

9月は
健康増進
普及月間

健康でいきいき暮らすために ～自分の健康・家族の健康 考えてみませんか～

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

特定健診・がん検診は毎年受けましょう！

受診の際には受診券が必要です

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない人に各種検診を行っています。対象の人へは受診券、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 「検診いっ得」

がん検診

国民の2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで亡くなっています。がん検診はがんの早期発見のための検診です。定期的に受診、早めに発見、治療することが大切です。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

▶ **検査項目** 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

▶ **対象者** 40歳以上で、次のいずれかに該当する人(※子宮頸がんは20歳以上)

- 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
- 職場や被扶養者向けのがん検診を受ける機会のない人

特定健康診査(特定健診)

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。肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、脳血管疾患や心疾患の原因にもなります。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認するよい機会です。年に一度の習慣としてぜひ特定健診を受診し、健康管理に役立てましょう。

▶ **検査項目** 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

通院している人も特定健診の対象者です。かかりつけの医師にご相談ください。



▶ 対象者

対象(令和7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	

ストップ！動脈硬化 血糖値ダウンセミナー

糖尿病の発症・重症化を予防するための栄養・運動を学ぶセミナーです。

回	月	日	曜	内容	講師	定員(先着)
①	10	22	火	講話「糖尿病予防の基本知識について」	木戸病院 糖尿病センター長 津田 晶子さん	80人程度
②	10	29	火	講話「糖尿病予防および食事のとり方のポイントについて」、グループワーク	管理栄養士 家合 淳子さん	各50人
③	11	8	金	講話「糖尿病予防の運動について」、実技指導	かえつメディカルフィットネス「ウォーム」健康運動指導士 中野 沙紀さん	

時間 午前9時30分～11時30分(受け付けは9時15分から)
会場 東区プラザ ホール
対象 東区在住の血糖値が高い40～74歳で原則全3回出席できる人(「糖尿病で内服中」、「脳血管疾患や心疾患になったことがある」、「医師より運動制限・食事制限を受けている」人を除く)
申し込み 10月11日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

どなたでも参加可能です！

健康でくたく歩こう会

～歩いて、集って、楽しもう濁川公園～

自然豊かな秋の新潟を東区の運動普及推進委員と歩いてみませんか。

日時 10月1日(火) 午前9時40分～午後0時10分(集合時間は午前9時40分)

※雨天中止
コース (集合)新崎駅北口～濁川公園内で脳トレ・アイスブレイク等、バラ園・日本庭園などを散策～新崎駅解散
※新崎駅に駐車場はありません。公共交通機関等でお越しください

参加費 100円(保険料)
持ち物 飲み物、タオル、帽子
申し込み 当日直接会場
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



「元気が出るガイドブック」をご活用ください



区では今年も、さまざまな健康づくり事業や健康講座・検診などの情報をまとめたガイドブックを作成しました。区役所、公共施設で配布しています。健康づくりに、ぜひご活用ください。



◀市ホームページ

「東区げんき応援チャレンジ」応募受け付け中！

「減塩に気をつけている」「ラジオ体操をしている」など、皆さんが「健康づくり」のために行っていることを募集しています。応募いただいた方の中から、抽選で素敵な景品をプレゼントします。ぜひご参加ください。

応募期間 12月15日(日)まで

応募方法 「元気が出るガイドブック」内の専用応募はがきに必要事項を記入し、郵送で健康福祉課健康増進係または直接同係(24番窓口)、石山地域保健福祉センターへ ※必要事項、郵送先住所は専用応募はがきに記載しています



東区2km子育てトライアングル魅力発信 ～秋だ・あつまれ・スタンプラリー～

開催期間 10月1日(火)～10月31日(木)

内容 わいわいひろば、い～てらす、こども創作活動館の3館を回りスタンプを集めましょう。各館でスタンプを1個ずつ専用のカードに押し、3個集めるとらくがきちょうをプレゼントします。(先着100人)

対象 中学3年生までの子ども
※各館を利用できる対象年齢は下記「健康・福祉ガイド」とおりましたが、中学3年生まで各館でスタンプがもらえます

問い合わせ 東区2km子育てトライアングル魅力発信実行委員会わいわいひろば(☎025-250-2395)



東区2kmとは

東区の主要子育て支援施設である「わいわいひろば・い～てらす・こども創作活動館」が2kmの距離で結ばれていることから、「東区2km子育てトライアングル」をキャッチフレーズに「子育てにやさしい東区」を発信します！

親子で遊育ワークショップ in い～てらす

お子さんの体づくりに役立つ、自宅でできる「遊び」を親子で体験しませんか！

開催日 ①10月26日(土)未就学幼児(5歳以上)
②11月9日(土)小学校低学年(2年生まで)

時間 午前10時15分～正午(共通)

定員・対象 各回 親子ペア先着20組

会場 い～てらす

内容 新潟県立大学人間生活学部子ども学科 教授 伊藤巨志さんによるワークショップ

持ち物 運動のできる服装

申し込み 電話または直接同施設(☎025-250-5207)



健康・福祉ガイド

●10月の肺がん集団検診

10月	会場	受付時間
11 金	石山地域保健福祉センター	午前9時～11時 午後1時～3時
15 火	下山スポーツセンター(下山コミュニティハウス)	午前9時～11時
21 月	中地区コミュニティセンター大形連絡所	午前9時～11時 午後1時30分～3時
23 水	区役所南口エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時
28 月	東総合スポーツセンター(女性のみ)	午前9時～11時 午後1時～3時

持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、肺がん検診個人記録票

☑当日直接会場
☑健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●健康相談

10月	会場	受付時間
1 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
15 火	木戸健康センター	午後1時～2時30分

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)

●妊婦歯科健診

10月	会場	定員(先着)	受付時間
17 木	木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

☑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
持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
☑新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

☑健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●安産教室

(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)
☑10月8日(火)午後1時30分～3時30分
場木戸健康センター
☑東区在住の妊婦(令和6年11月～令和7年1月出産予定者)先着10人
※配偶者やパートナーの参加可
持母子健康手帳、筆記用具
☑9月18日(水)から電話で健康福祉課

健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

10月	会場	受付時間	申込開始日
3 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	9月18日(水)
17 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※3日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり、17日(木)は栄養士による相談と、保護者の骨密度測定あり

持母子健康手帳、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)

●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。
☑健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
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

☑①10月1日(火)午前10時～11時30分
②10月8日(火)午前10時～11時30分
☑おもにプレママ、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

☑10月10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カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組 ¥親子一組500円
持バスタオル、飲み物 ☑電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

☑10月15日(火)午前10時～11時30分
☑助産師との自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

●あんよのまえのいないいないばあ

☑10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) ※10月は7日(月)、21日(月)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

●赤ちゃん体操

☑10月8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～ハイハイ前の乳児と保護者先着10組
¥親子一組500円 持バスタオル1枚、飲み物
☑電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

☑10月17日(木)午後1時30分～2時30分
場東区プラザ
☑マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☑2～7カ月の乳児と母親先着8組(初めての人のみ)
¥親子一組500円 ☑電話または直接同施設

●パパママベビーマッサージ(パパ向け講座)

☑10月20日(日)午前10時～11時
場東区プラザ
☑パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☑2～7カ月の乳児と保護者先着8組(母親のみの参加不可)
¥親子一組500円 持バスタオル1枚、普段のお出かけセット
☑電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

☑10月22日(火)午後1時30分～2時30分
☑産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ
☑1歳未満の乳児と母親先着10組
¥親子一組500円 ☑電話または直接同施設

●(番外編)プレママ・パパセミナー～聞こう、話そう、出産・育児～

☑10月26日(土)午前10時30分～11時30分
場東区プラザ
☑プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
☑妊娠中の人とパートナー先着6組
持飲み物
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

●NPプログラム

～完璧な親なんていない～
☑11月12日～12月17日の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午
場東区プラザ
☑参加者同士でグループワークをする
☑8カ月～3歳の子どもの母親で原則全日程参加可能な人先着12人
※保育あり(要申し込み、先着12人)
¥600円(お茶菓子代)
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

●赤ちゃんがきた！～親子の絆づくりプログラム～

☑11月22日～12月13日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
場東区プラザ
☑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6年7月～9月生まれ乳児と母親先着12組(東区在住に限る)
※最少開催人数5組
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください

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)、祝日の翌平日
☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●えいごdeあそぼう

☑10月1日(火)午前10時30分～11時
☑外部講師の英語の先生による親子あそび
☑乳幼児と保護者先着10組
☑電話または直接同施設

●おやこdeミュージックセラピー

☑10月8日(火)午前10時30分～11時
☑音楽療法士による音遊び
☑乳幼児と保護者先着15組
☑電話または直接同施設

●アトリエこどそう

☑10月11日(金)午後4時～同30分
☑ハロウィンカボチャのお菓子入れ
☑当日直接会場

●みんなdeあそぼう

☑10月12日(土)午後3時～同30分
☑いろいろリレー ☑当日直接会場

健康ミニ講座特別編

食のボランティア団体「食生活改善推進委員」が健康レシピの紹介と試食を提供します！また、食品サンプルを使った食事バランス診断ができます。この機会に、日頃の食事を見直してみませんか？

日時 10月1日(火)午後1時～2時30分
会場 石山地域保健福祉センター
内容 ラジオ体操、血圧・体組成測定、健康相談、食事バランス診断、健康レシピの紹介と試食
定員 先着15人
申し込み 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

お口の健口セミナー

生涯にわたり、おいしく、楽しく安全に食べるためにはお口の健康が大切です。お口の健康は体の健康にも深く関わっています。充実した生活を送るためにも是非ご参加ください。

回数	日時	時間	内容
1回目	10月16日(水)	午前10時～11時40分	・ミニ講座「誤嚥性肺炎の予防について」「いつまでもおいしく食べるための栄養について」
2回目	10月30日(水)		「運動機能とお口の健康」 ・唾液腺マッサージ ・お口の体操など

会場 木戸健康センター(東区役所2階)
対象・定員 65歳以上の新潟市民先着15人
申し込み 9月18日(水)～10月2日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
参加費 無料

熱中症に注意しましょう。

第2回東区公民館音楽芸能祭 おんげいフェスティバル

中地区公民館と石山地区公民館で活動する16団体が、日頃の練習の成果を発表します。ぜひお越しください。

日時 10月5日(土)午後1時～4時30分(午後0時30分開場)
会場 東区プラザ ホール
内容 カラオケ、合唱、踊り・民謡・新民謡、唄・三味線、中国語朗読劇、民話語り、オカリナ演奏、ウクレレ演奏、ギター演奏、アンサンブル演奏
※プログラムなど詳細はホームページに掲載しています。当日は直接会場へお越しください。途中入場・退席可能です
問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)
石山地区公民館(☎025-250-2930)



区のできごと

高橋碧さん(牡丹山小学校4年生)が東区長を訪問しました。碧さんは8月に開催された「WBC MUAYTHAI×EXPLOSION全国大会」の31キロ級で見事に優勝を果たしました。

区長に今後の抱負を聞かれ、「目標は世界一になること。たくさん練習して技術を高めたい」と答えました。碧さんは、毎日の厳しい練習に加え、試合前は対戦相手の研究、試合後は試合の振り返りを欠かさずに行うといい、夢の「世界一」に向かって、日々努力を重ねています。



碧さん、斉藤区長

室内でも、外出時でも、こまめに水分・塩分などを補給して、

今月の「ごみゼロの日」は9月29日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、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、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ！」一〇メモ ごみの野外焼却は原則禁止です

ごみ(枝・葉や草、材木などを含む。)をドラム缶、ブロック囲い、素掘りの穴などで燃やすと、煙や臭いが発生し、周辺住民とのトラブルになる場合があります。また、野外焼却に関しては、焼却施設に比べて焼却温度が低く、ごみの種類によっては、ダイオキシン類などの有害物質が発生します。市民の皆様の健康維持や生活環境の保全のため、ご家庭からのごみは、指定された日・方法で出してください。



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

東区自治協トピックス

第5回会議(8月26日開催)の主な内容
・各部会、会長会議、委員推薦会議報告
・公の施設に係る受益者負担の設定基準
・令和7年度特色ある区づくり予算(区役所企画事業)の委員提案について

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 9月26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



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン「民話語り」
回 10月16日(水)午前10時～11時
内 忘れな草の会による民話の語り
込 先着20人
申 当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」10月の予定

10月	内容
3	保健師相談
17	絵本の読み聞かせ

時間 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)
込 未就園児と保護者
申 当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

第43回石山地区公民館文化祭

回 9月27日(金)～29日(日)午前10時～午後4時 ※9月29日(日)は午後3時まで
内 作品展示(水彩画、川柳、絵手紙、押し花、写真、表具)
申 当日直接会場

継続は力なり！お手軽フレイル予防体操

回 9月30日(月)午後1時30分～3時
内 ウオーキングやタオル体操など、手軽に始めて継続できる運動を紹介します
込 先着40人
持 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、飲み物、筆記用具
申 当日直接会場

亀田郷と佐野藤三郎第2弾

回 10月14日(月・祝)午前10時～正午
内 「亀田郷と佐野藤三郎」をテーマにした講演
込 先着30人
申 9月17日(火)から電話または直接同館

今の時代の人権を考える

日にち	テーマ	講師
① 10月21日	発達障がいを理解して支援する	新潟大学教育学部教授 有川宏幸さん
② 10月28日	法定後見と任意後見について	えの行政書士事務所 行政書士 櫻田雄一さん

時間 全て午前10時～正午
込 先着30人
持 筆記用具
申 9月17日(火)から電話または直接同館

お知らせ

ストップ！稲わら・もみ殻の焼却

稲わら・もみ殻の焼却により、煙が道路を走る車の視界を遮る交通障害や、地域の皆さんの健康被害など、毎年多くの苦情が寄せられています。市では、米や野菜、果物などの品質を高めるため、稲わら・もみ殻を活用した土づくりを促進しています。地元農業のイメージ低下にもつながりますので、地域で声を掛け合い、稲わら・もみ殻の焼却をなくし、再利用に努めましょう。
申 江南区産業振興課(☎025-382-4816)

催し物・募集

安全運転実技講習会参加者募集
～自分の運転を再確認してみませんか～
回 10月12日(土)午後2時～4時30分(受け付けは午後1時30分～)
場 東新潟自動車学校
内 教習所指導員による実車指導、適性検査など
込 運転免許証をお持ちで東区在住の65～70歳未満先着18人
申 10月3日(木)までに電話または総務課51番窓口

申 総務課(☎025-250-2720)

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 10月8日(火)、12日(土)、19日(土)、26日(土)、29日(火)午後2時～4時
内 体力測定、トレーニングプログラム相談
込 15歳以上(中学生除く)先着2人
料 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 開催日の2日前までに電話で同施設(☎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。

市民講座 「認知症とともに暮らす」

回 10月12日(土)午前10時～11時30分
場 東区プラザ 講座室1
内 認知症について、神経内科医師、認知症認定看護師による講演と軽い認知症予防体操を行います。ご自身やご家族の認知症が心配な人に向けて、受診のタイミングや接し方、地域の人と協力して暮らしていくことの大切さなどをお伝えします。
込 先着50人
申 10月4日(金)までに二次元コードから必要事項を入力し送信または電話で新潟市在宅医療・介護連携ステーション東(☎025-364-7321)



< 広告欄 >

Large empty rectangular area for advertisements.

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 料=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。