



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

2020年7月5日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 317

【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136,013人(-98) 世帯数61,634(-14) 男65,620人(-61) 女70,393人(-37) ※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比



熱中症を予防しましょう！

今年も暑い夏がやってきました。7月～8月は、熱中症の症状で救急搬送される人が急増します。熱中症は、時には命の危険があるので注意が必要です。

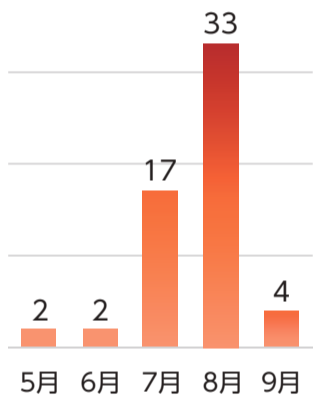
マスクの着用や3密を避けるなどの「新しい生活様式」を踏まえた熱中症予防行動のポイントを紹介します。正しく予防して暑い季節を乗り切りましょう。

問い合わせ 東消防署 地域防災課 救急担当(☎025-275-9111)



東区の救急搬送者数 (令和元年度)

令和元年度に熱中症で救急搬送された人は、東区で58人です。そのうち、7月～8月に搬送された人は50人で、全体のおよそ86.2%を占めています。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症するため、注意が必要です。



令和元年度 東区熱中症搬送者数(人)

症状と応急手当

手当のポイント

軽度



- ・目まい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉の硬直(こむらがり)
- ・大量の発汗 など

- ①涼しい場所に移動
- ②水分・塩分を補給

中程度



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ(倦怠感)
- ・集中力・判断力の低下 など

- ①涼しい場所に移動
- ②水分・塩分を補給
- ③衣服を緩め、体を冷やす
- ④足を高くして休む

重度



- ・意識障害
- ・呼びかけへの返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん など

- ①すぐに救急隊を要請
- ②首・脇の下など太い血管が通っているところを氷や水を当てて冷やす

「新しい生活様式」を踏まえた

予防のポイント

● 暑さを避ける

- ・新型コロナウイルスの感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を行い、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・急に暑くなった日などは、特に注意が必要です



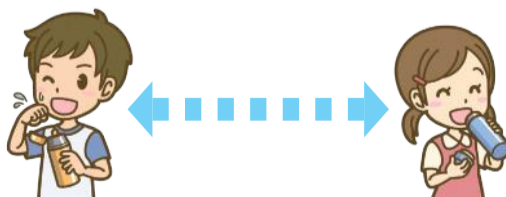
● 日ごろからの健康管理

- ・日ごろから体温測定や健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは、無理せずに自宅で静養しましょう



● 適宜マスクをはずす

- ・気温や湿度が高い中でのマスク着用は注意が必要です
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



● 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を
- ・運動をするときは無理のない範囲で、水分補給を忘れずに

● こまめな水分補給

- ・喉が渇く前の水分補給を心掛けましょう
- ・1日当たり1.2リットルを目安にし、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに取りましょう

※マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなります！例年以上に気を付けましょう！



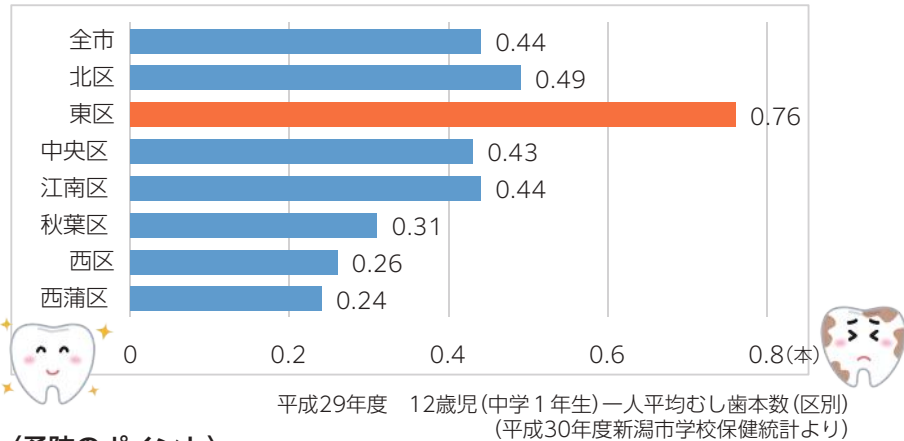
い〜てらす職員

「い〜てらす」「わいわいひろば」「こども創作活動館」では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、原則食事はできませんが、熱中症予防のため、こまめな水分補給をお勧めしています。熱中症に気を付けながら、楽しく遊びましょう。

東区歯っぴーすまいるプロジェクト始まります!

子どもの頃から虫歯や歯周病を予防することで、歯とお口の健康を保つことが大切です。東区は12歳児(中学1年生)の一人平均虫歯本数は0.76本で、8区の中で最も虫歯が多い区です。

東区では、こども食堂や保育園などと連携し、巡回虫歯予防教室や歯と食育の健康相談会などを実施します。



〈予防のポイント〉

- ①歯みがきと仕上げみがき(小学校4年生くらいまでは大人が仕上げ磨きをしましょう)
 - ②おやつは1日1~2回と回数を決めましょう
 - ③フッ化物塗布などで歯の質を強化しましょう
 - ④かかりつけの歯医者さんで定期的にお口の中を診てもらいましょう
- 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

のびそう 健康寿命

「生活習慣改善モニター」事業 募集開始します!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、個人トレーニングメニューに取り組みませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員
8月1日(土)~10月31日(土)	アクシーひがし(プール)	7月8日(水)	3人程度
9月1日(火)~11月30日(月)	アクシーユタカ		3人程度
10月1日(木)~12月31日(木)	JOYFIT新潟東区役所	8月5日(水)	3人程度

※3カ月間の運動を含めて、初回面談からモニター終了まではおおよそ6カ月です

対象 市内在住の30~74歳で応募要件を満たす人
応募要件 腹囲が男性は85cm以上、女性90cm以上など(他にも条件あり。詳しくは市ホームページをご覧ください)

利用料 3,000円(3か月分の施設利用料)
申し込み 応募申請書に特定健康診査または職場検診・人間ドックの結果の写し(申込日から過去6か月以内のもの)を添えて、健康福祉課健康増進係へ

※応募申請書は、市ホームページでダウンロード、または窓口で配布

※モニター参加者は書類審査で決定し、おおむね2週間以内に結果を郵送します。モニターに決定した人には、保健師などとの面談の案内を同封します

問い合わせ 健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)



生活習慣改善モニター募集ホームページ

事前に各問い合わせ先へ確認してください。※掲載情報は6月26日時点のものです



●8月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

回 8月6日(木)午前9時30分~午後3時30分
 場 区役所南口エントランスホール
 込 先着100人
 持 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、バスタオル、自己負担金(該当者のみ)
 ※当日の朝は検温をしてください
 申 7月5日(日)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
 問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●妊婦歯科健診

3月より休止していた妊婦歯科健診を再開します。新型コロナウイルスの感染予防のため、予約が必要となりますのでご注意ください。

7月	会場	定員	受付時間
15 水	石山地域保健福祉センター	15人	①午後1時~同30分 ②午後1時30分~午後2時 ③午後2時~同15分
16 木	木戸健康センター	30人	

込 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(持っている人のみ)
 申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●はじめての離乳食

回 8月5日(水)午後1時30分~午後2時20分
 場 木戸健康センター
 込 離乳食の進め方
 込 生後4~5カ月の乳児の保護者先着12人
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 7月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食

回 8月5日(水)午前10時~10時50分
 場 木戸健康センター
 込 離乳食の進め方
 込 生後6カ月以降で、2~3回食に進もうとしている乳児の保護者先着12人
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 7月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよんぴよん育ちの相談会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など気になることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら成長、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

8月	会場	定員	時間
11 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分~10時15分 ②午前10時35分~11時20分
24 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時~11時15分

込 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
 申 11日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、24日(月)は石山地域保健福祉センター(☎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)
 込 就学前児と保護者、小学1~3年生

●わくわくテラス「誕生会」

回 7月16日(木)午前10時30分~11時
 込 7月生まれの子ども誕生会
 申 当日直接会場

●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 7月21日(火)午前10時~11時30分
 込 おおむね40代のママのおしゃべり会
 申 当日直接会場

●わくわくテラス「からだであそぼう」

回 7月30日(木)午前10時30分~11時
 込 親子で体を動かして遊ぶ
 申 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)※7月は6日(月)、20日(月)休館
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●つくって遊ぼう!

回 7月22日(水)午前10時~11時15分
 込 親子工作(ふわふわおバケ)
 込 先着20人
 申 当日直接会場

●おもちゃ病院

回 7月25日(土)午後1時30分~3時30分
 込 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また修理できない場合もあります)

のでご了承ください

申 当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

8月	会場	時間
8 土	東区プラザ	①午後1時30分~2時10分 ②午後2時40分~3時20分

込 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

込 出産予定が令和2年9月~12月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着4組

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物
 申 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)
 込 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

回 7月21日(火)午前10時30分~11時
 込 親子で工作(おしゃれなおさかな)
 込 0歳~就学前児と保護者先着30組
 申 当日直接会場

●自由工作

回 休館日を除く毎日午前9時~午後6時
 込 廃材を使って自由に工作を楽しむ
 申 当日直接会場

●こどそう作品コンクール

家やこども創作活動館で作った作品のコンクールを実施します。
大きさ 20cm×30cmまで(立体も可)
受付期間 11月29日(日)まで
応募方法 申込用紙と作品を郵送または直接同館へ ※申込用紙はホームページからダウンロード、または同館で配布

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

< 広告欄 >

新型コロナウイルス感染症の最新情報



厚生労働省
ホームページ



新潟市
ホームページ



市のイベントの中止や
施設の休館など

山の下海浜公園プールがオープン

開館日時 7月10日(金)～8月31日(月)
午前10時～午後6時
※土日、祝日、8月11日(火)～14日(金)は閉館

利用料金 高校生以上200円、中学生以下100円、ロッカー利用料20円
※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要

問い合わせ 建設課管理係(☎025-250-2610)
※開館期間中はプール事務室(☎025-270-5930)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、混雑時は入館を制限する場合があります



山の下海浜公園プール
ホームページ



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。

7月は“社会を明るくする運動” 強調・再犯防止啓発月間です

この運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

新潟東地区保護司会では、SNSを用いた広報活動や、町内会の掲示板を利用した啓発活動を実施します。

☎ 新潟東地区保護司会(☎025-278-8194)

東区バスをご利用ください!

運賃 大人 210円 小学生 110円 就学前児無料

◆「シニア半わり」でお得に東区バスに乗ろう!

市内在住の65歳以上の人は、**半額の110円**で利用できます。
※利用には「シニア半わりりゅうと」が必要です。

用意するもの	受付窓口
<ul style="list-style-type: none"> 利用者本人の身分証明書(原本) ICカード乗車券「りゅうと」 ※代理人が手続する場合は上記に加えて、 委任状と代理人の身分証明書(原本) が必要	新潟交通(株) ・バスセンター案内所 ・新潟東部営業所 など

※りゅうとを持っていない人は、上記の受付窓口で発行できます。発行には2,000円(チャージ代金1,500円・預り金500円)が必要です
※半額利用を続けるためには毎年、誕生月に「シニア半わりりゅうと」の更新が必要です

◆土曜・日曜・祝日は小学生がお得!

小学生は土曜・日曜・祝日には東区バスを50円で利用できます。(現金払いのみ)

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



「中学生勉強会」参加者募集

新潟県立大学の学生が個別に勉強の仕方を教えます。一緒に予習や復習に取り組むだけでなく、高校進学のための相談にも応じます。参加は無料です。

対象 区内在住で、令和2年度市・県民税の所得割が課税されていない世帯の中学生(応募多数の場合、3年生を優先して抽選)

申し込み 7月20日(月)までに電話で保護課(☎025-250-2410)

会場	曜日・期間	時間	定員
大形地区内	8月～来年3月までの毎週土曜	午前9時～午後4時 ※新規参加の1・2年生は原則午前か午後半日	20人
石山地区内	8月～来年3月までの毎週日曜		20人
木戸地区内	8月～来年3月までの毎週水曜	午後4時30分～午後7時	10人

お知らせ

水稻病害虫共同防除の実施

月	日	曜	区域	時間
7	22	水	石山地区、大形地区	午前4時ごろ～正午ごろ
	31	金		
	7	金	大形地区	午後2時ごろ～午後6時30分ごろ
8	8	土	石山地区	午前4時ごろ～正午ごろ
	16	日	石山地区、大形地区	午前5時ごろ～正午ごろ

※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損害防止課(☎025-282-9293)

東区区民ふれあい祭について

例年海の日に開催していた東区区民ふれあい祭は、令和2年度の開催はありません。

☎ 同実行委員会事務局(☎025-250-2130)

阿賀野川ござれや花火の中止について

令和2年度の阿賀野川ござれや花火は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止します。

☎ 同花火実行委員会事務局(☎025-259-5811)

ふれあい掲示板

24時間 DV・セクハラホットライン

☎ 7月8日(水)正午～7月9日(木)正午
☎ セクハラ、虐待、暴力、家族の問題などの電話相談

相談電話 ☎025-201-4556、025-201-4557(4557番は当日以外FAX)

☎ NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556)

ペン習字体験会

☎ 7月22日(水)午前10時～正午

☎ 中地区公民館

☎ ボールペン字・筆ペン字の書き方指導

☎ 先着3人

☎ 山友水曜ペン習字・岩淵

(☎025-275-8825)

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

ミニ映画まつり

☎ 7月25日(土)午前9時30分～11時

☎ 映画鑑賞『ミッキーのハワイ旅行』

『日本の昔ばなし オンパの皮』『やさしいオオカミ』『トキよ舞いあがれ』

☎ 先着30人(幼児は保護者同伴)

☎ 飲み物

☎ 7月6日(月)から電話で同館



きらきらチャレンジ

「木工杉 杉灯りを作ろう!」

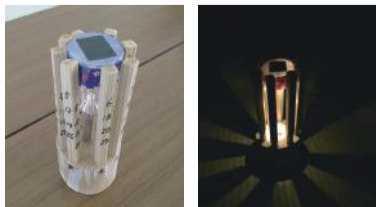
☎ 8月3日(月)午前10時～正午

☎ 小学生先着10人

☎ 500円(材料費)

☎ 飲み物

☎ 7月6日(月)から電話で同館



きらきらチャレンジ作品例

東区バスに広告を掲載しませんか

対象

新潟市内に本社や支店、営業所などがある事業者

広告の種類、掲載料

・ガラス側面ステッカー 700円/月

・窓上ポスター(B3) 1,400円/月

・運転席後部モニター映像広告(音声なし)1コマ(15秒)4,000円/月

※車内広告枠のみ募集。上記金額は広告掲載料のみで、制作費、デザイン料などは含まれません

※詳細は市ホームページをご確認ください

申し込み

申込書を地域課(43番窓口)へ

※申込書は市ホームページにてダウンロード、

または同課(43番窓口)で配布

問い合わせ先 同課(☎025-250-2110)



東区バス広告募集
ホームページ

東区の情報は こちらから

東区公式Twitter
めたりん[公式]



東区公式facebook
(めたりんfacebook)



スペシャルサイト
「ゲンキ魂」

