

## フレイル予防で人生をいきいきと元気に!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### フレイルってなに?

加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの予兆に早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に引き返したり、要介護になる時期を遅らせることができます。



### 今の状態をチェックしてみよう!

#### 自分でできる“指輪っか”テスト

年を取るにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といいます。ふくらはぎの太さを自分で測って、足の筋肉量を確認してみましょう。

- 1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- 2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

出典:「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

### 予防のための3つの柱

#### 栄養

主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。筋肉の素となるたんぱく質や、骨を強くする牛乳・乳製品などを中心に様々な食品を取り入れましょう。



#### 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。日頃から意識して運動するようにしましょう。



#### 社会参加

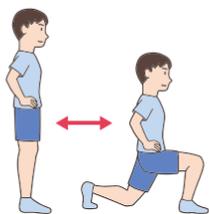
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



### おうちでも簡単トレーニング

#### 「ランジ」を紹介します

- 1 片足を前に踏み込む
- 2 前に出した足にゆっくり体重をかけ元に戻る
- 3 反対の足でも行う



適度な筋力トレーニングを毎日行うことが効果的です。今より10分多く体を動かしてみましょう。



フレイルサポーター 須田恒夫さん

令和8年度も7～8月、12～2月に、東区プラザやコミュニティハウスなどで実施します。日程などは東区だよりや自治回覧でお知らせします。



### 東区の取り組み

1月8日(木)東区プラザホールでフレイルチェックを行いました。参加者は“指輪っかテスト”で簡易チェックを行ったあとに、滑舌テストや手足の筋肉量測定などの深掘チェックを実施し、自身の結果についての説明を受けました。



### 食推さんの健康レシピ

### 鶏肉と野菜の酒粕煮込み

発酵食品の酒粕は体を温め、冷えを改善する効果がある冬にオススメの食材です。甘酒だけではなく、普段の料理に酒粕を取り入れてみてください! 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



#### 材料(4人分)

- |      |            |      |      |
|------|------------|------|------|
| 鶏もも肉 | 240g       | 下味   |      |
| 片栗粉  | 大さじ1       | 酒    | 大さじ1 |
| 大根   | 1/3本(320g) | しょうゆ | 小さじ1 |
| 油揚げ  | 1.5枚       | A    |      |
| ゴボウ  | 1/4本(50g)  | ねり酒粕 | 80g  |
| 人参   | 1/2本(80g)  | 砂糖   | 大さじ1 |
| だし汁  | 500cc      | しょうゆ | 小さじ1 |
| 小ネギ  | 2本         | 味噌   | 大さじ1 |
|      |            | みりん  | 大さじ1 |

#### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつける。
- 2 大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。ゴボウ、人参は斜め切りにする。油揚げは1cm幅に切る。小ネギは小口切りにする。
- 3 大根を水から10分下茹でする。
- 4 鍋にだし汁、茹でた大根、人参、ゴボウを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 5 ①の鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- 6 ④の鍋に油揚げと⑤を加え、鶏もも肉に火が通ったら調味料Aを加える。
- 7 煮汁が少なくなるまで煮込み、器に盛り付けたら小ネギを乗せる。

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー: 270kcal
- たんぱく質: 17.0g
- 脂質: 13.0g
- 炭水化物: 9.0g
- 食塩相当量: 1.0g

#### JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント

秋から冬にかけて旬を迎えるゴボウは、食物繊維が豊富。100gあたり5.7gと、野菜の中でもトップクラスです。また、よく噛むことで、消化を助けたり、口周辺の筋肉や飲み込む力、さらには全身の筋肉バランスを維持するためのトレーニングにもなります。健康効果が期待されるゴボウ、とても魅力的な野菜ですね。



# みんなであそぼう!東区こどもまつりを開催!!

**日時** 2月23日(月・祝)午前10時~午後3時 **場所** 東区プラザ(東区役所1・2階)

## あそびがたくさん!おまつりアトラクションコーナー

- 場所** 1階南口エントランスホール  
**時間** 午前10時~午後2時  
**内容**
- ・オープニングパフォーマンス 午前10時~同45分  
JBB山の下マリンキッズ  
TSUNEI(ツネイ)ライブ
  - ・おまつりアトラクション 午前10時45分~午後2時  
けん玉やこま回し体験、空手体験やバルーンアートなど、さまざまな体験やあそびの催し
  - ・おまつりひろばスタンプラリー  
おまつりひろばを3カ所回ってスタンプを集めると、先着500人にステキな景品をプレゼント

## 手作りクラフト・できたてパンとお菓子が大集合

- 場所** 2階わいわいひろば前エントランス  
**時間** 午前10時45分~午後2時  
**内容** ハンドメイド品の販売、ワークショップ、福祉団体による焼き菓子、パンの販売など

## CHIBI UNITY(チビユニティ)ダンスパフォーマンス

- 場所** 2階東区プラザホール  
**時間** ・午前11時30分~午後0時30分  
・午後2時~3時  
**内容** 世界のチビユニティによるダンスパフォーマンスとみんなで踊るダンス教室を開催  
**定員** 各回先着200人  
**申し込み** 当日直接会場(参加費無料です)  
**問い合わせ** 株式会社ヴァーテックス  
(「わいわいひろば」管理・運営会社)  
(☎025-250-7112)



## 東区2km子育てトライアングルとは?

東区の主要子育て支援施設である「わいわいひろば」「い~てらす」「こども創作活動館」が2kmの距離で結ばれていることから、「東区2km子育てトライアングル」をキャッチフレーズに「子育てにやさしい東区」を発信しています!



### 健康相談

3月	会場	受付時間
3	石山地域保健福祉センター	午前9時10分~11時10分
17	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。  
 ④3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)

### 妊婦歯科健診

3月	会場	定員(先着)	受付時間
19	木戸健康センター	45人	午後1時~2時30分

④歯科健診、お口の健康相談  
 ④母子健康手帳の交付を受けた妊婦  
 ④母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 ④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。

④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)

④3月10日(火)午後1時30分~3時30分

④木戸健康センター

④東区在住の妊婦(令和8年4月~6月出産予定者)先着10組(配偶者・パートナーも参加可能)

④母子健康手帳、筆記用具

④2月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

### 育児相談

3月	会場	受付時間	申込開始日
5	石山地域保健福祉センター	午後1時30分~3時10分	2月18日(水)
19	木戸健康センター	午前9時15分~11時15分	

※5日(木)は栄養士による相談あり、19日(木)は栄養士による相談と歯科衛生士による相談あり

④母子健康手帳、バスタオル

④5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。

④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)  
 ④就学前児と保護者、小学1~3年生

### ベビーマッサージ【要予約】

④2月19日(木)午前10時15分~11時  
 ④赤ちゃんと保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可  
 ④2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組  
 ④親子一組500円  
 ④バスタオル、飲み物

④電話または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

### ものづくり体験

④2月24日(火)午前10時~11時

④かまぼこ板オリジナルプレートづくり

④お子さんとその家族 ④当日直接会場

### わくわくテラス「誕生会」

④2月26日(木)午前10時30分~30分程度

④2月生まれのお友達をお祝いしましょう

④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) ※3月は2日(月)、16日(月)  
 ④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

④3月5日(木)午後1時30分~2時15分

④ねんね、首すわり頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)

④先着10人 ④電話で同施設

### 保育士と遊ぼう!語ろう!

「入園を前に」

④3月6日(金)午前10時~11時

④東区プラザ2階 和室1・2

④入園を控えて、気になっていることを保育士とお話しませんか?

④入園前の親子8組

④二次元コードから必要事項を入力して送信してください

### ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

④3月9日(月)午後1時30分~2時15分

④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)

④先着10人 ④電話で同施設

### トコトコちゃんのふれあい遊びの日

④3月13日(金)午前10時15分~11時

④ひとりでする頃のふれあい遊び(体

重測定・育児相談可)

④先着10人 ④電話で同施設

### 発達まんまるひろば

④3月14日(土)午前10時~11時30分

④東区プラザ2階 保育室

④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

④お子さんの発達が気になっている保護者先着4組

④二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

④3月27日(金)午前10時~11時30分

④東区プラザ2階 和室1・2

④「感情について」~不快な感情とすっきりする感情を知ろう~

④妊娠中、子育て中の保護者先着8人(お子さんと参加可)

④二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

④就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

### 創作ひろば

④2月25日(水)午後3時30分~4時30分

④オリジナルのプラバンを作ろう

④先着10組 ④当日直接会場

### お詫びと訂正

本誌2月1日号の2面に掲載した、こども創作活動館「おもちゃ病院inこどそう」の日にちに誤りがありました。お詫びして訂正します。

【誤】2月22日(日) 【正】2月21日(土)

### 「ぶちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子・お弁当などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心をこめて作った品々をぜひ一度手に取ってみてください。

また、東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

場所	販売日時
区役所南口エントランスホール	毎週火曜日 正午~午後1時まで
石山出張所1階 フリースペース	毎週火曜日・木曜日・金曜日 午前11時30分~午後0時30分まで
東区社会福祉協議会前(区役所庁舎1階)	毎週月曜日・木曜日 正午~午後0時30分まで

※災害などの影響により、開催が中止となる場合もあります。  
**問い合わせ** 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

④=日時 ④=会場 ④=内容 ④=対象・定員 ④=参加費(記載のないものは無料) ④=持ち物 ④=申し込み ④=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。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

### 石山地区 公民館へ 行ってみよう!

～サークル体験会「イシヤマ春の かん(館)まつり」を開催します～  
春から何か始めてみませんか?  
ぜひ一度見学にお越しください。

※全て参加費無料

☑の記載の無いものは申し込み不要(当日直接各会場へ)

団体名・活動内容	日にち	時間
月曜日		
パブリックスペース ☑音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス ☑動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物	3月2・9・16・23・30日	午前9時～10時30分
ペルビックヨガ石山 ☑ペルビックヨガ ☑各回先着3人 ☑ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装 ☑事前に電話で中野(なかの) ☑☎090-2524-9626	3月2・16日	午後1時30分～2時30分
朗読 萌木 ☑朗読学習 ☑各回先着5人	3月9・23日	午前9時45分～正午
オカリナ山鳩 ☑オカリナ練習	3月16日	午前10時30分～11時30分
火曜日		
コーラス火曜日 ☑合唱曲の練習 ☑事前に電話で花澤(かばさわ) ☑☎080-5696-1438	3月3・17日	午前9時45分～11時45分

劇団あかつき ☑特殊詐欺撃退対処法の寸劇体験 ☑先着5人	3月17日	午後1時30分～3時
水曜日		
楽しいけん玉会 ☑けん玉の技の練習、習得 ☑各回先着5人 ☑飲み物	3月4・18日	午前10時～11時30分
うたの広場 ☑混声合唱、抒情歌の練習 ☑各回先着3人	3月4・18日	午前10時～正午
石柳会 ☑川柳の作句、鑑賞、選評 ☑各回先着2人	3月4・18日	午後1時～3時
五月会 ☑フォークダンスの講習 ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	3月11・18・25日	午前9時～10時30分
野ばらの会 ☑叙情歌を楽しむ ☑先着5人	3月11日	午前10時30分～11時30分
木曜日		
玲扇会 ☑新舞踊の練習 ☑各回先着5人	3月5・19日	午後1時30分～2時30分
いしやま混声合唱団 ☑発声練習、合唱の練習 ☑各回先着5人	3月12・26日	午前10時～正午
人形劇サークル赤ずきん ☑人形劇の制作、練習、公演	3月12・26日	午前10時～正午
レディース石山囲碁クラブ ☑囲碁に親しむ	3月12・26日	午後1時～3時30分

石山健幸カーリンコン ☑カーリンコンの練習とゲーム ☑先着10人 ☑動きやすい服装、室内用運動靴	3月19日	午前9時～10時30分
石山グリーンコーラス ☑コーラスの練習 ☑事前に電話で星(ほし) ☑☎080-5099-4129	3月19日	午前10時30分～正午
金曜日		
あおぞら会 ☑卓球の練習 ☑動きやすい服装、室内用運動靴、卓球ラケット(なくても可)	3月13・27日	午後1時～3時
	3月20日	午後3時30分～5時
土曜日		
石山地区将棋愛好会 ☑将棋の対局 ☑各回先着5人	3月7・21日	午前9時～正午
東区ハーモニカクラブ ☑ハーモニカの練習 ☑各回先着3人 ☑飲み物、ハーモニカ(なくても可) ☑事前に電話で白木(うすき) ☑☎025-271-3271	3月7・21日	午前9時30分～正午
長春会 ☑中国語の習得 ☑各回先着2人	3月7・21日	午前10時～11時
コーロ・カンターレ ☑女性コーラス ☑各回先着4人	3月7・21日	午後1時～3時
合唱団「樹」 ☑混声合唱 ☑先着10人	3月14日	午後1時30分～3時30分

問い合わせ 石山地区公民館 ☎025-250-2930

### 東区男女共同参画地域推進員企画事業 自分らしく生きるための終活セミナー

終活にはまだ早い...とお考えの方も多いかもかもしれません。しかし、「終わり」を見つめることは「これから」の自分の人生を考えることにつながります。専門家の方のお話を伺いながらこれからの人生をより自分らしく、より豊かに。終活を通して、生き方を見つめ直してみませんか?

日時 3月7日(土)午前10時～正午(受付:午前9時30分～)

会場 東区プラザ 講座室1

内容 ▶第1部 エンディングノート作成のポイント、最近の葬儀について  
講師:新潟セレモニー 1級葬祭ディレクター 鈴木 伸幸 氏  
▶第2部 終活における自分らしさについて  
講師:NPO扉 代表 指田 祐美 氏

対象・定員 20人(応募多数の場合は抽選)

申し込み 2月25日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]から必要事項を入力して送信  
※申し込みは1人1回最大2人まで

主催・問い合わせ 地域課 ☎025-250-2110



### 今月の「ごみゼロの日」は2月22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!」一〇メモ 3月からごみ集積所での「枝葉・草」の収集が始まります

枝葉・草とは、ご自宅のお庭等で不要となった、①剪定した枝・木、②剪定した葉・落ち葉、③雑草などの刈り草です。これらは資源として、堆肥や燃料チップになるため、**無料**で回収しています。なお、市の施設に持ち込んでいただければ、**通年**で受け入れます。

#### ①ごみ集積所に出す場合(週一回)

枝・木

1本あたり長さ1m以内、1本の太さは直径15φ以内で、一束の太さは直径30φ以内で、ひもでしばってください。

葉・草

中身の見える透明・半透明の袋

※ひもでしばるのが困難なものは、中身の見える透明・半透明の袋に入れてください。  
※紙製の米袋は中身が見えないため、使用できません。  
※肥料袋は破くのが困難なため、使用できません。

#### ②市の施設に持ち込む場合(通年)

出し方(大きさ等)によって**資源(無料)**または**ごみ(有料)**となります。

##### 資源として出す場合

出し方: **ごみ集積所に出す場合と同じ**  
東区から最寄りの市の施設: 亀田一般廃棄物処理場  
家庭系: **無料**、事業系: **搬入できません**

##### ごみとして出す(資源として出せない)場合

出し方: **1本あたり太さ10cm以内、長さ50cm以内(ひも結束不要、袋不要)**  
東区から最寄りの市の施設: 亀田清掃センター  
家庭系: 10kgまでごとに60円(令和8年5月31日(日)まで)  
10kgまでごとに100円(令和8年6月1日(月)から)  
事業系: 10kgまでごとに130円  
亀田一般廃棄物処理場(江南区亀田1870-1) ☎025-381-3501  
亀田清掃センター(江南区亀田1835-1) ☎025-382-4371

受付時間 平日 午前8時30分～午後4時  
土曜 午前8時30分～午後3時  
(昼休み 正午～午後1時、祝日は休み)  
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

#### 第8回会議(1月29日開催)の主な内容

- 各部会報告
- 区自治協議会 会長会議報告

#### 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 2月26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



## 情報プラザ

時間 午前10時～正午  
☑自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)  
☑未就園児と保護者  
☑当日直接会場

### 催し物・募集

#### 下山スポーツセンター 体力測定&相談

☑3月10日(火)、14日(土)、24日(火)、28日(土)午後2時～4時  
☑体力測定、トレーニングプログラム相談  
☑15歳以上(中学生除く)先着2人  
¥一般310円、65歳以上130円  
☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル  
☑電話で同施設 ☎025-272-7677

### 公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

#### 子育てサロン「ひだまり」3月の予定

月	日	曜	内容
3	5	木	栄養士相談・自由遊び
	19		絵本読み聞かせ・自由遊び

### 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。

#### 新潟水俣病関連情報発信事業 思いをひろげたい 3大学合同フォーラム

☑3月7日(土)午後1時～4時(開場は午後0時30分～)  
☑①新潟県立大学 1号館B棟2階 1257講義室  
②オンライン(視聴のみ)  
※②は午後1時～3時の間のみ視聴参加可能

☑新潟県の新潟水俣病関連情報発信事業に取り組みできた3大学(新潟県立大学・新潟大学・新潟医療福祉大学)の学生がそれぞれの取り組みの成果を発表し、地域全体が新潟水俣病患者等を支える社会づくりについて、参加者と一緒に考えます。  
☑①②先着各100人  
☑3月4日(水)までに電話で新潟県立大学地域連携推進センター ☎025-368-8225)または専用フォームからお申し込みください  
☑新潟県立大学地域連携推進センター ☎025-368-8225)