



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

2026年1月18日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区

TALK
トーク

No.450

【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129,856人(-94) 世帯数62,681(-23) 男62,581人(-54) 女67,275人(-40)

※12月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

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8年3月31日まで！

今年度の特定健診やがん検診を まだ受けていない人は、忘れずに受診しましょう

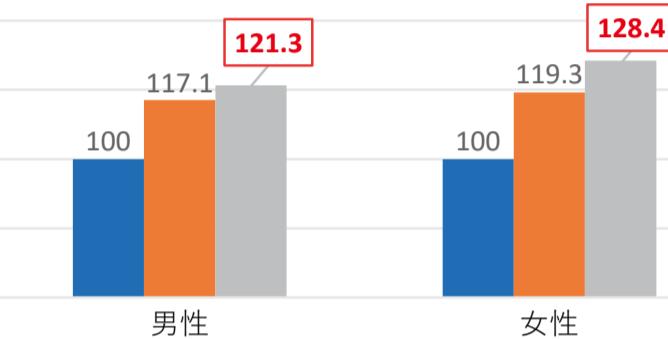


東区民は脳血管疾患で亡くなる人の割合が全国に比べて
男性約2割、女性約3割高いです。

生活習慣病は気づかぬうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、
糖尿病などの発症のリスクを高めます。

出典：厚生労働省「平成30～令和4年人口動態保健所・市区町村別統計」

脳血管疾患(総数)標準化死亡比(平成30年～令和4年)※全国を100とした場合



早いうちに病気の芽に気づき、治療に繋げられるよう、**毎年**健診を受けましょう！

受診方法

- **ステップ1** 受診券と「検診いっ得」を用意
- **ステップ2** 受診先を選んで電話予約
「検診いっ得」内の委託医療機関名簿から選んでください。
- **ステップ3** 医療機関で受診

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検診を行っています。

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



受診券 見本



案内冊子「検診いっ得」

特定健診・がん検診の「受け方」・「受けられる医療機関」は「検診いっ得」に掲載されています。

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		

※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

がん検診

がん検診は、がんを早期発見し、早期治療につなげるための検診です。この機会に、がん検診を受けましょう。

- ▶ **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、肺炎ウイルス検査、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
- 職場や被扶養者向けのがん検診を受ける機会がない人など

問い合わせ先 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

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 山の下グループ)

気軽にほっこり♪蒸しおかず

出汁を利用して野菜や鶏肉のうま味がギュッと詰まった美味しいタレになります！野菜やお肉を変えて、自分好みにカスタマイズするのもオススメです。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



材料(2人分)

鶏もも肉	1/2枚(150g)	白ゴマ	少々
大根	150g	A	
白菜	200g	しょうゆ	小さじ1
サツマイモ	40g	みりん	小さじ1
カボチャ	60g	料理酒	小さじ1
レンコン	50g	B	
ミニトマト	3個	出汁(煮汁)	大さじ1
パプリカ(赤)	1/4個(40g)	酢	大さじ1
しめじ	1/2袋(50g)	しょうゆ	大さじ1
長ネギ	10g		
すだち	1/2個		

作り方

- 湯をわかし、蒸し器の蒸気をあげておく。
- ポリ袋に一口大に切った鶏もも肉とAを入れて混ぜ合わせ、15分置いて下味をつける。
- 大根は5mm幅の半月切りもしくはいちょう切りにする。白菜はざく切りにする。サツマイモ、カボチャは皮付きのまま1cm幅に切る。レンコンは5mm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。パプリカは千切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく(お好みで半分に切る)。
- ザルまたは蒸籠にクッキングシートを敷き、②と③を並べて蒸し器で20分蒸す。

- 長ネギをみじん切りにする。
- ④が蒸しあがったら、クッキングシートに溜まった出汁を大さじ1取り、しょうゆと酢と合わせる(B)。
- Bとみじん切りにした長ネギを合わせ、タレを作る。
- 蒸しあがった野菜に白ゴマをふり、すだちを添えたら完成。

栄養価(1人分) ・エネルギー：280kcal ・炭水化物：22.7g
・たんぱく質：16.0g ・食塩相当量：2.2g
・脂質：11.4g



●健康相談

2月	会場	受付時間
3 17 火	石山地域保健福祉センター 木戸健康センター	午前9時10分～ 11時10分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 3日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●健康ミニ講座

回 2月3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、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談

人 先着15人

申 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

2月	会場	定員(先着)	受付時間
19 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

人 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。

問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●安産教室

(妊娠前期のすこやかママ講座)

回 2月10日(火)午後1時30分～3時

場 木戸健康センター
人 東区在住の妊婦(令和8年5月～7月出産予定者)先着10人
持 母子健康手帳、筆記用具
申 1月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

2月	会場	受付時間	申込開始日
5 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	1月21日 (水)
19	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※ 5日(木)、19日(木)両日程とも栄養士による相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 5日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19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。

問 健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2340)

1歳6ヶ月児健康診査 ☆

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。

股関節検査・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)

人 就学前児と保護者、
小学1～3年生

●だれでもおしゃべりテラス

回 ①1月20日(火)②1月27日(火)

午前10時30分～11時30分

広告欄

※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

●わくわくテラス「誕生会」

回 1月22日(木)午前10時30分～30分

程度

内 1月生まれのお友達をお祝いしましょう

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) ※2月は2日(月)、16日(月)

人 就学前児と保護者、
小学1・2年生



●パパと遊ぼう！

回 2月8日(日)午前10時～11時

場 東区プラザ2階 和室1・2

内 パパと一緒に作って遊んで語りませんか？(飛行機づくり・体操遊び)

人 2～5歳ごろの父子先着8組

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください



●ねんころちゃんのふれあい遊びの日

回 2月9日(月)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)

人 先着10人

申 電話で同施設

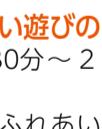
●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

回 2月12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)

人 先着10人

申 電話で同施設



●トコトコちゃんのふれあい遊びの日

回 2月17日(火)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)

人 先着10人

申 電話で同施設

●発達まんまるひろば

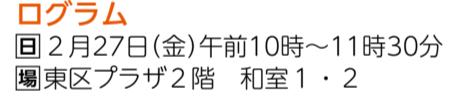
回 2月25日(水)午前10時～11時30分

場 東区プラザ2階 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

人 お子さんの発達が気になっている保護者先着4組

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください



●こどもと笑顔で過ごすためのプログラム

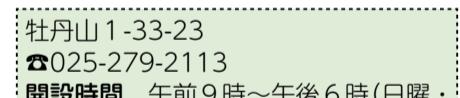
回 2月27日(金)午前10時～11時30分

場 東区プラザ2階 和室1・2

内 「怒りの行動化のサイクル」～怒る・叩くがなぜ起こるのか考えよう～

人 妊娠中、子育て中の保護者先着8人

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください



こども創作活動館

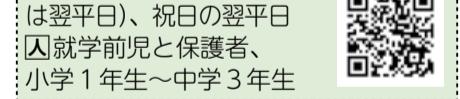
牡丹山1-33-23

☎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

人 就学前児と保護者、
小学1年生～中学3年生



●みんなであそぼう

回 2月7日(土)午後3時～同30分

内 冬のミニ運動

区のできごと

自治会等地縁による 団体功労者総務大臣表彰

北葉・大山町自治会の元会長である柄倉南雄さんが、このたび「令和7年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞されました。

この表彰は、自治会、町内会等の地縁による団体の代表者として多年にわたり在職し、地域的な共同活動を通じて良好な地域社会の維持及び形成に顕著な功績があったと認められる方に対し、総務大臣が表彰するものです。東区長より表彰状の伝達を行いました。



東区自治協トピックス

■ 次回の会議日程

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 1月29日(木) 午後3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よ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](#)



降雪時には 「e区バス」をご活用ください

冬期は、降雪や道路状況により「大幅な遅れ」や「運休」が発生する場合があります。最新の運行状況は「e区バス」にてご確認ください。

新潟市区バス位置情報システム「e区バス」は[こちら](#)▶

東区 e区バス 検索

e区バスで分かること

- 運行状況(区バスがどこを走っているか)
- 運休情報(画面内にテロップで表示)
- 遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



区バスに関する問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

今月の「ごみゼロの日」は1月25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

大雪時でも、ごみステーションの機能を維持させる！



冬期はごみステーションを取り巻く環境が大きく変わります。ごみステーションやコンテナ内のごみが雪で埋まる、凍結によりごみ袋が破れやすくなる、ごみステーション周辺が凍結し転倒しやすくなるなど、ごみの収集が困難となります。そのため、**ごみステーションを利用している方々で、除雪をする、夜間のごみ出しを控える、屋根付きのごみステーションに更新するなど、大雪時でもごみステーションの機能が維持できるよう、管理をお願いいたします。**

▼冬期に相談の多いごみの出し方について

品名	分別区分	注意点など
枝葉・草	燃やさごみ ※1、2月のみ	1、2月は「枝葉・草」の収集はありません この期間は長さ50cm以下にして指定袋に入れて「燃やさごみ」
オイルヒーター	粗大ごみ	オイルを抜く必要はありません
加湿器	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
ガストーブ	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
カセットコンロ	燃やさないごみ	カセットコンロから外した電池類は「特定5品目」
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 やむを得ず中身が入ったまま出す場合は「中身入り」と表示してください
充電式カイロ	燃やさないごみ	電池類を外せない場合は本体ごと「特定5品目」
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」、灯油は空にしてください 機器から外した電池類は「特定5品目」
使い捨てカイロ	燃やさごみ	金属製カイロは「燃やさないごみ」
電気カーペット	粗大ごみ	1辺50cm以内に切断すれば「燃やさごみ」
電気ストーブ	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
灯油、軽油、ガソリン類	排出禁止物	販売店にご相談ください
灯油タンク(ホームタンク)	粗大ごみ	中身を空にしてください
灯油ポンプ(手動式)	燃やさごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
灯油ポンプ(電動式)	燃やさないごみ	電池類を外せない場合は本体ごと「特定5品目」
灯油容器(ポリタンク)	燃やさごみ	中身を空にしてください 指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」

(新潟市 ごみ分別百科事典 引用)

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



新潟東高等学校書道部の 新春書道作品展示

新潟県立新潟東高等学校書道部の皆さん制作した新春書道作品を展示しています。区役所にお越しの際はぜひご覧ください。

展示期間

2月1日(日)まで

展示場所

東区役所1階
南口エントランス吹き抜け

問い合わせ

地域課産業文化振興室
(☎025-250-2130)



のことに気を付けましょう。

- LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する
 - 屋根の雪下ろしをするときは周囲のLPガス設備に注意する
 - 排気筒や吸気口が雪で塞がれていなければ、排気筒に破損はないか点検する
※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は器具の使用を中止し、取引のあるLPガス販売店に連絡してください
- 問(一社)新潟県LPガス協会(☎025-267-3171)



中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」2月の予定

月	日	曜	内容
2	5	木	自由遊び
	19		絵本の読み聞かせ、自由遊び

時間 午前10時～正午

内自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)

内未就園児と保護者

申当日直接会場

お知らせ

雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次