



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

2022年1月16日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 354

【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134,522人(-82) 世帯数61,902(-17) 男64,874人(-30) 女69,648人(-52) ※12月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

年に一度の健康チェック

特定健診・がん検診はお済みですか？

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



今年度の特定健診とがん検診、もう受けましたか？

お知らせは届いていたと思うけれど、忙しいし、今のところ何も症状はないし……。

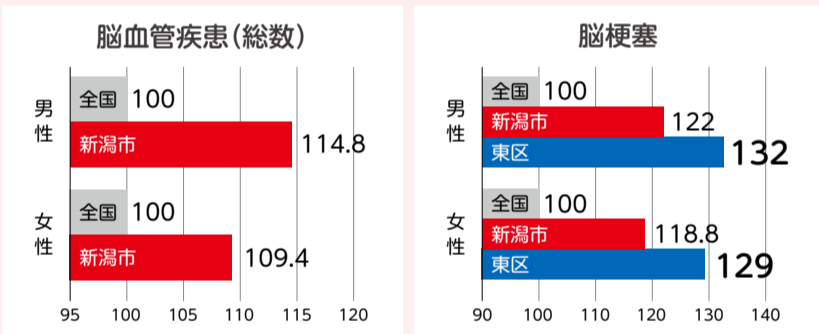


東区応援団長めたりん

新潟市は、**脳血管疾患(脳出血・脳梗塞など)**で亡くなる人の割合が全国に比べて高く、その中で東区は脳梗塞の割合が特に高くなっています。*
今年度の受診券は3月末まで使えます。まだ間に合いますよ！



脳血管疾患標準化死亡率(平成25～29年)*全国を100とした場合



早速予約します！
ところで、特定健診ってどんな健診？

特定健診は脳血管疾患や心臓病などの動脈硬化性疾患を招きやすい「メタボリックシンドローム」の予防と解消に重点を置いた健診です。ずっと元気であるためにも、年に一度は、特定健診とがん検診を受けましょう！



* 厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計 標準化死亡率、主要死因・性・都道府県・保健所・市区町村別(平成25～29(2013～2017)年)より

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4年3月31日まで！

特定健診の対象者と自己負担額

対象(令和4年3月31日現在の年齢)	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	
生活保護受給者 など	無料	

社会保険に加入している人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？」を発行しています。受診券を紛失した場合は再発行できます。健康福祉課へ問い合わせてください。

受診方法

実施している医療機関に直接予約をしてください。医療機関や健(検)診の内容などは、案内冊子「検診いっ得？」に掲載しています。



▲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

※受診券の色は加入保険によって異なります

健(検)診会場では感染防止対策を行っています！

市のがん検診受診者数は、新型コロナウイルス流行前と比べて25%以上減少しています。健(検)診会場では換気や消毒を行うなど、感染防止対策に努めています。早期発見の機会を逃さないよう、体調の良いときに受診しましょう。



東区プラザ開館10周年記念

東区バレンタインコンサート

日時 2月13日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)

会場 東区プラザホール

出演 新潟ARS NOVA、薫風之音(箏・尺八)、
田村 亮太(サクソフォン)・本間 優(ピアノ)

定員 220人(応募多数の場合抽選)

▶全席指定席(座席は選べません)

▶当選者のみ入場券はがきを郵送します。

あらかじめ必要事項を記入の上、当日受付に提出してください。

▶入場券はがきを持参していない場合は入場できません。

入場料 無料

申し込み 1月23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
参加者全員の氏名・住所・電話番号を伝えてください。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

就学前児は入場できません。わいわいひろばで一時保育を利用できます。

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)

申し込み 利用の10日前～3日前に電話でわいわいひろば(☎025-250-2395)

新潟ARS NOVA



薫風之音



田村 亮太
本間 優

本公演は「新潟市文化芸術活動の実施に関する新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」に基づいて実施します。会場での各種対策にご協力をお願いします。新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容などの変更・中止を行う場合があります。



健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 1st and 15th of February.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

1日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

健康ミニ講座

2月1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15人

妊娠中の相談など

妊婦歯科健診 2月17日(木)午後1時~2時15分 木戸健康センター 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先着39人

マタニティセミナー(安産教室)

開催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。当日は検温をしてお越しください。

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Rows for 1st and 2nd of February.

木戸健康センター

東区在住の妊婦各回先着10人

令和4年3月~4月出産予定者

令和4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 columns: 2月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 3rd and 17th of February.

※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

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)

こどもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフツ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



新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

2月1日(火)午前10時~11時30分 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

わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月3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

おしゃべりテラス

2月8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10日(木)午前10時30分~11時30分 赤ちゃんとお母さんのスキンシップ(オイルの使用なし)※父親の参加可

2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8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18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) ※2月は7日(月)、21日(月) 就学前児と保護者、小学1・2年生



豆まきごっこ

2月2日(水)午前10時30分~同45分 豆まきで鬼たいじをする 当日直接会場

赤ちゃん体操

2月8日(火)午後1時30分~2時30分 赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションをとりながら体を動かす

3~5カ月(首すわり~ハイハイ前)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

発育測定~育児の悩みあれこれ~(パパ向け講座)

2月20日(日)午前10時~11時15分 東区プラザ 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

CAPワークショップ~一緒に考えよう!心の安全ってどんなこと?~

2月25日(金)午前10時~11時30分 東区プラザ 自分も子どもも大切に子育てについて考える

プレママ、0~1歳児の保護者先着8組

飲み物 電話または直接同施設

プレママひろば

2月28日(月)午後1時30分~2時30分 東区プラザ

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

妊娠中の人先着8人 飲み物

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日の毎週金曜日(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3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



おやこdeアート

2月8日(火)午前10時30分~11時

親子で工作(てがたdeおひなさま)

0歳~就学前児と保護者

当日直接会場

おやこdeあそぼう

2月15日(火)午前10時30分~同50分

リズム遊び、ダンスなど

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

2月18日(金)午後4時~5時

体を動かして遊ぶ

当日直接会場

アロマde冷え性・むくみケア

2月25日(金)午前10時~11時

手足のセルフマッサージの講座

先着10組(親子で参加可)

大人1人につき500円

膝上までまくることができる服装、バスタオル

電話または直接同施設

自由benkyou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)

自由に宿題や勉強をする

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3時30分~5時30分、日曜日午後3時30分~4時30分

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

勉強道具(筆入れ、定規など)

当日直接会場

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山の下グループ)

たまごの春巻き風

作り方

- 1 細切りにした豚肉とAをよくなじませる。
2 タケノコ、シイタケ、ニンジン、小松菜またはホウレンソウを千切りにし、シメジは石づきを落として食べやすい大きさに分ける。
3 Bを混ぜて水溶き片栗粉を作り、溶いた卵に入れてよくかき混ぜる。
4 フライパンに油(分量外)を引き、3を1/5程度ずつに分けて流し入れ、薄くのばして5~6枚焼く。
5 フライパンに油大さじ1を引き、みじん切りにしたニンニク・ショウガを入れて炒める。豚肉を入れ、色が変わったら2を堅いものから順に入れて炒め、Cを入れて味を付ける。
6 4の枚数に合わせて5の具を分ける。まな板などに4を広げ、中心より手前に5の具を置いて一度巻き、左右を折りたたんでさらに巻いていく。
7 フライパンに油(分量外)を引く。6の巻き終わりに水溶き片栗粉少々を付け、巻き終わりを下にして焼く。
8 7を2~3センチ幅に切り、切り口を上にして、ミニトマト・サニーレタスと一緒に皿に盛りつける。



[1人分] エネルギー 215kcal、塩分0.7g

- 材料(4人分)
豚肉の赤身 100g
しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
A
タケノコ 50g
シイタケ 50g
ニンジン 50g
小松菜またはホウレンソウ 50g
シメジ 50g
卵 4個
B
片栗粉 大さじ4
水 大さじ4
油 大さじ1
ニンニク(みじん切り) 小さじ1
ショウガ(みじん切り) 小さじ1
C
しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1
だし(顆粒など) 少々
砂糖 少々
水溶き片栗粉 少々
ミニトマト 6個
サニーレタス 適量

問い合わせ

健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=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 >

Three empty rectangular boxes for advertisements.

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

基本的な感染症対策の徹底をお願いします。 ※掲載情報は1月6日時点のものです

区役所フォトスポットが できました!



区役所庁舎北口側に、フォトスポット用のスクリーンを設置しました。スクリーンには、「平成29年度東区産業風景フォトコンテスト」と「令和元年度東区産業・観光フォトコンテスト」の入賞・入選作品を使用しています。東区や区役所庁舎に立ち寄ったときの記念撮影にぜひ活用してください。

問い合わせ 地域課産業文化振興室
(☎025-250-2130)



石井区長とめたりんで、早速撮影してみました!



働き女子の美活いろは塾 (全3回)



い

の回

2月17日(木)「脳に届く癒しのアロマ」
香り(精油)の基礎を学び、アロマスプレーを作る

ろ

の回

2月24日(木)「自分で書いて心を伝える」
筆ペンを使った美文字のレッスン

は

の回

3月3日(木)「ピアノとアロマのマリアージュ」
ピアノのミニコンサートと講座の振り返り

日時 2月17日～3月3日の毎週木曜日午後7時～9時
会場 石山地区公民館
対象・定員 市内在住または在勤の働く女性18人(応募多数の場合、令和2年度実施の同事業に参加していない人を優先して抽選)

参加費 1,500円(3回分一括)※返金なし
持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み 1月17日(月)～31日(月)に市ホームページ「かんたん申込み」・メール・窓口のいずれかの方法で申し込み

※当選者のみ2月2日(水)に受講決定をお知らせします

1,500円(3回分一括)※返金なし

筆記用具、飲み物

1月17日(月)～31日(月)に市ホームページ「かんたん申込み」・メール・窓口のいずれかの方法で申し込み

<かんたん申込み>

<メール>



ishiyama.co@city.niigata.lg.jp
件名を「美活」とし、本文に住所・氏名・年代・電話番号を記載

問い合わせ 同館(☎025-250-2930)

今月の「ごみゼロの日」は1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。

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、大きさにかわらず「粗大ごみ」へ。灯油は必ず空にしてください。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	金属製カイロは「燃やさないごみ」へ。
灯油ポンプ(手動式)		電動式灯油ポンプは「燃やさないごみ」へ。乾電池は外して「特定5品目」へ。
灯油容器(ポリタンク)		灯油は必ず空にしてください。有料指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」へ。
枝葉・草	燃やすごみ ※1月・2月のみ	1月・2月は「枝葉・草」の収集はありません。この期間は有料指定袋に入れて「燃やすごみ」へ。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



東区自治協トピックス

第7回会議(12月23日開催)の主な内容

- ・各分会報告
- ・区自治協議会委員研修会について
- ・市全体の保育の質の維持・向上に向けた今後の取り組みについて
- ・新潟市公共施設再編案について

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(水)午後2時40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)

※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

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

「ともだちひろば」ミニ工作

- 回①1月26日(水)午前10時～11時45分
- ②2月9日(水)午前10時～11時45分
- 場 大形まちづくりセンター
- 内①鬼のお面を作る
- ②折り紙でおひなさまを作る
- 入 未就園児と保護者先着7組
- 申 当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」

- 回 1月27日～2月24日の毎週木曜日午前10時～正午
- 内 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由) ※1月27日・2月3日は鬼のお面の工作、2月10日・24日は絵本の読み聞かせ、2月17日は2月生まれの誕生会あり
- 入 未就園児と保護者先着8組
- 申 当日直接会場

新潟市中地区公民館運営審議会

- 回 2月14日(月)午後1時30分～3時30分(午後1時20分傍聴受け付け開始)
- 内 傍聴者先着5人
- 申 当日直接会場

ちいきのサロン タオルで気軽に! ダンベル体操

- 回 2月16日(水)午前10時～11時
- 内 ダンベルの代わりにタオルを使った健康体操
- 内 先着20人
- 持 フェイスタオル2枚
- 申 1月17日(月)から電話で同館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ

- 「クラシック音楽をひもとこう」
- 回 1月24日(月)午後1時30分～3時
- 内 クラシック音楽の歴史などについての講座
- 内 先着40人
- 持 筆記用具、飲み物(必要な人のみ)
- 申 当日直接会場

朗読発表会～新潟の昔話を楽しむ～

- 回 2月5日(土)午後1時30分～3時30分
- 内 新潟県内各地の昔話を朗読で楽しむ
- 内 先着40人
- 申 当日直接会場

シングル子育てカフェ

- 回①2月13日(日)午前10時～午後0時30分
- ②2月20日(日)午前10時～正午
- 内①親子で米粉のガトーショコラを作る
- ②親子で簡単な片付けのコツを学ぶ

☑シングルで子育てをしている人と小学生以上の子ども6組(応募多数の場合、2回とも受講できる親子を優先して抽選)

☑親子一組500円(材料費)
持①エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、室内履き、筆記用具

②筆記用具
申 1月17日(月)～31日(月)に市ホームページ「かんたん申込み」へ ※2月4日(金)に結果を発送



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1日(火)午前10時～11時
- 場 東区プラザ
- 内 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)
- 持 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 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

- 回 2月5日(土)、8日(火)、15日(火)、26日(土)午後2時～4時
- 内 体力測定、トレーニングプログラム相談
- 内 15歳以上(中学生除く)先着2人
- 持 一般250円、65歳以上100円(使用料)
- 持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
- 申 電話で同施設(☎025-272-7677)

お知らせ

東区教育ミーティング

- 回 1月26日(水)午後1時30分～2時30分(午後1時10分受け付け開始)
- 場 東区プラザ
- 内 教育委員会による施策説明と意見交換
- 内 傍聴者5人(定員を超える場合抽選)
- 申 当日直接会場
- 場 東区教育支援センター(☎025-250-2180)

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1日(火)午後1時30分～3時
- 場 中地区公民館
- 内 語り手による民話語り
- 内 先着20人
- 申 1月28日(金)までに電話で同会・小畑(☎090-8853-4922)

県立新潟聾学校 手話学習会

- 回 2月7日(月)午後3時～同45分
- 場 県立新潟聾学校(小金台)
- 内 あいさつ・自己紹介の手話、食べ物の手話、これからしたいことの手話など
- 内 東区在住者先着20人
- 申 2月4日(金)までにFAXまたは電話で同校(FAX 025-271-3106、☎025-364-0141)
- ※受付時の検温と消毒にご協力ください

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、