



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10月18日

毎月第1・3日曜発行

わい\わい東区TALK

No. 468

【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128,807人(−29)

世帯数62,825人(+24)

男62,071人(+2)

女66,736人(−31)

※9月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



フレイル予防で元々元気なまま！



問い合わせ 健康福祉課健康増進担当(☎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。

多くの人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。

「外出の機会が以前より減った」、「食欲がなくなった」、「活動的ではなくなった」などはフレイルの危険のサインです。生活習慣を見直すことで、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。



セルフチェックをしてみよう！



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」と言います。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。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



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。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

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

毎日の食事はフレイル予防の基本です。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。特に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。



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。ウォーキングや筋力トレーニングなど毎日続けることが効果的です。



社会参加

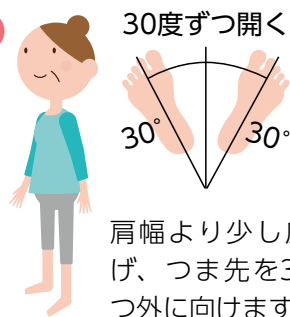
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。何から始めればよいのか分からない人は、自分の培った経験を活かせるものや興味があるものから活動してみましょう。



おうちでできる簡単トレーニング

下肢の筋力をつける「スクワット」

1



肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けます

2



ひざが足の人差し指に向かうように、そしておしりを後ろに引くように体を沈めます。このとき、ひざがつま先より前に出ないように気を付けましょう

3

呼吸するペースで10回繰り返し、1日3セットを目安に行いましょう

足全体の筋力とバランスを鍛える「片足立ちトレーニング」

1



姿勢をまっすぐにして、片足を床につかない程度に上げます

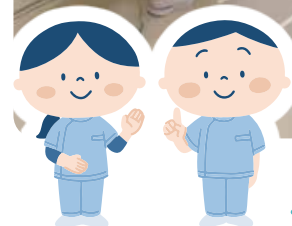
2

左右1分ずつ、1日3回を目安に行いましょう

衰えた骨や筋肉を取り戻すには、適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう

東区の取り組み

8月24日(月)石山南まちづくりセンター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。



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。



東区中学校・高等学校 まんなか文化祭

展示期間 10月30日(金)～11月16日(月)

展示場所 ①東区役所 1階
南口エントランス吹き抜け(体育祭応援パネル)
②東区役所 2階 木戸健康センター前(美術部作品)

展示内容 区内中学校の体育祭応援パネルや区内中学校・高等学校美術部の作品を展示します

問い合わせ 地域課産業文化振興室
(☎025-250-2130)



昨年度の様子

今月の「ごみゼロの日」は10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！」ーロメモ 「リユースショップ」を活用する

東区役所にはごみに関する問い合わせが、平日ほぼ毎日、寄せられています。
その問い合わせの中には、「ごみ」ではなく「資源」として、リユース(再利用)可能なモノを含んでいる場合が認められます。状態や使用年数などの条件が合えば、ご家庭で使わなくなった製品を中古品として、リユースショップが買い取ってくれます。リユースショップを活用し、モノを繰り返し使うことが、環境にもお財布にも優しい取り組みとなります。そのほか、「フリマアプリ」や「地域のリサイクルイベント(フリーマーケット)」などを利用する方法もあります。

東区役所では、市内のリユースショップの情報をまとめた冊子を配布しています。この機会に「リユース生活」をはじめてみませんか。



リユースショップの情報はこちら

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

情報プラザ



公 民 館

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン「騙されないで!! 特殊サギ・消費生活啓発講座」
回11月18日(水)午前10時～11時
内容悪質商法の手口やその対処法、被害に遭わないための心構えなどを学ぶ
人数先着20人 当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」11月の予定
回11月5日(木)、11月19日(木)午前10時～正午
内容5日：自由遊び
19日：絵本の読み聞かせ・自由遊び
※時間内出入り自由
人数未就園児と保護者
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
回11月7日(土)、10日(火)、17日(火)、

28日(土)午後2時～4時
内容体力測定、トレーニングプログラム相談
人数15歳以上(中学生除く)先着2人
費用一般310円、65歳以上130円
持ち物動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申し込み電話で同施設(☎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。

ボランティア講座「災害時にも役立つ! パッククッキング」
回11月20日(金)午前10時～午後1時
会場東区プラザ2階 調理室
内容男性を対象としたパッククッキングの調理実習。一人分の調理が手軽にでき、災害時にも役立つ調理法。料理が苦手な方もOK!
人数先着15人
費用500円
申し込み電話で東区社会福祉協議会 高橋(☎025-272-7731)

地域の方の手話学習会
回11月24日(火)午後4時～同30分
会場新潟よつば学園
内容【初級】食べ物や動物の手話、季節の手話など
【中級】身近なもののCL表現、テーマトークなど
申し込み電話(☎025-250-0374)またはFAX(025-270-2711)で新潟よつば学園

信越本線越後石山駅 駅舎・自由通路の工事のお知らせ

駅及び駅周辺の利用環境改善に向け、駅舎のバリアフリー化などの工事に着手します。
令和8年10月下旬から新駅舎及び自由通路の整備に着手し、令和10年内の完成に向けて工事を行います。新駅舎及び自由通路の完成後、東口駅前広場の整備に着手し、令和12年春の広場完成を目指します。なお、工事の進捗により完成時期が変更する場合があります。
また、工事期間中は仮駅舎を整備します。現地の看板などの案内に従い仮駅舎のご利用をお願いします。

整備イメージ ※変更する場合があります。



お願い

- 駅舎及び自由通路の工事期間中は、東口西口ともに工事のための作業ヤードを設置します。東口旋回場所が制限されるため、送迎車両は西口をご利用くださいますようお願いいたします。
- 駅舎及び自由通路の工事期間中は、駅舎内のトイレが使用できなくなります。また、仮駅舎にトイレはありませんので、西口駅前広場のトイレをご利用ください。
- 通路幅の縮小や駐輪場の利用制限など、駅のご利用でご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

問い合わせ

＜工事に関すること＞
土木部 東部地域土木事務所 道路整備班2 (☎025-382-4944)

＜計画に関すること＞
東区役所 建設課 まちづくりグループ (☎025-250-2641)

令和9年度 東区内公民館定期利用団体登録を受け付けます

東区内公民館(中地区・石山地区・木戸公民館)の令和9年度定期利用を希望する団体は、以下の受付期間内に申請書類を提出してください。
令和9年度定期利用団体登録申請書類は、10月23日(金)から区内公民館窓口で配布します。市ホームページ内の申請書様式も利用できます。
新規で定期利用登録を希望する団体は、事前に各公民館へお問い合わせください。

受付期間 10月23日(金)～11月30日(月)
提出方法 登録を希望する公民館窓口へ提出(郵送・メール可)
問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)
石山地区公民館(木戸公民館含む)(☎025-250-2930)



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 令和8年10月29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