

食生活改善推進委員 ～養成講座(健康栄養セミナー)のご案内～

保健衛生の現状と健康づくりの取組、食生活改善推進委員と地区組織活動、健康づくり(歯の健康、運動等)、食事の基本などを学ぶ、6回1コースの講座を行います。

講座を修了された方には、食生活改善推進委員(食・健康づくりのボランティア)として、地域での健康づくり活動への参加をお願いしています。

※本養成課程の8割以上を修了された方に対し、修了証書を交付します。

日時 9月18日(金)、10月2日(金)・
9日(金)・16日(金)・30日
(金)、11月6日(金)の6日間
午前9時30分～午後1時
(受付：9時15分～)
※調理実習のない日は12時30
分終了予定

場所 東区プラザ(東区役所2階)

定員 先着15名

持ち物 参加者へ後日連絡

参加費 1,500円(調理実習費一部負担
金として1回500円を3回分)

申し込み 7月22日(水)～9月4日(金)
に電話で健康福祉課健康増進
担当(☎025-250-2350)

「食生活改善推進委員とは」??

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を「食」を通して地域に推進している「食の健康ボランティア」です。

将来を担う子どもたちや高齢者等へ関わり、バランスの良い食事や日本の伝統食等を伝えています。会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼びかけています。

どんな活動をしているの??

新潟市食生活改善推進委員の会員数は323名(令和8年4月1日)

小学校や中学校での講習会

小学生や中学生などを対象に
バランスの良い食事や食習慣
(食育)の
大切さを
学ぶ教室
を開催



健康増進普及講習会

減塩や糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など、気になる生活習慣病予防のコツを学ぶ教室を開催



地域での依頼講習会

区役所や公民館事業への協力、地域団体での食育活動など様々な場面で活躍中です



「極低温(マイナス196℃)の世界を体験しよう!!」

～マイナス196℃の液体窒素を使って、
いろいろなものを冷やしてみよう♪～

日時 8月19日(水)午後1時30分～3時
会場 山の下まちづくりセンター3階 会議室2・3
講師 長岡工業高等専門学校
物質工学科 教授 荒木 秀明 先生

対象・定員 小学4～6年生・中学1～3年生 30人
(応募多数の場合は抽選)

※保護者の同伴はできません

※抽選結果は8月6日(木)までにメールまたは郵送で申込者全員へお知らせします

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物(水またはお茶)、凍らせてみたいもの1つ
※ピンポン玉くらいまでの大きさのもので凍らせた後に捨ててもよいもの。なお、食べ物を凍らせても食べません

申し込み 7月31日(金)正午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)
電話受付時間 平日午前9時～午後5時



中地区公民館アクティブシニア講座(全2回)

「思いやりが隠し味♪体も心も喜ぶ食事」 ～コミュニケーションと健康(栄養)～

夫婦、親子、職場での人間関係を円滑にするためのコミュニケーションと健康(栄養)について、講座を開催します。

日時	内容
①8月28日(金) 基本編	「思いやりが隠し味♪隠し味は最高の調味料」 ～コミュニケーションと健康(栄養)の基本編～
②9月4日(金) 応用編	「思いやりを“形”にする食卓の工夫」 ～栄養・会話・つながりを深める実践編～

2回とも午後1時30分～3時30分

会場 中地区公民館 ホール
講師 管理栄養士 中村純子さん
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科

対象・定員 40歳以上の方、テーマに興味のある方50人

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申し込み 8月10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)

※申込多数の場合は抽選し、8月24日(月)までにお知らせします



夏休みは、公民館で学習しよう!

公民館の学習室は、事務室で受付をしてから利用してください。



中地区公民館フリースペース

館名	事業名	会場	時間
中地区公民館 (☎025-250-2910)	学習室	4階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで)
	こどもの居場所 「ホットプレイス・学習コーナー」	1階 フリースペース	※日曜・祝日は午後5時まで ※8月9日(日)は休館日のため利用不可
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで)
	こどもの居場所	2階 談話室	※日曜・祝日は午後5時まで ※7月26日(日)・8月23日(日)は休館日のため利用不可

“社会を明るくする運動”内閣総理大臣メッセージ伝達式

7月1日、新潟東地区保護司会長から野本東区長へ“社会を明るくする運動”内閣総理大臣メッセージの伝達が行われました。同メッセージには、新たな被害者も加害者も生まない安全で安心な明るい地域社会を築くため、犯罪や非行からの立ち直りに取り組む人たちを支える更生保護ボランティアのひとつである「保護司」を広く知ってもらい、立ち直りの支援の輪が更に広がるよう取り組むこと、保護司をはじめとする更生保護の活動や意義に理解と協力を呼びかけることが述べられています。



● 8月の肺がん集団検診

8月	会場	受付時間
6	木 東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時
19	水 石山地域保健福祉センター	午前9時～11時
26	水 山の下まちづくりセンター	午前9時～11時

持「検診いっ得」5・6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、肺がん検診個人記録票
申当日直接会場
健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2350)

●健康ミニ講座

回 8月4日(火)午後1時～2時30分
場 石山地域保健福祉センター
内 フレイル予防のお話、運動普及推進
委員と音楽に合わせて簡単な体操、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

8月	会場	受付時間
4	火 石山地域保健福祉 センター	午前9時10分～ 11時10分
18	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 石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、
健康福祉課地域保健福祉担当
(☎025-250-2370)

●妊婦歯科健診

8月	会場	定員(先着)	受付時間
20	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。
健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2340)



●安産教室
(妊娠前期のすこやかママ講座)

回 8月4日(火)午後1時30分～3時
場 戸健康センター
込 東区在住の妊婦(令和8年11月～令和
9年1月出産予定者)先着10人
持 母子健康手帳、筆記用具、飲み物など
申 7月22日(水)から電話で健康福祉課
健康増進担当(☎025-250-2340)

●育児相談

8月	会場	受付時間	申込開始日
6	木 石山地域保健 福祉センター	午後1時30分 ～3時	予約受付中
20	木 戸健康 センター	午前9時30分 ～11時30分	7月23日 (木)

※各会場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 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。
※オンライン予約が
できない方はお問
い合わせください。
石山C 戸C
育児相談会 育児相談会
申 石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、
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。
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。
健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2340)

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



●食べることは楽しい!【要予約】

回 7月25日(土)午前10時15分～11時
内 楽しい食事時間を過ごす方法につ
いて話を聞きましょう
(講師:言語聴覚士 星 香穂さん)

今月の「ごみゼロの日」は7月26日(日)です

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみぜ
ロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなど
について、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」ーロメモ 「プラマーク容器包装」の日に出せるもの

- 週1回収集する「**プラマーク容器包
装**」の日に出せるものは、商品を消費
または取り出したあと不要になる
プラスチック製の容器や包装です。
出すものに「**プラマーク**」があるか確
認し、中身の見える**透明または半透
明**の袋に入れて出してください。
- 水ですすいで汚れが落ちないもの、
容器や包装以外のプラスチ
ック製品については、「**燃やすごみ**」
に出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係
(☎025-250-2285)

●「プラマーク容器包装」(資源)

食品トレイ、お菓子の袋、カッ
プめんの容器、シャンプーの
ボトル、緩衝材・発
泡スチロール など



●その他資源にならないプラスチック

プラスチック製の食器・おもちゃ・文房具・
ハンガー・プランター・歯ブラシ、CD・
DVD・ビデオテープ、ポリタンク など
⇒燃やすごみへ

込 0歳から3歳までのお子さんとその
保護者 先着10組

申 電話または二次元コードから必
要事項を入力し送信してください



●パステル画【要予約】

回 7月26日(日)午前10時15分～11時30分
内 パステルを使って親子でステキな作品
を作りましょう(講師:齋藤 てまりさん)
込 年中児から小学3年生までのお子
さんと保護者 先着10人
¥ 親子1組100円

申 電話または二次元コードから必
要事項を入力し送信してください



●絵本広場

回 7月27日(月)午前10時～11時30分
内 絵本を通してお話の世界を体現し、
親子で心豊かな時間を過ごしましょう
込 0歳から3歳までのお子さんとその
保護者
申 当日直接会場

●ウォーターバトル【要予約】

回 7月28日(火)午前10時～11時
内 公園でウォーターガンを使って親子
で水遊びを楽しみましょう(雨天時は室
内で親子一緒に遊びましょう)
込 年中児から小学3年生までの親子 10組
持 タオル、着替え、水分補給用の飲み物、
帽子、サンダル(かかと付きがおすめ)、
水鉄砲がご自宅にある方はお持ち下さ
い。動きやすい服装でお越しください
申 電話または二次元コードから
必要事項を入力し送信して
ください



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) ※7月21日(火)、
8月3日(月)
込 就学前児と保護者、
小学1・2年生



●パパと遊ぼう!

回 8月2日(日)午前10時30分～同45分

内 新聞遊び

込 父親とお子さん(母親も参加可)

申 当日直接会場

●発達まんまるひろば

回 8月19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による相談
および参加者交流

込 お子さん(1歳ごろから小学校2年生
まで)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
を入力し送信



●こどもと笑顔で過ごすためのプ
ログラム

回 8月28日(金)午前10時～11時30分
場 東区プラザ2階 和室1・2
内 「子どもの性格にあった接し方」～子
ども適応論～

込 妊娠中、子育て中の保護者先着8組(お
子さんと一緒にまたは保護者の
み参加可)

申 二次元コードから必要事項
を入力し送信



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



●創作ひろば①

回 7月28日(火)午前10時～11時
内 夏のモビールをつくろう
込 就学前児、小学生 先着10組
※就学前児は保護者同伴
申 当日直接会場

●創作ひろば②

回 8月5日(水)午前10時～11時
内 こどう水族館をつくろう(魚など海
の生き物を作って、大きな紙に貼ります)
申 当日直接会場



公 民 館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」8月の予定

回 8月6日(木)、8月20日(木)

午前10時～正午
内 6日: 歯科衛生士相談・自由遊び
20日: 絵本の読み聞かせ・自由遊び
※時間内出入り自由
込 未就園児と保護者
申 当日直接会場

お 知 ら せ

中地区コミュニティセンター屋根・
外壁改修工事に伴う駐車場減少について
中地区コミュニティセンター屋根・外
壁改修工事に伴い、12月中旬までの期
間、中地区コミュニティセンター・新潟
市シルバー人材センター東事務所の駐車
場が減少します。ご利用の皆様には、ご
迷惑をおかけしますが、公共交通機関の
ご利用や、お車の乗り合わせ等での来場

をお願いします。
健康福祉課地域振興担当
(☎025-250-2120)

水稲共同防除の実施

水稲の共同防除を産業用無人ヘリコプ
ターで実施します。

月	日	曜	区域
7	22	水	一部地域
	31	金	大形地区(松崎除く) 石山地区
8	4	火	大形地区(松崎)
	8	土	石山地区 (もえぎ野、栗山、石山の一部)

散布時間 午前4時30分～11時頃
午後2時30分～7時頃

※日程は天候などにより変更になること

があります
新潟県農業共済組合(☎025-282-9293)

催し物・募集

下山スポーツセンター
体力測定&相談

回 8月4日(火)、8日(土)、18日(火)、
22日(土)午後2時～4時
内 体力測定、トレーニングプログラム
相談

込 15歳以上(中学生除く)先着2人
¥ 一般310円、65歳以上130円
持 動きやすい服装、室内用運動靴、タ
オル
申 電話で同施設(☎025-272-7677)

