



産業と多様な魅力が調和し、
心豊かに暮らせるまち

東区だより

2025年9月21日

毎月第1・3日曜発行

わい\わい東区TALK

No. 442

【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 38.56km² 人口130,123人(−59) 世帯数62,632(−8) 男62,724人(−20) 女67,399人(−39)

※8月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

9月は
健康増進
普及月間

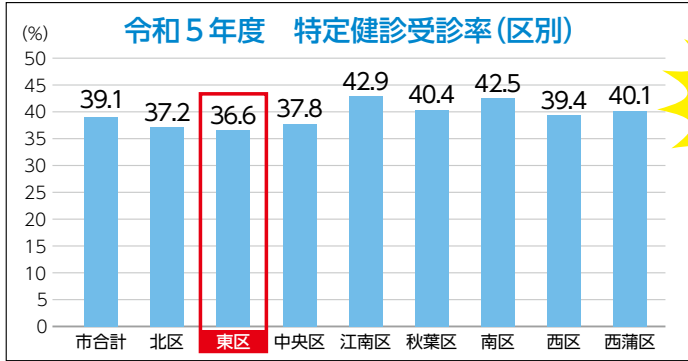
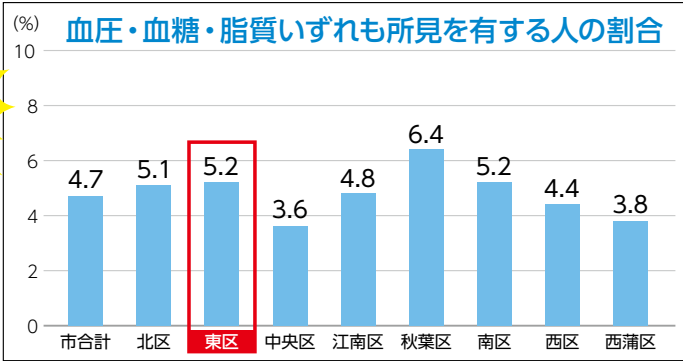
生涯健康でいきいき暮らすために ～自分の健康・家族の健康 考えてみませんか～

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

東区の特徴は？

東区は
新潟市の中で
2番目に
高い!!

出典：新潟市国民健康保険
特定健康診査結果
(令和5年度)



東区の
受診率は、
新潟市の中で
最も低い!

出典：令和5年度
特定健康診査
法定報告値

健診は健康づくりの第一歩

健康に良くない 生活習慣

- ・食べすぎ
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・ストレス …など

生活習慣病

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質異常症

血管や血液の状態が 悪くなっていく

- ・血液がドロドロになる
- ・血管の弾力性がなくなり
傷付きやすくなる
- …など

動脈硬化

重症疾患

- ・虚血性心疾患
- ・脳血管疾患
- ・糖尿病性合併症

生活習慣病を予防するために、毎年健診を受けましょう!

受診の際は受診券が必要です

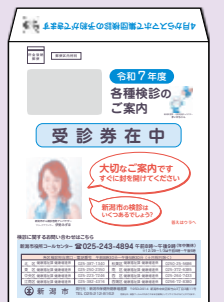
新潟市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない人などに各種健診を行っています。対象の人へ、受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

受診券が届かない人で、職場等での検診がない場合は、受診券を発行します。東区健康福祉課へお問い合わせください。

特定健診・がん検診の日程・持ち物などの詳細は「検診いっ得」に掲載しています。



案内冊子「検診いっ得」



封筒 見本

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。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

▶対象となる人 40歳以上で下記の人

対象(令和8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		

※社会保険加入者は加入している保険者が実施します。加入先の保険者へお問い合わせください

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



がん検診

がん検診は、がんを早期発見し、早期治療を行うための検診です。この機会に、がん検診を受けてみましょう。

▶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

▶対象となる人 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無い人

お口の健口セミナー

生涯にわたり、おいしく、楽しく安全に食べるためにはお口の健康が大切です。お口の健康は体の健康にも深く関わっています。充実した生活を送るためにも是非ご参加ください。

会場 木戸健康センター(東区役所2階)
対象・定員 65歳以上の新潟市民 先着15人
参加費 無料
申し込み 9月24日(水)～10月1日(水)に健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2340)

2回1コース

	日時	時間	内容
1回目	10月15日(水)	午前10時～11時40分	・ミニ講座 「誤嚥性肺炎の予防について」 「いつまでもおいしく食べるための栄養について」 「運動機能とお口の健康」 ・唾液腺マッサージ ・お口の体操など
2回目	10月29日(水)		

今月の「ごみゼロの日」は9月28日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。

この日を機会に、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ！」一口メモ

ごみの野外焼却は原則禁止です

ごみ(枝・葉や草、材木などを含む。)をドラム缶、ブロック囲い、素掘りの穴などで燃やすと、煙や臭いが発生し、周辺住民とのトラブルになる場合があります。また、野外焼却に関しては、焼却施設に比べて焼却温度が低く、ごみの種類によっては、ダイオキシン類などの有害物質が発生します。市民の皆様の健康維持や生活環境の保全のため、ご家庭からのごみは、指定された日・方法で出してください。



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



東区自治協トピックス

次の会議日程

会議は傍聴することができます。
傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

日時 9月25日(木) 午後2時から
会場 東区プラザ ホール
定員 先着5人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします



▲これまでの会議内容や資料はこちらから

健康・福祉ガイド



●10月の肺がん集団検診

10月	会場	受付時間
3	金 下山スポーツセンター (下山コミュニティハウス)	午前9時～11時
10	金 石山地域保健福祉センター	午前9時～11時 午後1時～3時
20	月 中地区コミュニティセンター 大形連絡所	午前9時～11時 午後1時30分～3時
31	金 区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時

持「検診いつ得」5頁をご参照ください。
受診券(切り取らずにお持ちください)、
本人確認書類(新潟市国民健康保険加入者は、加入資格がわかるもの)、肺がん検診個人記録票

申当日直接会場

聞健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)

●健康ミニ講座

回10月7日(火)午後1時～2時30分

場石山地域保健福祉センター

内ラジオ体操、食事バランス診断、血圧・
体組成測定、健康相談

込先着15人

申電話で石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)

●健康相談

10月	会場	受付時間
7	火 石山地域保健福祉センター	午前9時10分～ 11時10分
21	木 木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人は
お持ちください。

申7日(火)は石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、21日(火)は健康福
祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●妊婦歯科健診

10月	会場	定員(先着)	受付時間
16	木 木戸健康センター	45人	午後1時～ 2時30分

内歯科健診、お口の健康相談

込母子健康手帳の交付を受けた妊婦

持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)
で受け付けます。市ホーム
ページから予約サイトへア
クセスしてください。



聞健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2340)

●安産教室

(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

回10月14日(火)午後1時30分～3時
30分

場木戸健康センター

込東区在住の妊婦(令和7年11月～令和
8年1月出産予定者)先着10人

※配偶者・パートナーも参加可能

持母子健康手帳、筆記用具

申9月24日(水)から電話で健康福祉課
健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

10月	会場	受付時間	申込開始日
2	木 石山地域保健福祉センター	午後1時30分～ 3時10分	9月24日 (水)
16	木戸健康センター	午前9時15分～ 11時15分	

※2日(木)は栄養士による相談と歯科衛生士による相談あり、16日(木)は栄養士による相談と保護者の骨密度測定あり

持母子健康手帳、バスタオル

申2日(木)は石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、16日(木)は健康福祉
課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 個人案内

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金
1,020円が必要です。

聞健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2340)

1歳6カ月児健康診査 ☆

3歳児健康診査 ☆

1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波
検査料2,800円が必要です。

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)

込就学前児と保護者、
小学1～3年生



●わくわくテラス「誕生会」

回9月25日(木)午前10時30分～同50分

内9月生まれのお友達をお祝いする

申当日直接会場

●遊びで言葉を育てる5つの関わり

回9月26日(金)午前10時～11時

内言語聴覚士による言葉についてのお
はなし

込0歳～3歳のお子さんとその保護者
先着10組

申当日直接会場

●わくわくテラス

「みんなであそぼう」

回10月2日(木)午前10時30分～同50分

内内容はお楽しみ、みんなで楽しく遊
びましょう！

申当日直接会場

●すくすくキッズ

回10月3日(金)午前10時30分～11時
30分

内こどもの発育相談、身長・体重測定

申当日直接会場

●だれでもおしゃべりテラス

回①10月7日(火)・②10月21日(火)

午前10時～11時30分

※スタッフの見守りは11時まで

内自由なおしゃべり会

申当日直接会場

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)

※10月は6日(月)、20日(月)

改修工事による臨時休館

9月28日(日)、10月12日

(日)、19日(日)

込就学前児と保護者、
小学1・2年生



●ねんころちゃんのふれあい遊びの日

回10月2日(木)午後1時30分～2時
15分

内ねんね、首すわり頃のふれあい遊び
(体重測定・育児相談可)

込先着7人

申電話で同施設

●保育士と語ろう！

「入園願書を出す前に」

回10月3日(金)午前10時30分～11時

場東区プラザ 和室1・2

内入園願書を出す前に、気になってい
ることをみんなで語りませんか

申電話で同施設

●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

回10月9日(木)午後1時30分～2時
15分

内ずりハイ、ハイハイ頃のふれあい遊
び(体重測定・育児相談可)

込先着7人

申電話で同施設

●こどもと笑顔で過ごすためのプ
ログラム

回10月17日(金)午前10時～11時30分

場東区プラザ 和室1

内「親のかかりとこどもへの影響を理
解する」～こどもの心身・将来への影響～

込妊娠中、子育て中の人先着
8人

申二次元コードからお申し
込みください



●発達まんまるひろば

回10月22日(水)午前10時～11時30分

場東区プラザ 保育室

内児童発達支援管理責任者・保健師に
よる相談および参加者交流

込お子さんの発達が気になっ
ている人先着4組

申二次元コードからお申し
込みください



●トコトコちゃんのふれあい遊びの日

回10月23日(木)午前10時15分～11時

内ひとりで歩ける頃のふれあい遊び(体
重測定・育児相談可)

込先着7人

申電話で同施設

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)

休館日 月曜日(祝日の場合
は翌平日)、祝日の翌平日

込就学前児と保護者、
小学1年生～中学3年生



●おやこ茶会

回10月5日(日)午前10時30分～11時
30分

内お茶の先生と作法の体験をする

込小学生親子5組(就学前児同伴はご遠
慮ください)

¥一人500円

申電話または直接同施設

●おやこでアート

回10月7日(火)午前10時30分～11時

内てがたでハロウィン

込就学前児親子

申当日直接会場

●体育あそび教室

回10月10日(金)午後4時～5時

内外部講師と鉄棒、跳び箱、縄跳びな
どをして体を動かす

込5歳～小学3年生先着12人(小学2年
生以下は保護者同伴)

¥300円

持動きやすい服装、タオル、飲み物

申電話または直接同施設

●芋ほり

回10月12日(日)午前10時～なくなり
次第終了(雨天順延)

内こどそうの畑で育てたさつまいもの
収穫

込就学前児～中学3年生(就学前児は保
護者の同伴が必要)

持汚れてもよい服装、必要に応じて長
靴、軍手

申当日直接会場



お店や会社の
広告を掲載しませんか

対象

区内に本社や営業所がある事業者

募集する号

令和7年11月～令和8年3月の毎
月第1・3日曜日号

その他詳細は市ホーム
ページに掲載しています

問い合わせ

地域課(☎025-250-2130)



熱中症に注意しましょう。

東区歴史まち歩き講座

歩いて・学んで・語って、地域の魅力を発見しよう！全4回の講座です。

日時	内容
1回目 10月18日(土) 午後1時30分～4時10分	【第1部】 「まちあるきって何？講義で学ぶ基本」 編集工房わらく主宰 和田 一良さん 【第2部】 「土地に刻まれた東区の歴史～阿賀野川・沼垂(浄足柵)・砂丘～」 みなとびあ館長 坂井 秀弥さん
2回目 10月25日(土) 午前10時～午後3時10分	モデルコースを実際に歩いて検証①(まち歩き) ～北国街道・牡丹山コース～ グループワーク、東区歴史講義
3回目 11月1日(土) 午前10時～午後3時10分	モデルコースを実際に歩いて検証②(まち歩き) ～山の下・中地区コース～ グループワーク、東区歴史講義
4回目 11月15日(土) 午後1時30分～4時10分	東区の「知っているつもり」を深掘り！ 東区歴史講義、グループワークまとめ、修了式

講師	東区歴史サークル情報交換会ほか
会場(集合場所)	東区プラザ
定員	20人
参加費	無料
持ち物	2・3回目は昼食
申し込み	10月6日(月)午後5時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(☎025-250-2910) ※応募者多数の場合は抽選



第44回石山地区公民館 文化祭

日時	10月3日(金)～5日(日) 午前10時～午後4時(5日は午後3時まで)
会場	石山地区公民館
内容	作品展示(水彩画、川柳、絵手紙、押し花、写真、表具) 特別出展(石山中学校生徒作品)
問い合わせ	石山地区公民館(☎025-250-2930)

第3回東区公民館音楽芸能祭
おんげいフェスティバル

中地区公民館と石山地区公民館で活動する15団体が、日頃の練習の成果を発表します。入場は無料です。ぜひお越しください。

日時	10月4日(土) 午後1時～4時(午後0時30分開場)
会場	東区プラザ ホール
内容	合唱、民謡、唄、三味線、新舞踊、中国語朗読劇、民話語り、箏曲、ギター演奏、オカリナ演奏、ウクレレ演奏、アンサンブル演奏 ※プログラムなど詳細はホームページをご覧ください。
問い合わせ	中地区公民館(☎025-250-2910) 石山地区公民館(☎025-250-2930)



令和7年国勢調査を実施しています

回答はインターネットでも受付しています。パソコンやスマートフォンなどでお好きな時間に回答可能です。インターネット回答の場合、スマートフォンから二次元コードを読み込むだけで、ログインIDやパスワードが自動で入力されるため、より手軽に回答できます。

インターネット回答のほかにも、郵送でも提出できます。いずれも回答は10月8日(水)までをお願いします。

10月1日(水)～3日(金)にかけて、調査員が全世帯へリーフレット「調査への回答はお済みですか」を配布します。すでに回答済みの世帯も含めての配布となります。

◎国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・メールなどにご注意ください。国勢調査では、金銭の要求や、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。

◎調査方法や回答方法などについて、ご不明な点はコンタクトセンターへお問い合わせください。

国勢調査コンタクトセンター：☎0570-02-5901
(IP電話の場合☎03-6628-2258)

受付時間(電話・有人チャット)：午前9時～午後9時(土日祝も利用可能)
(チャットボット)：24時間対応

問い合わせ 国勢調査新潟市実施本部(総務部総務課)(☎025-226-2413)

☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
☎開催日の2日前までに電話で同施設(☎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。

防犯機能付き電話
プレゼントキャンペーン

☎高齢者世帯への特殊詐欺や迷惑電話の対策に「防犯機能付き電話」をプレゼントします
台数は35世帯分で、応募多数の場合は抽選で決定します
※ナンバーディスプレイの利用には、別途利用料金がかかる場合があります

応募資格

- ①東区に在住の65歳以上の人
- ②①の同居または別居の家族の人

応募方法

官製はがきの裏に①「防犯機能付き電話希望」の旨②応募者の住所、氏名、年齢、日中に連絡可能な電話番号、応募者と65歳以上の人との関係③電話機を設置する場所の住所、65歳以上の人の氏名および年齢(65歳以上の人複数いる場

合は一人だけ記載)を記載し11月14日(金)までに申込先の住所へ郵送してください(当日消印有効)
☎〒950-0885
新潟市東区下木戸1丁目2番52号
新潟東警察署生活安全課 行
☎新潟東地区防犯協会事務局(☎025-279-0110)

「市民講座」私の最期をデザインする～お墓からはじまる人生会議～

☎①10月7日(火)
②10月14日(火)
③10月21日(火)
午後1時30分～3時(①～③共通)
☎①シルバーピア石山、②東区プラザ、③あたごの杜大山台地域交流ルーム
☎延命治療や介護の希望、誰に思いを伝えたいかなど「わたしの希望」を書き出すかんたんワーク、紙芝居で学ぶ「おばあちゃんのお墓えらび」、法律と手続きの専門家が「安心のしまい方」をやさしく解説します
☎各回先着15人
☎電話で新潟市在宅医療・介護連携ステーション東、東第二(①②☎025-274-7139、③☎025-364-7321)

＜ 告 告 欄 ＞

東区役所公式
Instagram発信中！

東区の魅力や
話題、各種イ
ベント情報をお
届けします。



@niigatashi_higashiku

検索



☎=日時 ☎=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ☎=参加費(記載のないものは無料) ☎=持ち物 ☎=申し込み ☎=問い合わせ

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。

室内でも、外出時でも、こまめに水分・塩分などを補給して、