が令和5年12月～令和6年2月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12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)、祝日の翌平日

☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●スポーツあそびの日

☑9月15日(金)午後4時～同30分

☑サーキットあそび

☑当日直接会場

●体育あそび教室

☑9月29日(金)午後4時～同45分

☑鉄棒や跳び箱を使って体を動かす

☑5歳～小学3年生先着10人

☑汗を拭くタオル、飲み物

☑電話または直接同施設

室内や夜間・就寝中の熱中症にも注意しましょう。

気温の高い日が続きます。

新潟市東区工場夜景バスツアー (全3回) 問い合わせ 地域課産業文化振興室 (☎025-250-2170)

- 第1回** 車の総合病院 車体工場と消防署見学・こうじ水作り体験編 10月13日(金) 午後2時～8時10分
- 第2回** 消防防災航空隊と印刷工場見学編 10月16日(月) 午後2時～8時
- 第3回** 古町芸妓の舞鑑賞と旧齋藤家別邸見学編 11月7日(火) 午後1時10分～7時45分

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。当選した人へのみ結果連絡日当日に連絡) ※安全面を考慮し18歳未満は保護者同伴
参加費 5,000円(大・小人同額、夕食代込み)
申込方法 申込期間中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(店舗のみ水曜定休)
 (電話)☎025-241-1116 (メール)yakei@niigata-kotsu.co.jp
 メールで申し込む場合は、件名を「第〇回 東区ツアー」とし、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、当日連絡がとれる電話番号、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。

※記載漏れがあった場合は無効となります
 ※同一の回の申し込みは1人1回最大4人まで
申込期間 第1・2回 9月8日(金)午後5時まで ※結果連絡日 9月13日(水)
 第3回 9月11日(月)午前10時から9月25日(月)午後5時まで
 ※結果連絡日 9月27日(水)
 ※期間外の申し込みは無効となります
その他▷ツアー時のマスク着用については、個人の判断となります。
 ▷ツアー当日に体調不良や新型コロナウイルス感染症などに罹患、またはその恐れがある場合はツアーに参加できない場合があります。



詳しくはこちらから

Wetland City Network 地域と水辺と共生プロジェクト じゅんさい池環境保全活動 ボランティア募集

じゅんさい池は貴重な砂丘湖で、住宅地に囲まれた自然豊かな公園です。しかし、外来種である園芸スイレンの繁茂などにより、昔のような風景がなくなりつつあります。じゅんさい池を未来に繋ぐ活動に参加してみませんか。

なお、当日は刈り取りのために水位を下げているので、いつもと違う池の姿を見ることができます。

※じゅんさい池公園の西池には駐車場がありません。また同公園東池駐車場は台数に限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください



日時 10月1日(日)午前8時30分～10時30分
 ※小雨決行(開催有無を判断できない時は、当日午前7時～同30分に下記まで問い合わせてください)
会場 じゅんさい池公園 西池広場
内容 園芸スイレン・ヨシの刈り取り作業
 ※刈り取った園芸スイレンやヨシを運ぶ作業が中心です
定員 先着30人 **参加費** 無料
持ち物 タオル、長靴 ※動きやすい服装で参加してください
申し込み 9月4日(月)～21日(木)に新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)または電話で区民生活課へ
 ※見学だけでも可。見学の場合は申し込み不要
問い合わせ 同課(☎025-250-2285) ※祝休日を除く 月～金曜午前8時30分～午後5時30分



▲申し込みはこちらから

東区特産品 地域のとから再発見事業 「牡丹山諏訪神社古墳探索まち歩き」

日時 9月30日(土)午前9時30分～午後1時30分
会場(集合) 東区プラザ
コース 東区プラザ集合(バスで移動)、寺山の三石仏、逢谷内諏訪神社、寺山不動尊、寺山八幡宮、上木戸諏訪神社、牡丹山諏訪神社(昼食)など
ガイド 大形ちいき楽会(東区歴史サークル)
対象・定員 約3.3kmを歩ける健康な人20人(申し込み多数の場合は抽選、結果は9月15日(金)に発送予定)
参加費 940円(お弁当・お茶代)
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、歩きやすい靴、雨具
その他 小雨決行、大雨の場合は内容を変更して開催(当日現地判断)
申し込み 9月14日(木)までに新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)または電話で中地区公民館へ
問い合わせ 同公民館(☎025-250-2910)



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。

館名	日にち	時間(対象)
山の下	9月7・14・21・28日(木)	午前11時～午後3時の 随時10分程度(0～3歳)
石山	9月5・12・26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	日にち	時間	グループ名
山の下	9月9日(土)・23日(土・祝)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月20日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

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

岡山の下図書館(☎025-250-2920)
 石山図書館(☎025-250-2940)

相談

～困ったら一人で悩まず～ 行政相談

国や役所の手続き、サービスについて分からないときなどにご利用ください。毎月第2火曜に開催しています。
 日 9月12日(火)午前9時30分～11時30分
 場 区役所会議室B 当日直接会場
 問 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

催し物・募集

東区子ども文化祭 秋だ・あそぼう
 こどもまつり
 新潟市ファミリー・サポート・センター
 入会説明会

子どもの預かりや送迎を行う子育て支援「ファミサポ」の入会説明会を開催します。
 日 9月24日(日)午前10時30分～11時30分
 場 区役所会議室B
 入 子育て支援を希望する人、会の内容を知りたい人先着20人
 持 登録希望者は保護者の写真(縦3cm×横2.5cm)2枚、現住所が確認できるもの(運転免許証など)
 申 電話で同センター(☎025-248-7178)

新潟市教育相談センター 「ぐみの木教室」東区分室のご案内

中央区にある適応指導教室「ぐみの木教室」の分室が東区プラザ内にあります。不登校の小・中学生を対象に、学習支援やコミュニケーション活動を行っています。また、不登校の保護者を対象に、教育相談も行っています。本人や保護者と相談の上、無理のないプログラムで支援していきます。

開催日時 毎週木曜日 午後1時～4時
会場 東区プラザ(東区役所2階) 講座室
申し込み 電話で教育相談センターへ
問い合わせ 同センター(☎025-222-8600) ※平日午前9時10分～午後5時

東消防署からのお知らせ

9月9日は「救急の日」

- 救急車は限りある医療資源です。本当に必要な人がすぐに利用できるよう、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。
- 助かるはずの命を救うため、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をご覧ください。
- 新型コロナウイルスの感染が続いています。引き続き感染予防に努めましょう。



新潟市消防局 マスコットキャラクター「消太くん」

火事と救急・救助は119番
問い合わせ 東消防署地域防災課救急担当(☎025-275-9111)

東区役所公式 Instagram 発信中!