



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

東区だより

2023年1月15日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 378

【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 38.63km² 人口133,060人(-151) 世帯数62,029(-30) 男64,193人(-82) 女68,867人(-69) ※12月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

特定健診・がん検診はお済みですか？

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5年3月31日まで！

年末年始が過ぎ、普段の生活と比べて、生活リズムや食生活が乱れていませんか。年に一度の健康チェックを行い、生活習慣病を予防することが大切です。今年度の特定健診やがん検診を受けていない人は、忘れずに受診しましょう。
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

特定健診

対象者

40歳以上の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、生活保護受給者など(社会保険加入の人は健康保険証の発行元にお問い合わせください)

自己負担額は、40歳～59歳の方は500円、60歳以上の人や生活保護受給者は無料で受けられます。
※市民税非課税世帯の方は無料(受診の14日前までに申請書の提出が必要)



内容

身体測定、診察、血圧測定、血液検査、尿検査など



生活習慣病の要因となる「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。健診結果により、生活習慣病のリスクが高い人には、生活習慣改善のための特定保健指導をご案内します。自覚症状がなくても、自分の体の状態を確認し、改善するよい機会です。年に一度は特定健診を受診し、健康管理に役立てましょう。

対象の人へ受診券、案内冊子「検診いっ得？」をお送りしています



受診券
※加入保険の種類によって色が異なります



案内冊子「検診いっ得？」

受診方法

ステップ1 受診券と「検診いっ得？」を手元に用意

ステップ2 受診先を選んで予約
「検診いっ得？」に掲載の委託医療機関名簿(14ページ～)から選び、電話で予約

実施している医療機関は市ホームページにも掲載しています▶



ステップ3 医療機関で受診

がん検診

対象者

40歳以上で、①～④のいずれかに該当する人
(※子宮頸がんは20歳以上)

- ①新潟市国民健康保険加入者
- ②新潟県後期高齢者医療制度加入者
- ③生活保護受給者など
- ④職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

がん検診の自己負担額は検診の種類ごとに異なります。対象年齢や料金などは「検診いっ得？」(2ページ目)でご確認ください。



令和4年度の肺がん検診を受診する場合は、下記の会場となります

予約制の肺がん検診

会場：新潟県保健衛生センター成人病検診センター(中央区川岸町2丁目11-11)

日程：毎週月・火曜日(祝日を除く)

実施期間：令和5年2月末まで

予約先：電話で同センター(平日午前9時～午後4時30分 ※土・日曜、祝日を除く) ☎025-267-6328

定員：40人/日

会場：新潟県労働衛生医学協会新潟成人病検診センター(秋葉区程島2009)

日程：毎週火・金曜日(祝日を除く、都合により変更の場合あり)

実施期間：令和5年2月末まで

予約先：電話で同センター(平日午前9時～午後4時30分 ※土・日曜、祝日を除く) ☎025-370-1961

定員：20人/日

予約制の肺がん・胃がんセット検診

会場：新潟市医師会メジカルセンター(中央区紫竹山3丁目3-11)

日程：週2回程度

実施期間：令和5年2月末まで

予約先：電話で同センター(平日午前9時～午後4時30分 ※土・日曜、祝日を除く) ☎025-240-4134

定員：30人/日

肺がん検診のみ、胃がん検診のみ希望の人は、予約の際にご相談ください



健康相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Reception Time. Rows for Feb 7 and 21.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
7日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21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

Table with 4 columns: Date, Day, Venue, Staff (Priority), Reception Time. Rows for Feb 15 and 16.

歯科健診、お口の健康相談
母子健康手帳の交付を受けた妊婦
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
18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 5 columns: No., Date, Day, Time, Start Date. Rows for Feb 14 and 15.

木戸健康センター
東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者)

やパートナーは参加できません
①令和5年3月~4月出産予定者
②令和5年4月~5月出産予定者
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)

育児相談

Table with 4 columns: Date, Venue, Reception Time, Start Date. Rows for Feb 2 and 16.

※各会場とも栄養士による相談あり
母子健康手帳、バスタオル
2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16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(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。

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)
☎就学前児と保護者、小学1~3年生



わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月2日(木)午前10時30分~同50分
ふれあい遊び、運動遊びなど
☎当日直接会場

だれでもおしゃべりテラス~県外からの転勤ママもどうぞ~

2月7日(火)午前10時~11時30分
2月14日(火)午前10時~11時30分
主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもと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

2月9日(木)午前10時15分~11時
赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
☎2カ月からのおむね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

あんよのまへのいないいないばあ

2月17日(金)午前10時15分~11時30分
ふれあい遊び、リズム遊びなど
☎7~12カ月の乳児と保護者先着20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) ※1月は16日(月)、2月は6日(月)、20日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生



赤ちゃん体操

2月14日(火)午後1時30分~2時30分
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
☎首すわり~寝返りごろの乳児と母親

先着8組 ※父親の参加可

☎親子一組500円

☎電話または直接同施設

発育測定~育児の悩みあれこれ~(パパ向け講座)

2月19日(日)午前10時~11時15分
東区プラザ 和室1・2
☎助産師の話、発育測定、個別相談
☎1歳未満の乳児と保護者先着6組
☎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)
☎就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生



おはなしのへや

1月31日(火)午前10時30分~11時
講師による読み聞かせ、わらべうたなど
☎当日直接会場

おやこdeミュージックセラピー

2月7日(火)午前10時30分~11時
音楽療法士による音遊び
☎親子先着15組
☎当日直接会場

アトリエこどそう

2月10日(金)午後4時~同30分
自分だけのスタンプを作ろう
☎当日直接会場

おやこdeアート

2月14日(火)午前10時30分~11時
てがたdeトトロ
☎当日直接会場

☎=日時 ☎=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ☎=参加費(記載のないものは無料) ☎=持ち物 ☎=申し込み ☎=問い合わせ

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木戸グループ)

ジャガイモのシャキシャキ炒め

ゴマ油の風味をいかして調味料を少なく減塩しました。簡単にできるのでおすすめです。



材料(2人分)

- ジャガイモ.....100g
ピーマン.....2個(70g)
セロリ.....40g
ベーコン(スライス).....2枚
ゴマ油.....大さじ1
白いりゴマ.....少々
しょうゆ.....小さじ1
Aみりん.....小さじ1
しこしょう.....少々

作り方

- 1 ジャガイモは千切りにして水にさらす。炒める前に水気をよく切る。ピーマンは種を取り千切りにする。セロリは筋を取り千切りにする。ベーコンは細切りにする。
2 フライパンにゴマ油を熱し、強火で1を炒める。しんなりしてきたら調味料Aを入れて全体に絡める。
3 器に盛り付け、白いりゴマを飾る。

- 栄養価(1人分)
・エネルギー: 185kcal
・たんぱく質: 4.2g
・脂質: 14.3g
・炭水化物: 12.9g
・食塩相当量: 0.9g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

「マイナンバーカードの受け取りはお早めに」

マイナンバーカード交付通知書が届いた人

カードの受け取りには来庁前に事前の予約が必要です。受け取り予約は先着順です。現在、受け取り希望者が多いため、来庁予約が取りにくくなっています。早めの手続きをお願いします。



新潟市マイナンバーカード予約センター

☎025-278-7622

(受付 平日午前8時30分~午後5時30分※土・日曜、祝日を除く)
※間違い電話が大変多くなっています。お掛け間違いにご注意ください

マイナポイントの申し込み支援

マイナンバーカードをお持ちで、スマートフォンがない人などに向けたマイナポイントの申し込みを区役所でも支援しています。【予約不要】

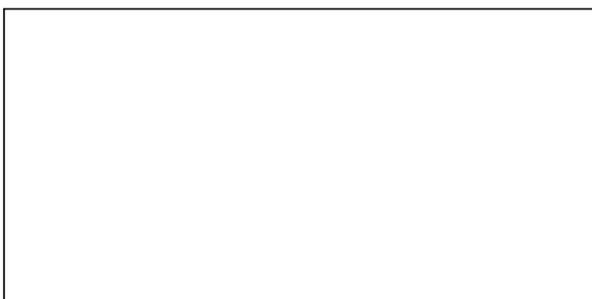
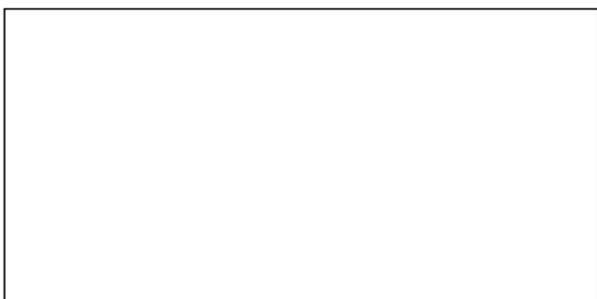


【申し込みに必要なもの】

- ・マイナンバーカードと利用者証明用暗証番号(数字4桁)
・公金受取口座に登録する銀行口座の番号がわかるもの
・マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」と「セキュリティコード」

問い合わせ 区民生活課(☎025-250-2235)

< 広告欄 >



東区役所公式 Instagram 発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。



@niigatashi_higashiku 検索



事前に各施設に問い合わせてください。

※掲載情報は1月5日時点のものです

令和4年度 東区男女共同参画地域推進員企画事業

家族の役割の新しいかたちとは？～介護の担い手について～

問い合わせ 地域課 企画・地域振興グループ (☎025-250-2110)

男女が共に仕事と介護を両立させるには？家族が協力して介護を担っていくには？東区男女共同参画地域推進員が、それぞれの立場で自身の経験を交えながらアドバイザーと座談会を行いました。令和4年12月7日(水)に実施した座談会の内容を市ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



主な内容

- 介護者の男女比は男性35%：女性65%！？
私の介護体験～妻として～
介護しながら仕事する！？～企業目線で考える～
一人で抱え込まない！これからの介護

東区男女共同参画地域推進員

- 山崎 里美さん (新潟県教育委員会 スクールカウンセラー)
大橋 宏子さん (わいわい夢工房 防災カフェプロジェクト代表)
清水 隆太郎さん (株式会社博進堂 専務取締役)

アドバイザー兼ファシリテーター

指田 祐美さん(NPO法人扉代表)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。



東区自治協トピックス

第8回会議(12月22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
令和5年度東区特色ある区づくり予算(区役所企画事業)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。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26日(木)午後2時45分から
会場 中地区公民館ホール
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変更となる場合は市ホームページでお知らせします



▲これまでの協議内容や資料はこちらから

今月の「ごみゼロの日」は1月29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せんか。



「ごみゼロ！」一口メモ 冬に出るごみの出し方

冬は、カセットボンベや暖房器具などの不用品が多く出る時期です。出し方を間違えると火災の危険もありますので、注意してください。

Table with 3 columns: 品名, 分別区分, 注意点など. Lists items like カセットボンベ, 石油ストーブ, 使い捨てカイロ, etc.

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

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」

回 2月2日～2月16日の毎週木曜日
午前10時～正午
内容 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由) ※2月2日は鬼のお面作り、2月9日は絵本の読み聞かせ、2月16日は2月生まれの誕生会あり

ちいきのサロン タオルで気軽に！ダンベル体操

回 2月15日(水)午前10時～11時
内容 ダンベルの代わりにタオルを使った健康体操
先着20人
持ち物 フェイスタオル2枚

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ1月

回 1月23日(月)午後1時30分～3時30分
内容 脳トレで認知症予防
先着40人
持ち物 筆記用具、マスク(着用)

催し物・募集

新潟市ファミリー・サポート・センター 入会説明会

回 2月7日(火)午前10時～11時
会場 東区プラザ
内容 子育て支援を希望する人や会の内容を知りたい人先着5人(希望者はその場で登録可)

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 2月7日(火)、18日(土)、21日(火)、28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
先着2人
料金 一般250円、65歳以上100円(使用料)

お知らせ

東区教育ミーティング

回 1月26日(木)午後1時30分～2時30分(午後1時から受け付け開始)
会場 中地区公民館ホール
内容 教育委員会による施策説明と意見交換
先着5人(定員を超える場合抽選)

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。

忘れな草の会 民話の初語り

回 2月7日(火)午後1時30分～2時30分
会場 中地区公民館
内容 語り手による民話語り
先着20人
申込 2月2日(木)までに電話で同会・小畑(☎090-8853-4922)

新潟市教育相談センター 「ぐみの木教室」東区分室のご案内

中央区にある適応指導教室「ぐみの木教室」の分室が東区プラザ内にオープンしています。不登校の小・中学生や保護者を対象に、さまざまなお困りごとを相談できる教育相談や学習支援、創作活動などを行っています。

開催日時 毎週木曜日 午後1時～3時30分
会場 東区プラザ 音楽練習室3、講座室1
申し込み 電話で教育相談センターまたは東区分室へ
問い合わせ 教育相談センター(☎025-222-8600) ※平日午前9時10分～午後5時
ぐみの木教室東区分室(☎070-1453-9586) ※木曜日午後1時～3時30分