

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6年3月31日まで！



今年度の特定健診や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。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

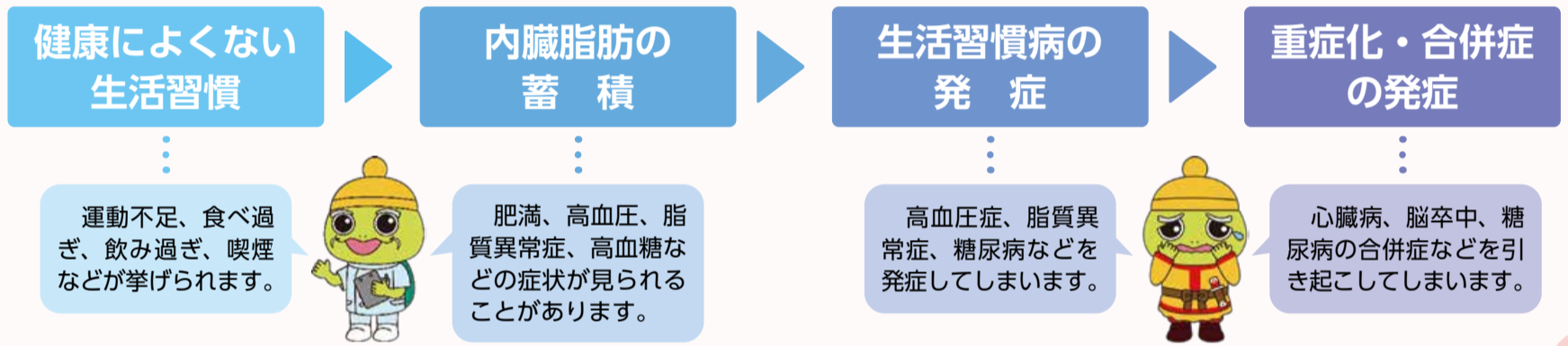
東区応援団長 めたりん

特定健診

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。

生活習慣病は気づかないうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。生活習慣病を予防するために、毎年健診を受けましょう。

動脈硬化が進行します



特定健診の対象と自己負担額

対象 (令和6年3月31日現在の年齢)	40歳～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お問い合わせください。

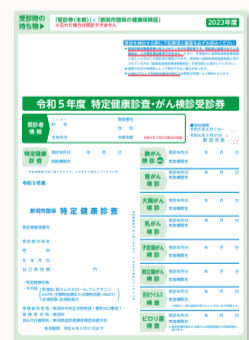


特定健診・がん検診の受け方

- ステップ1** 受診券と「検診いっ得」をお手元に用意します。
- ステップ2** 「検診いっ得」の14ページ以降の委託医療機関名簿から選び、電話で受診の予約をしましょう。
- ステップ3** 予約した医療機関で健(検)診を受けましょう。



案内冊子「検診いっ得」



受診券

※加入保険の種類によって色が異なります

がん検診

種類 肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

対象 40歳以上で、下記のいずれかに該当する人です(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」の2ページをご確認ください。



市では、国民健康保険加入者や職場でがん検診を受ける機会がない人へ、受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

各種検診を受けられる医療機関・検診の種類、日程、対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

受診券を紛失した場合は再発行できますので、健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。



健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間. Rows for 6th and 20th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

6日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、20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6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、健康相談

先着15人 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Rows for 15th and 21st.

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

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. Rows for 2/13 and 2/12.

木戸健康センター 東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

令和6年3月~4月出産予定者 令和6年4月~5月出産予定者 母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))

育児相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 1st and 15th.

※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 1日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15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

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6日(火)午前10時~11時30分 2月13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

ベビーマッサージ

2月8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カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月15日(木)午前10時30分~同50分 ふれあい遊び、運動遊びなど

あんよのまえのいないいないばあ

2月16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5日(月)、19日(月) 就学前児と保護者、小学1・2年生

赤ちゃん体操

2月6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~ハイハイ前の赤ちゃんとも母親先着10組 ※父親の参加可 親子一組500円

リモート育児講座(ねんねについて知ろう)

2月16日(金)午後1時30分~2時 赤ちゃんの睡眠について助産師による講話。Zoomを使用します 二次元コードから、必要事項を入力し送信してください

パパとママのふれあいベビーマッサージ(パパ向け講座)

2月25日(日)午前10時~11時 東区プラザ パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ 2カ月~7カ月の赤ちゃんとその保護者先着6組(母親だけの参加不可) 親子一組500円

地震に乗じた建物の点検商法にご注意!

「突然、業者が訪ねてきて、勧められるままに点検してもらったら、点検後、不安をあおられ高額な工事を契約してしまった」など、点検商法と呼ばれる相談が多く寄せられています。本当に修理が必要なのか、契約には十分に注意してください。なお、調査員は身分証などを携帯していますので、不審の場合は提示を求めてください。

注意のポイント

- 不安になってもその場で契約しない。安易に点検させない。 家族や知人に相談する。 他社からも見積もりをとる。 おかしいと思ったら消費生活センターに相談する。

お問い合わせ 消費生活センター(☎025-228-8100)

降雪時には「e区バス」をご活用ください

(新潟市区バス位置情報システム)

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

降雪時には交通渋滞などによりバスの遅延が発生しやすくなります。パソコンやスマートフォンから誰でも見ることができる、新潟市区バス位置情報システム「e区バス」をぜひご活用ください。(事前登録や使用料は不要ですが、通信料が別途発生します)



e区バスで分かること

区バスが今どこを走っているか

運休情報 (画面内にテロップで表示)

遅延情報 (おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



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

☐=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

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。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

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)

カボチャのクリームシチュー



免疫力アップ食材をたくさん使った、冬にお薦め風邪予防レシピです!

作り方

- 1 カボチャ、ニンジン、玉ねぎは一口大に切る。
2 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうを揉みこんでおく。
3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、ニンジン、鶏もも肉を加える。肉の色が変わったらカボチャを入れ、バターが全体に馴染んだら薄力粉を入れ、さらに炒める。
4 薄力粉の粉っぽさがなくなったら、水、コンソメを入れ、弱火で柔らかくなるまで5分程度煮込む。
5 牛乳または豆乳を加え、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛りつける。みじん切りにしたパセリ(または乾燥パセリ)を飾る。

材料(3人分)

- カボチャ 1/8個(約150g)
玉ねぎ 小1個(約100g)
ニンジン 1/3本(約50g)
鶏もも肉 1枚(約200g)
パセリ(生または乾燥) 適量
塩こしょう 大さじ1
有塩バター 20g
薄力粉 20g
水 350ml
コンソメ 1個(5.3g)
牛乳または豆乳 200ml
塩・こしょう 適宜

栄養価(1人分)

- エネルギー: 311kcal 炭水化物: 26.4g
たんぱく質: 15.8g 食塩相当量: 1.7g
脂質: 18.0g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

水道管の凍結・破裂に注意

気温がマイナス4度以下になると水道管の凍結や破裂が多くなります。凍結・破裂を防ぐとともに、あらかじめ対応を確認しておきましょう。

凍結・破裂漏水を防ぐために

凍結防止

むき出しの水道管に発泡スチロールの保温材や凍結防止ヒーターを取り付ける。※市指定の給水装置工事業者へ相談する



保温が不十分な場合、夜間に鉛筆の芯ほどの太さ(直径約2mm)で水を出し続ける。※出した分の水道料金・下水道使用料(接続済の方)がかかります

破裂漏水防止

長期間留守にする場合はメーターボックス内の止水栓を閉める。

賃貸住宅の所有者などは、入居者のいない家屋の止水栓が閉まっているかを確認する。

凍結・破裂してしまったら

凍結したら

蛇口を全開にしてタオルなどで覆い、その上から40~50度のお湯を掛けて、ゆっくりと解凍する。水道管が破裂する恐れがあるので熱湯は掛けない

破裂したら

メーターボックス内の止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕工事を申し込む。(修繕費用はお客さま負担になります)



問い合わせ 水道局コールセンター (☎0120-411-002)

詳細はホームページに掲載しています



東区自治協トピックス

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25日(木) 午後2時から
会場 東区プラザ 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急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします

▲これまでの会議内容や資料はこちらから

今月の「ごみゼロの日」は1月28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!」一コマモ 冬に出るごみの出し方

冬は、使用済みのカセットボンベや使い捨てカイロなどのごみ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 disposal rules for items like gas canisters, disposable heaters, and oil lamps.

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎025-250-2285)

☎2月3日(土)までに電話で同会・小畑 (☎090-8853-4922)

阿賀野川の伐採木 無償提供

☎3月11日(月)~22日(金)午前9時~午後4時(提供期間)
☎阿賀野川左岸 江南区木津地先(引き渡し場所)
☎直径10~30cm、長さ1m程度に切断した、ヤナギなどの幹を無償で提供
※詳細は阿賀野川河川事務所ホームページに掲載しています



☎秋葉区南町14番28号
北陸地方整備局 阿賀野川河川事務所 管理課
F A X 0250-23-3143
メール agano-kanri01@hrr.mlit.go.jp
☎同事務所 管理課 (☎0250-23-4367)

「栗ノ木川の生い立ち」講演

☎2月4日(日)午後2時~4時(開場は午後1時30分)
☎東区プラザ
☎上山 寛アトリエの上山 寛氏による講演
☎当日直接会場
☎通船川栗ノ木川沿川まちづくりの会 山岸 (☎090-1856-4284)

雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。
1. LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する
2. 屋根の雪下ろしをするときは周囲のLPガス設備に注意する
3. 排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、排気筒に破損はないか点検する
※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は器具の使用を中止し、取引のあるLPガス販売店に連絡してください
☎(一社)新潟県LPガス協会 (☎025-267-3171)

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」2月の予定

Table with 3 columns: 月, 日, 内容. Lists activities for the February childcare salon.

時間 午前10時~正午
☎自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)
※2月29日(木)はお休みです
☎未就園児と保護者
☎当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

☎コーヒーのはじめかた ~ハンドドリップ講習~
☎2月20日(火)午後1時30分~3時30分
☎コーヒーの歴史や特徴を学び、産地別飲み比べとハンドドリップによる抽出を実践
☎おおむね60歳以上先着12人
¥500円

☎筆記用具、エプロン、コーヒーカップ
☎1月24日(水)~2月9日(金)までに電話または直接同施設

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

☎2月6日(火)午前10時~11時
☎東区プラザ
☎子育て支援を希望する人や会の内容を知りたい人先着10人(希望者はその場で登録可)
☎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)
☎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

☎2月10日(土)、17日(土)、20日(火) 午後2時~4時
☎体力測定、トレーニングプログラム相談
☎15歳以上(中学生除く)先着2人
¥一般250円、65歳以上100円(使用料)
☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
☎電話で同施設 (☎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。

忘れな草の会 民話の初語り

☎2月6日(火)午後1時30分~3時
☎中地区公民館
☎語り手による民話語り
☎先着20人