



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があるふる
空港と港があるまち

東区だより

2021年5月16日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 338

【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 38.62km² 人口135,218人(-159) 世帯数61,956(+30) 男65,241人(-73) 女69,977人(-86)

※4月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

減塩と野菜で おいしく健康に!

脳梗塞や胃がんを予防するためには、食塩の摂取量を減らし、野菜をしっかり食べ、栄養バランスの良い食事をするのが重要です。健康で毎日を過ごすために、普段の食事を見直してみませんか。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

区内の小中学生が家族の健康を考えて作りました!

ヘルシーランチレシピ



レシピ集は市ホームページに掲載しています



野菜たっぷりぎょうざと さっぱりだいこん納豆

- エネルギー量(1人分) 577キロカロリー
- 塩分(1人分) 2.1g
- 野菜量(1人分) 157g

ごはん(4人分)

ごはん.....600g

野菜たっぷりぎょうざ(4人分)

豚ひき肉... 176g	ニンニク(すりおろし)... 小さじ1/2	餃子の皮..... 20枚
キャベツ... 112g	ショウガ(すりおろし)... 小さじ1/2	サラダ油..... 大さじ1
ニラ..... 32g	酒..... 大さじ1と1/2	水..... 60ml
長ネギ..... 40g	ごま油..... 大さじ1	
ニンジン..... 48g	しょうゆ..... 小さじ2/3	
	鶏がらスープの素..... 小さじ1/2	
	塩、こしょう..... 少々	

- キャベツ、ニラ、長ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- ボールの中でひき肉をよくこね、①を入れてさらによくこねる。
- さらに②を入れてよく混ぜる。
- 餃子の皮に具をたっぷり入れて包む。
- フライパンに油を引いて、焼き目が付くまで焼いたら、水を入れ、ふたをして中火で5分~7分焼く。

だいこん納豆(4人分)

ダイコン..... 1/3本	①ダイコンはすりおろし、軽く水気を切る。
オクラ..... 5本	オクラは3分ゆで、輪切りにする。
小粒納豆..... 1パック	②①と納豆、貝柱(汁ごと)を混ぜ、めんつゆを入れる。
貝柱(缶詰)..... 1缶	
めんつゆ(ストレート)..... 大さじ1	



栄養バランスの良い食事って?



主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

主食 ごはん、パン、麺類

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)

副菜 野菜、きのこ、海藻、いも類

これに加えて、1日に1回、牛乳・乳製品と果物を取りましょう。



食塩をとりすぎるとどうなるの?

食塩をとりすぎると、血圧が高くなり、血管の弾力性がなくなるなど、動脈硬化が進みます。その結果、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)や心疾患(心筋梗塞・狭心症)、腎不全などの病気を発症するリスクが高くなります。

1日の食塩の目標量は、男性は**7.5グラム未満**、女性は**6.5グラム未満**(日本人の食事摂取基準2020年版より)です。



減塩のために何をしたらいいの?

だしや薬味、お酢やレモンなどの酸味、スパイスなどを使用することで、おいしく減塩に取り組むことができます。また、減塩の調味料の使用や、貝柱さんの汁物にするなど、料理や食事のときに工夫しましょう。

また、野菜に多く含まれる「カリウム」は、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

※医師から食事療法などの指示がある場合は優先してください



野菜はどのくらい食べた方がいいの?

1日の野菜の目標量は**350グラム以上**です。

1皿野菜70グラムを目安として、小鉢のおかず**5皿**が目安です。

窓口の混雑緩和のためマイナンバーカード受け取りは予約制になります

5月20日(木)から受け付けを開始

予約は、電話またはインターネットで受け付けます。マイナンバーカードの受け取りには、原則として本人の来庁が必要です。来庁の際は、交付通知書(はがき)に記載されている必要書類を持参してください。

電話 新潟市マイナンバーカード予約センター

☎025-278-7622

受付時間 平日午前8時30分~午後5時30分

インターネット



※インターネットでの予約は24時間受け付けます

問い合わせ 区民生活課(☎025-250-2235)

マイナンバーカード
受け取りまでの流れ

マイナンバーカードを申請する

交付通知書(はがき)が届く

電話またはインターネットで予約する

本人が必要書類を持参して
来庁し受け取り



東区市民ウォーク

ほくほくウォーク



日時 7月4日(日) 午前8時45分～11時30分
※小雨決行
集合 下山スポーツセンター
定員 市内在住者先着100人
参加費 無料
参加資格 ウォーキングマナーや交通ルールを守れる人(小学生以下は保護者、体の不自由な人は介助者の同伴が必要)

コース 約7.8km
下山スポーツセンター→じゅんさい池公園→山の下海浜公園→下山スポーツセンター
申し込み 5月25日(火)～6月11日(金)に電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止となる場合があります

完歩賞はほれいしょ大形地区の馬鈴薯!



6月の肺がん(結核)集団検診

Table with columns: 6月, 会場, 受付時間, 対象地区. Lists various locations and times for lung cancer and tuberculosis group screenings.

受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票
当日直接会場
健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

骨粗しょう症予防相談会

6月15日(火)
①午前9時45分 ②午前10時15分
③午前10時45分 ④午前11時15分
⑤午後1時15分 ⑥午後1時45分
会場 木戸健康センター
内容 骨密度測定、相談
対象 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人
5月20日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

健康相談

6月1日(火) 石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)
6月15日(火) 木戸健康センター(☎025-250-2370)
健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

妊娠中の相談など

妊婦歯科健診
6月17日(木)午後1時～2時15分
会場 木戸健康センター
内容 歯科健診、お口の健康相談
対象 母子健康手帳の交付を受けた妊婦先着39人
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
5月19日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Lists dates and times for maternity seminars.

会場 木戸健康センター
対象 東区在住の妊婦各回先着10人
①令和3年7月～8月出産予定者
②令和3年8月～9月出産予定者
持ち物 母子健康手帳、筆記用具
電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
※時間が変更となる場合があります。また、申し込み多数の場合は2部制になります

育児相談

Table with columns: 6月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Lists dates and times for childcare consultations.

※各会場とも栄養士による相談あり
※17日(木)は保護者の骨密度測定あり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

子どもの健康診査

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
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。
健康ミニ講座
6月1日(火)午後1時～2時30分
会場 石山地域保健福祉センター
内容 ラジオ体操、栄養士の話など
先着15人
電話で同センター(☎025-250-2901)

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)
対象 就学前児と保護者、小学1～3年生

新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

6月1日(火)午前10時～11時30分
内容 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会
当日直接会場
産後ママの骨盤ケア
6月4日(金)午前10時30分～11時10分
内容 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
対象 産後の母親先着10人(出産後の年数

は問いません)※子どもの同室可
¥一組500円
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
電話で同施設
おしゃべりテラス
6月8日(火)午前10時～11時30分
内容 おもにプレママ、0歳～小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会
当日直接会場
ベビーマッサージ
6月10日(木)午前10時30分～11時30分
内容 赤ちゃんの保護者のスキンケア(オイルの使用なし)
対象 首すわりからおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
¥親子一組500円
バスタオル、飲み物
電話で同施設
あんのまのいないいないばあ
6月18日(金)午前10時15分～11時30分
内容 ふれあい遊び、リズム遊びなど
対象 7～12カ月の乳児と保護者先着25組
電話で同施設
家族でたのしくフィットネス!
6月26日(土)午前10時15分～11時
内容 インストラクターと楽しく体を動かす
対象 おおむね3歳以上の子どもと家族先着25組
電話で同施設

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)※6月は7日(月)、21日(月)
対象 就学前児と保護者、小学1・2年生

お口の健康0.1.2

6月2日(水)午前10時30分～11時
内容 歯科衛生士による0歳・1歳・2歳の子どもの口内衛生についての話
会場 東区プラザ
先着10組
電話または直接同施設

赤ちゃん体操

6月8日(火)午後1時30分～2時30分
内容 赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら体を動かす
対象 首すわりからハイハイまでの乳児と母親先着8組
¥親子一組500円
電話または直接同施設

ベビーマッサージ

6月10日(木)午後1時30分～2時30分
内容 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
会場 東区プラザ
対象 2～7カ月の乳児と母親先着5組(初参加に限る)
¥親子一組500円
電話または直接同施設

パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)

6月20日(日)午前10時～11時30分
内容 パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
会場 東区プラザ
対象 2～7カ月の乳児と保護者先着6組
※きょうだいの保育あり(先着2人、要申し込み)

¥親子一組500円 電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

6月22日(火)午後1時30分～2時30分
内容 産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
対象 1歳未満の乳児と母親先着8組
¥親子一組500円
電話または直接同施設

プレママひろば

～聞こう、話そう、出産・育児～
6月28日(月)午後1時30分～2時30分
会場 東区プラザ
内容 プレママと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
対象 妊娠中の人先着8組
飲み物
電話または直接同施設

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)
対象 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

おやこdeアート

6月8日(火)午前10時30分～11時
内容 親子で工作(あしがたペンギン)
対象 0歳～就学前児と保護者
当日直接会場

ボードゲームの日

6月11日(金)午後4時30分～5時
内容 みんなでボードゲームを楽しむ
当日直接会場

おやこdeあそぼう

6月15日(火)午前10時30分～同50分
内容 リズム遊びやダンスなど
対象 0歳～就学前児と保護者
当日直接会場

スポーツあそびの日

6月18日(金)午後4時～5時
内容 体を動かして遊ぶ
当日直接会場

体育あそび教室

6月23日(水)午後4時～5時
内容 マットや跳び箱を使って体を動かす
対象 小学3～6年生先着10人
汗を拭くタオル、飲み物
電話または直接同館

自由べんきょうの日

休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時まで)
内容 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
対象 小学1年生～中学3年生
勉強したい教材
当日直接会場

スタディタイム

土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時
内容 国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)
対象 小学1年生～中学3年生
勉強したい教材
当日直接会場

●工作のイベントは号の市報にいがたにも掲載しています

「新しい生活様式」を实践しましょう。 ※掲載情報は5月7日時点のもの

回=日時 場=会場 内=内容 対=対象・定員 参=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

◀ 広告欄 ▶



東区自治協トピックス

第8期がスタートしました

4月27日、東区プラザホールにて、令和3年度第1回東区自治協議会を開催し、30人(うち新任10人)の新体制で活動をスタートしました。

区内12の地域コミュニティ協議会や公共的団体からの選出者、有識者、公募委員などで構成されており、それぞれの経験や知識を活かし、地域課題の解決に取り組んでいきます。



第1回会議の様子

第1回会議(4月27日開催)の主な内容

- ・委嘱状交付および委員自己紹介
- ・会長、副会長の選出
- ・部門別部会の所属について

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。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 5月27日(木)午後2時から
 会場 東区プラザ
 定員 先着5人
 問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



東区公認キャラクター 東区応援団長 めたりん

乳児期家庭教育学級

「ゆりかご学級第2期」受講生募集

子育てについての不安や悩みを、みんなで学び、話し合ってみませんか。

回	月	日	曜	時間	テーマ
1	6	18	金	午前10時～正午	お友だちになりましょう!
2	25	赤ちゃんのいる暮らし			
3	2	いま、親としてI			
4	9	いま、親としてII			
5	16	みんなで子育てトーク			
特別編		30			赤ちゃんを楽しむ絵本とふれあい遊び

会場 中地区公民館
 対象 令和3年1～3月生まれの乳児の保護者15人(対象月齢の子ども10人の保育あり、要申し込み)※参加者・保育ともに、応募多数の場合、対象の子どもが第1子の人を優先して抽選
 ※7月30日(金)は親子で参加、保育なし

参加費 無料
 申し込み 5月25日(火)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館(☎025-250-2910)



子育てサロン「ひだまり」6月の予定

未就園児と保護者の交流の場です。子育てサポータースタッフがいますので、安心して過ごせます。気軽に遊びに来てください。

6月	曜	時間	内容
3	木	午前10時～正午	保健師による育児相談と子育てのワンポイントアドバイス
10			絵本の読み聞かせ
17			6月生まれの子どもの誕生会
24			絵本の読み聞かせ

会場 中地区公民館
 対象 未就園児と保護者先着8組
 参加費 無料
 持ち物 バスタオル(乳児が参加する場合)
 申し込み 当日直接会場(時間内の出入り自由)
 問い合わせ 同館(☎025-250-2910)

※会場では、水分補給以外の飲食はできません

今月の「ごみゼロの日」は5月30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「ごみゼロの日」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しょう。

「ごみゼロ!」一口メモ

段ボールを使って、生ごみを堆肥化してみませんか!



区役所では、生ごみを堆肥化する段ボールコンポスト(サイチョのマジックダンボール)を販売しています。
 堆肥を作って、おいしい野菜やきれいな花を育ててみませんか!



販売品目	段ボールコンポストセット 500円 (段ボール箱・内袋・基材・説明書)
	段ボールコンポスト用の基材 400円
販売対象者	市内に住所を有する人、もしくは居住する人

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ「体操でスッキリ健康に! ラジオ体操の基本も改めて!」

回 5月24日(月)午後1時30分～3時
 内容 家でできる簡単な体操やラジオ体操の基本
 定員 先着30人
 持ち物 動きやすい服装、汗を拭くタオル、飲み物、筆記用具
 申し込み 当日直接会場

お知らせ

自動車税(県税)の納付期限は5月31日(月)です

自動車税は、金融機関やコンビニエンスストア、県地域振興局県税部窓口で納付できます。また、スマートフォン決済アプリ「PayPay」、「LINE Pay」や、インターネットを利用してクレジットカードで納めることもできます。納期内の納付をお願いします。
 問い合わせ 新潟地域振興局県税部(☎025-273-3116)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 6月1日(火)、12日(土)、19日(土)、22日(火)、29日(火)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
 定員 15歳以上(中学生除く)先着2人
 費用 一般250円、65歳以上100円(使用料)
 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
 申し込み 電話で同センター(☎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。

県立新潟聾学校 手話学習会

回 5月22日(土)午後3時～同45分
 会場 県立新潟聾学校(小金台)
 内容 あいさつ・自己紹介の手話や、聞こえにくい人と接するときのポイントを学ぶ
 定員 東区在住者先着20人
 申し込み 5月21日(金)までに電話で同校(☎025-364-0141)
 ※受付時の検温と消毒にご協力ください

通船川中流交流会 草刈り・ごみ拾い

回 6月6日(日)午前10時～11時
 会場 新松崎第2公園(新松崎3)
 内容 草刈りとごみ拾い
 ※参加賞あり(数に限りがあります)
 申し込み 当日直接会場
 問い合わせ 通船川中流交流会・佐藤(☎090-4829-8594)

歴史浪漫と産業のまち

東区公式 Instagram

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。皆さんが薦める東区の魅力や話題を「#ベストイースト」をつけて、投稿してください。

@niigatashi_higashiku

検索



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など