

ずっと元気であるための習慣！ 健康づくりと健康チェック

問い合わせ 健康福祉課 (☎025-250-2350)

健康づくり

私たちが運動普及推進委員です！



ターコイズブルーの
ポロシャツが目印です！
健康寿命延伸応援隊
TEAM EAST
運動普及推進委員 生活改善推進委員

運動普及推進委員(運推)は、地域での運動を通じた健康づくり活動を普及しているボランティアです。

東区では石山、山の下、木戸の3グループがあり、25人(令和2年12月現在)が活躍しています。



こんな活動をしています

- ▶ 地域の茶の間などに出向いて運動支援
- ▶ 市健康づくり事業への協力
- ▶ 介護予防・生活習慣病予防のための運動の紹介
- ▶ 健康てくてく歩こう会の開催

健康づくりをお手伝いします

皆さんの地域の茶の間やグループなどに出向き、健康づくりや介護予防のための活動をお手伝いします。指導料金は無料です。

希望する人は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ問い合わせてください。



健康チェック

特定健診・がん検診はお済みですか？



今年度の特定健診・がん検診をまだ受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

健(検)診は、自分の体と向き合う大切な機会です。自分のため、家族のためにも、年に一度、受診しましょう。

病気で通院中の人でも対象です。療養中の病気以外の早期発見や予防が目的です。かかりつけの医師に相談してください。

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3年3月31日まで！

特定健診

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が対象です。社会保険加入者は健康保険証の発行元に問い合わせてください。

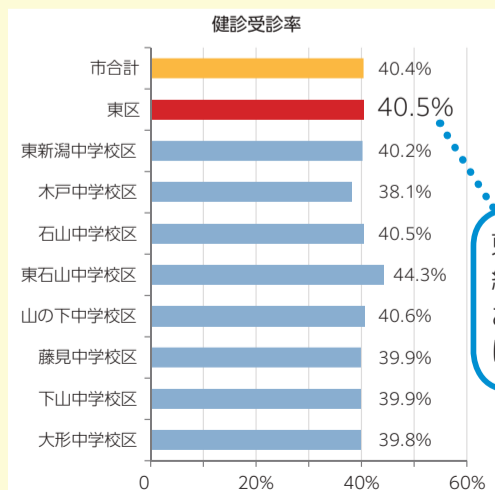
各種がん検診

自営業の人や家族の扶養になっている人など、職場でがん検診を受ける機会のない人に、受診券と案内冊子「検診いっ得?」を配布しています。受診券を紛失した場合は再発行できます。健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ問い合わせてください。

受診方法

実施医療機関に直接予約してください。医療機関や健(検)診内容などは案内冊子「検診いっ得?」に掲載しています。

対象(令和3年3月31日時点の年齢)	40～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者	無料	無料
生活保護受給者など	無料	無料



東区の受診率は約40%です。お住まいの地区はどうですか。

東区内の中学校区別受診状況(平成29年度)
新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・協会けんぽ平成29年度特定健診データより



検診いっ得?

受診券

受診券の色は加入保険によって異なります。受診可能な医療機関などの詳細は市ホームページにも掲載しています。



▲特定健診



▲がん検診

パパ・ママ交流カフェ

子育てを一人で頑張りがすぎませんか？自分も赤ちゃんも大切に
する子育てを一緒に考えましょう。

日時 2月27日(土)午前10時～11時30分
会場 東区プラザ
内容 子育ての課題についての情報交換、対応や解決の方法を学ぶ
定員 3歳未満の子どもと保護者先着10組(会場ではパパとママは別室に分かれます)※パパだけ、ママだけでも参加可
参加費 無料
申し込み (電話) ☎025-250-2331
 (メール) 件名を「パパ・ママ交流カフェ」とし、本文に参加者氏名、電話番号、参加する子どもの人数を記載して健康福祉課
 (kenko.e@city.niigata.lg.jp)へ
問い合わせ 健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)

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 石山グループ)

鶏肉のスタミナネギニラ甘酢炒め

ネギやニラは風邪予防の手助けになります。ニンニクには疲労回復や体力増進の効果もあります。



【1人分】
エネルギー：398kcal 塩分：2.4g

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	A	しょうゆ	大さじ2
塩こうじ	30g		砂糖	大さじ2
片栗粉	適量		酢	大さじ2
長ネギ	2本		すりごま	大さじ2
ニラ	1束		鶏がらスープのもと	小さじ2
ニンニク	1片		ごま油	大さじ1
ショウガ	1片		ごま	適量

作り方

- 1 長ネギは斜め薄切り、ニラは4cmの長さに切る。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り、塩こうじを混ぜ込み10～15分置き、片栗粉をまぶす。
- 3 ニンニク、ショウガをみじん切りにし、Aと合わせる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、2を焼く。
両面がこんがり焼けたら長ネギを入れ、しんなりしたらニラと3を加え、炒め合わせる。
- 5 お好みでごまをふる。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



健康・福祉ガイド

●健康相談

2月	会場	受付時間	予約
2	石山地域保健福祉センター	午前9時15分～11時30分	必要
16	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
●2月の健康相談 個人案内
 対象者には案内を発送しています。☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
●フッ化物塗布
 2月26日(金)午前9時30分～10時40分
 木戸健康センター
 4歳未満先着20人
 1,020円
●健康ミニ講座
 2月2日(火)午後1時～2時30分
 石山地域保健福祉センター
 ラジオ体操、血圧・体組成測定など
 先着10人
 電話で同センター(☎025-250-2901)

●妊婦中の相談など
妊婦歯科健診(要予約)
 2月18日(木)午後1時～2時15分
 木戸健康センター
●育児相談(要予約)
 2月2日(火)午後1時～2時30分
 石山地域保健福祉センター
 ラジオ体操、血圧・体組成測定など
 先着10人
 電話で同センター(☎025-250-2901)

回	月	日	曜日	時間	申込開始日
①	2	9	火	午後1時30分～2時30分	1月20日(水)
②	3	9	火	午後1時30分～2時30分	2月24日(水)

※当日は検温をしてお越しください
●マタニティセミナー(安産教室)
 2月4日(木)午後1時30分～3時10分
 石山地域保健福祉センター
 1月20日(水)
 2月18日(木)午前9時30分～11時
 木戸健康センター

※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

4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●2月のこどもの健康診査 個人案内
 対象者には案内を発送しています。☆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☆
 内容を一部変更して実施しています。

股関節検診・母体保護相談
 超音波検査料2,800円が必要です。

●フッ化物塗布
 2月26日(金)午前9時30分～10時40分
 木戸健康センター
 4歳未満先着20人
 1,020円

●健康ミニ講座
 2月2日(火)午後1時～2時30分
 石山地域保健福祉センター
 ラジオ体操、血圧・体組成測定など
 先着10人
 電話で同センター(☎025-250-2901)

●おやごdeアート
 2月9日(火)午前10時30分～11時
 親子で工作(おひなさまをつくろう)
 0歳～就学前児と保護者
 当日直接会場

●ボードゲームの日
 2月12日(金)午後4時～同30分
 みんなでボードゲームを楽しむ
 当日直接会場

●おやごdeリズム
 2月16日(火)午前10時30分～11時
 リズム遊びとリトミック
 当日直接会場

●バドミントンの日
 2月19日(金)午後4時～5時
 自由参加でバドミントンを楽しむ
 当日直接会場

●シンブルペアルンツカフェ
 2月20日(土)午後2時～3時
 シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会
 飲み物 当日直接会場

●体育あそび教室
 2月24日(水)午後4時～5時
 マットや跳び箱を使って体を動かす
 年中児～小学1年生先着15人
 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(日曜日は午後5時まで)
 自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
 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
 国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)
 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

リトミックを取り入れた音遊び

当日直接会場

●アラサーママのおしゃべりテラス

2月9日(火)午前10時～11時30分

おおむね30代のママのおしゃべり会

当日直接会場

●ベビーマッサージ

2月18日(木)午前10時～11時

赤ちゃんと保護者のスキンシップ

(オイルの使用なし)

首すわりからおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

親子一組500円

電話で同施設

●あんのまのいないいないばあ

2月26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)※2月は1日(月)、15日(月)

就学前児と保護者、小学1・2年生

●豆まきごっこ

2月3日(水)午前10時30分～同45分

段ボールの鬼と新聞紙の豆で節分行事を楽しむ

当日直接会場

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

2月28日(日)午前10時～11時15分

東区プラザ

助産師の講話、発育測定、個別相談

1歳未満の乳児と保護者先着6組(初参加に限る)

電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

3月4日～25日の毎週木曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

東区プラザ

初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

令和2年10月～12月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)

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

●おやごdeアート

2月9日(火)午前10時30分～11時

親子で工作(おひなさまをつくろう)

0歳～就学前児と保護者

当日直接会場

●ボードゲームの日

2月12日(金)午後4時～同30分

みんなでボードゲームを楽しむ

当日直接会場

●おやごdeリズム

2月16日(火)午前10時30分～11時

リズム遊びとリトミック

当日直接会場

●バドミントンの日

2月19日(金)午後4時～5時

自由参加でバドミントンを楽しむ

当日直接会場

●シンブルペアルンツカフェ

2月20日(土)午後2時～3時

シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会

飲み物 当日直接会場

●体育あそび教室

2月24日(水)午後4時～5時

マットや跳び箱を使って体を動かす

年中児～小学1年生先着15人

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(日曜日は午後5時まで)

自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)

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

国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)

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」を実践しましょう。 ※掲載情報は1月7日時点のものです

☎=日時 ㊤=会場 ㊦=内容 ㊧=対象・定員 ㊨=参加費(記載のないものは無料) ㊩=持ちもの ㊪=申し込み ㊫=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >

東区自治協議会 委員を公募

任期	令和3年4月1日～令和5年3月31日(2年間)	募集人数	2人
応募資格	令和3年4月1日時点で、東区内に住所があり、満18歳以上の人で、本市の他の附属機関などの委員、市議会議員、市の職員でない人、かつ東区自治協議会の公募委員として、過去に2期(4年間)活動したことの無い人		
応募方法	以下の①～③を下記の応募先に持参、郵送、FAX、メールで応募 ①小論文(800字以上1,200字以内(文字数厳守)、様式は任意) テーマ「東区自治協議会委員に応募する動機と東区への私の思い」 ②活動歴(所定の様式あり) ・ここでの「活動」とは、自治会活動などの営利を目的としない公益的な活動のことです ・様式は区ホームページ(トップページ「募集情報」を参照)からダウンロードするか、下記の応募先までお問い合わせください ③住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記載したものを(様式は任意)		
応募締切	令和3年1月29日(金)必着		
選考方法	東区自治協議会委員の一部で構成する「委員推薦会議」において、小論文および活動歴を審査し、選考します。		
選考結果	3月中旬までに応募者全員に選考結果を書面にて通知します。		
応募先・問い合わせ	〒950-8709 新潟市東区下木戸1丁目4番1号 東区役所 地域課 ☎025-250-2110 (FAX) 025-271-8131 (メール) chiiki.e@city.niigata.lg.jp		

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



東区自治協トピックス

★「特殊詐欺被害防止シール」を作成しました

東区自治協議会提案事業として「高齢者の安心安全プロジェクト」に取り組んでいます。取り組みの一環として、「特殊詐欺被害防止シール」を作成しました。電話機や玄関など目につくところに貼って、普段から詐欺を警戒するためのものです。地域の茶の間などで、委員が詐欺への注意を呼び掛けながら配布し、啓発活動を行います。老人憩の家や、区役所などの公共施設でも配布していますので、ぜひ活用してください。



シール見本

★次回の会議日程

会議は傍聴することができます。当日直接会場へ。
日時 1月28日(木)午後3時10分から
会場 東区プラザ 定員 先着5人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



今月の「ごみゼロの日」は1月31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!」一〇メモ 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。

品名	分別区分	注意点など
カセットボンベ	【特定5品目】	中身を使い切ってから出してください。やむを得ず中身が入ったまま出す場合は、「中身入り」と表示してください。
石油ストーブ 石油ファンヒーター	【粗大ごみ】	火災・破裂の原因となるため、大きさにかかわらず「粗大ごみ」です。灯油は必ず抜いて空にしてください。乾電池は外して「特定5品目」へ。
使い捨てカイロ	【燃やすごみ】	金属製カイロの場合は「燃やさないごみ」です。
灯油ポンプ(手動式)		電動式灯油ポンプの場合は「燃やさないごみ」です。乾電池は外して「特定5品目」へ。
灯油容器(ポリタンク)		灯油は必ず抜いて空にし、有料指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」へ出してください。
枝葉・草	【燃やすごみ】 ※1月・2月のみ	1月・2月は、「枝葉・草」のごみステーション収集はありません。この期間は有料指定袋に入れて「燃やすごみ」へ出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

東区バレンタインコンサート

日 時 2月14日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)
会 場 東区プラザ
出 演 新潟ARS NOVA、渡辺梨乃(フルート)・岡本知也(ピアノ)、新潟ジュニアジャズオーケストラ
定 員 130人(応募多数の場合抽選。当選者のみ2月4日(木)までに入場整理券を郵送)
入 場 料 無料
申 込 1月24日(日)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)※申し込みは4人まで
問 合 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)
※就学前児の入場はご遠慮ください。わいわいひろばで一時保育を利用できます(要申し込み)
＜一時保育について＞
対 象 ・ 定 員 満1歳以上の就学前児(先着順、定員3人)
利 用 料 金 1人あたり1時間300円(最長4時間)
申 込 利用の10日前～3日前に電話でわいわいひろば(☎025-250-2395)
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止または内容が一部変更となる場合があります



好きなことをカタチに！ 公民館で講師デビューしませんか？ 講師デビュー講座 (全2回)

日 時 ①2月9日(火)午前10時～正午
②2月16日(火)午前10時～正午
会 場 石山地区公民館
内 容 ①講座・企画書の作り方 ②思いが伝わる講座とは
定 員 20歳以上で講師として自主企画講座を開催したい人
先着15人(資格の有無は問いません)
参 加 費 無料 持 ち 物 筆記用具
申 込 1月18日(月)～29日(金)に電話で石山地区公民館(☎025-250-2930)※定員になり次第受け付け終了



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ともだちひろば」ミニイベント

日 時 1月27日(水)午前10時～11時45分
会 場 大形まちづくりセンター
内 容 節分のミニ工作(鬼のお面を作る)
対 象 0歳～未就園児と保護者
申 込 当日直接会場
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入室人数を5組までに制限します。また、入室前に体調確認と検温を実施します

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ 映画上映会「人生、いろいろ」

日 時 1月25日(月)午後1時30分～3時30分
対 象 先着40人
申 込 筆記用具(膝掛けやクッションなどの持ち込み可) 申 込 当日直接会場

お知らせ

東区教育ミーティング

日 時 1月28日(木)午後2時～3時(午後1時20分受け付け開始) 会 場 東区プラザ
内 容 教育委員会による教育についての説明

日 時 ①2月9日(火)午前10時～正午
②2月16日(火)午前10時～正午
会 場 石山地区公民館
内 容 ①講座・企画書の作り方 ②思いが伝わる講座とは
定 員 20歳以上で講師として自主企画講座を開催したい人
先着15人(資格の有無は問いません)
参 加 費 無料 持 ち 物 筆記用具
申 込 1月18日(月)～29日(金)に電話で石山地区公民館(☎025-250-2930)※定員になり次第受け付け終了

相 談

新潟IPC財団ビジネス支援センター 総合相談窓口(予約制)

市内中小企業者などが抱える経営課題の相談に専門家が応じます。窓口相談のほか、テレビ電話相談などにも対応しています。相談は無料です。
申 込 電話で同センター(☎025-226-0550)

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

日 時 2月2日(火)午前10時～11時
会 場 東区プラザ
対 象 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)
申 込 登録希望者は保護者の写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、現住所を確認できるもの(運転免許証など)
申 込 電話で同センター(☎025-248-7178)

下山スポーツセンター 体力測定&相談

日 時 2月2日(火)、13日(土)、16日(火)、27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
対 象 15歳以上(中学生除く)先着2人
料 金 一般250円、65歳以上100円(使用料)
申 込 電話で同センター(☎025-272-7677)

東区役所公式 Instagram 発信中!

Please Follow Me!

