



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

2019年9月1日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK トーク

No. 297

【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 38.62km<sup>2</sup> 人口136,778人(-22) 世帯数61,320(+45) 男65,990人(+19) 女70,788人(-41) ※7月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

## みんなでのばそう 健康寿命

健康寿命とは、健康上の理由で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命をのばし、平均寿命との差を小さくすることが大切です。より長く、健康で過ごすために、「体のチェック」と「日頃の予防」を心がけましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### 特定健診・がん検診で体のチェックをしよう！

#### 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。40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象です。

#### がん検診

日本人の死亡原因の第1位となっている「がん」の予防・早期発見のための検査です。職場などでがん検診を受ける機会がない人が対象です。

#### 健診で体の変化に早く気付くことが大切です

##### 健診のメリット

▶生活習慣病などの自覚症状のない病気を予防できる  
重症疾患で急に倒れた患者さんのうち、約6割が健診を受けていませんでした。

▶病気の早期発見・治療により医療費が安くなる  
5年連続健診受診者の年間平均1人あたりの医療費は、受けていない人より約20万円安くなっています。

(出典：新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン] 平成31年3月改定版)



#### <新潟市のがん検診の種類と対象年齢> ※年齢は令和2年3月31日時点

検診名	集団検診	施設検診	対象年齢
肺がん	●		40歳以上
胃がん	●	●	40歳以上(内視鏡検査は40・45歳と50歳以上の偶数年齢 ※50歳以上は前年度未受診者も対象)
大腸がん		●	40歳以上
乳がん	●	●	40歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象 ※原則60歳以上は集団検診)
子宮頸がん		●	20歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象)
前立腺がん		●	50歳以上で5歳間隔の年齢の男性

・集団検診は、公共施設などに来る検診車で受診できます。日程は、「検診いっ得？」や毎号の区だより2面に掲載しています

・施設検診は、病院などの医療機関で受診できます。事前の電話予約が必要です

### 日頃から予防しよう！

#### プラス10 生活の中で+10の運動を

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどになるリスクを下げるすることができます。運動時間が少ない人は、今より10分多く動くことから始めましょう。

歩いたり  
自転車で  
移動して



寝る前の  
ストレッチで



家族で  
出かけて



#### 活動の様子



木曜ウォーキング会 水曜ウォーキング

一人じゃなかなか続かない、みんなで取り組みたい人は…

#### 仲間と一緒にウォーキング

区のウォーキング教室を卒業した人などが参加する7つのグループがあります。毎月1～2回程度、四季を楽しみながら区内を中心に歩いています。興味がある人は健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。

サポートを受けながらじっくり取り組みたい人は…

#### 生活習慣改善モニター

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士によるアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

##### 体験者に聞きました



〇・いさん

モニターに参加してから体を動かすことが身に付き、体が軽くなって筋力がついたと感じています。ワイシャツの首回り、ベルトの穴が縮まりました。妻の応援もあり食事にも気を付けています。今後も運動を続けていきたいです。

##### 取り組みの成果

体重 -3.9kg  
腹囲 -5.5cm

#### 新規モニター募集

実施期間 令和元年11月～令和2年1月  
場 アクシーひがし(プール)  
市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着5人(詳しい要件は市ホームページに掲載)  
¥3,000円  
9月4日(水)から健康福祉課健康増進係  
(☎025-250-2350)



ホーム  
ページは  
こちら

#### さらに！

#### 食生活にも気を付けよう

合言葉は「ちよいしお」でしっかり減塩

食塩のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や胃がんなどの発症の原因になります。

##### <1日の食塩摂取量>

性別	目標	新潟市民(平均)
男性	8g未満	10.1g
女性	7g未満	9.5g

(平成27,28年度 新潟市健康・栄養調査)

##### <ちよいしおのコツ>

- ・ラーメンのスープは飲み干さない
- ・野菜をたくさん食べる(野菜に含まれる「カリウム」が食塩を体外に排出します)



### 自分だけのフォトアルバムを作ろう！ 大人の社会科まち歩き ～石山編～

石山地区を地元ガイドと一緒に歩き、東区の歴史を楽しく学びながら、まちの写真を撮影します。

後日、撮影した写真を使って、参加者全員で作るアルバムの1ページを制作します。さらに、写真展も開催します。

日時 9月28日(土)午前9時～午後4時

集合・解散 石山南まちづくりセンター

コース 石山諏訪神社→六體地蔵尊→照大寺→ナチュラルレストランSUZU8(昼食)→新潟貨物ターミナル駅

定員 20人(応募多数の場合抽選)※抽選結果は9月20日(金)までに連絡します

参加費 5,000円(アルバム制作費含む、昼食代は現地で自己負担)

申し込み 9月17日(火)までに、下記のいずれかの方法で地域課へ

〈窓口〉43番窓口 〈電話〉025-250-2110  
〈メール〉chiiki.e@city.niigata.lg.jp

※件名を「大人の社会科まち歩き申込」とし、参加者の氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢を明記

問い合わせ 東区歴史浪漫プロジェクト実行委員会事務局(地域課内) ☎025-250-2110



前回制作のアルバム



新潟貨物ターミナル駅

### 寺山こどもまつり フリーマーケット出店者募集

日時 10月12日(土)午前10時～午後3時  
※雨天中止

場所 寺山公園ちびっこひろば外周路

応募要件 市内在住の20歳以上の人で家族と参加可能な人

※飲食・食品は販売できません

区画数 40(1区画約3m×2m)

※応募多数の場合抽選

出店料 1区画500円

申し込み 9月15日(日)までに、往復はがきで件名を「フリーマーケット出店希望」とし、①申込者の住所・氏名・年齢・電話番号②参加家族の氏名・年齢③出品物の内容(衣服、おもちゃなど)を記入し、い～てらすへ(〒950-0892東区寺山1653)

問い合わせ 同施設 ☎025-250-5207



### ●10月の乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸がん集団検診

10月	会場	時間	予約開始日(各検診定員)
8 火	石山地域保健福祉センター ※乳がん検診のみ	午前9時30分～午後3時30分	9月7日(土)(130人)
28 月	東総合スポーツセンター	午後1時30分～3時30分	9月23日(月・祝)(65人)

☎ 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)

☎ 予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

☎ 健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2350)

### ●はじめての離乳食

☎ 10月30日(水)午後1時30分～3時15分

☎ 木戸健康センター

☎ 離乳食の進め方、試食

☎ 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者先着25人

☎ 母子健康手帳、バスタオル

☎ 9月4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

☎ 10月30日(水)午前10時～11時30分

☎ 木戸健康センター

☎ 離乳食の進め方、試食

☎ 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者先着25人

☎ 母子健康手帳、バスタオル

☎ 9月4日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●骨粗しょう症予防相談会

☎ 10月1日(火)

①午前9時45分②午前10時15分

③午前10時45分④午前11時15分

⑤午後1時15分⑥午後1時45分

☎ 石山地域保健福祉センター

☎ 骨密度測定、相談

☎ 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着10人

☎ 9月5日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●ぴよぴよ育ちの相談会

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」など気にかか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。

10月	会場	時間
8 火	木戸健康センター	午前10時～11時15分
28 月	石山地域保健福祉センター	午前10時～11時15分

☎ 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☎ 8日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、28日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

### ●お口の健口セミナー

生涯にわたって、おいしく楽しく安全に食べるために、口の健康について学んでみませんか。

☎ 9月25日(水)、10月23日(水)、11月27日(水)午前10時～11時40分(全3回)

☎ 木戸健康センター

☎ 口の機能の検査、唾液腺マッサージ、口の体操など

☎ 65歳以上先着10人

☎ 9月4日(水)～18日(水)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

### お詫びと訂正

本紙8月18日号の2面に掲載した「フツ化物塗布」の記事中、開催日が誤ってしていました。お詫びして訂正します。

正 9月18日(水)

☎ 健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2340)

### い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
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  
☎ 同施設(☎025-250-5207)

### ●オカリナコンサート

☎ 9月16日(月・祝)午前10時30分～11時

☎ オカリナサークル風人による演奏会

☎ 当日直接会場

### ●わくわくテラス「からだであそぼう」

☎ 9月19日(木)午前10時30分～11時

☎ 親子で体を動かして遊ぶ

☎ 当日直接会場

### ●おしゃべりテラス

☎ 9月24日(火)午前10時～11時30分

☎ 自由なおしゃべりの会

☎ おもにプレママ、0歳児～小学3年生の保護者

☎ 当日直接会場

### ●わくわくテラス「誕生会」

☎ 9月26日(木)午前10時30分～11時

☎ 9月生まれの子どもの誕生会

☎ 当日直接会場

### ●トランポリンの日

☎ 9月26日(木)午後1時～5時、27日(金)～30日(月)午前10時～午後5時

☎ 大きなトランポリンで遊ぶ

☎ 就学前児

☎ 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)  
開設時間 午前9時～午後6時  
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※9月は2日(月)、17日(火)  
☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生  
☎ 同施設(☎025-250-2395)

### ●じいじ・ばあばとあそぼう！

☎ 9月14日(土)午前10時30分～11時

☎ 昔ながらの遊びやわらべ歌をうたって楽しむ

☎ 当日直接会場

### ●わいわい8周年まつり

☎ 9月20日(金)午前10時30分～11時

☎ わいわいひろばの8歳の誕生日をみんなでお祝いする

☎ 当日直接会場

### ●手作りおもちゃであそぼう！

☎ 9月26日(木)午前10時～11時15分

☎ 親子工作(木の三輪カー)

☎ 先着30人

☎ 当日直接会場

### ●おもちゃ病院

☎ 9月28日(土)午後1時30分～3時30分

☎ 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)

☎ 当日直接会場

### ●おとうさんといっしょ inわいわい

☎ 9月29日(日)午前10時30分～11時

☎ ねんじさんと楽しく遊ぶ(ご家族どなたでも参加できます)

☎ 当日直接会場

### こども創作活動館

牡丹山1-33-23  
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)※申込受付は午前9時30分から  
休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)  
☎ 同館(☎025-279-2113)※就学前児は保護者要同伴

### ●わくわくタイム～ボールで遊ぼう

☎ 9月12日(木)午前10時30分～11時

☎ ボールを使っていろいろな運動遊びを楽しむ

☎ 1歳半以上の幼児と保護者先着12組

☎ 9月1日(日)から電話で同館

### ●キューブカレンダー

☎ 9月15日(日)午後2時～3時

☎ 牛乳パックを使って、キューブ型の万年カレンダーを作る

☎ 5歳以上先着10人

☎ 9月1日(日)から電話で同館

☎=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 >

### 東区の情報はここから

東区ホームページ

スペシャルサイト「ゲンキ魂」

新潟市東区

検索

ゲンキ魂

検索

東区公式 facebook(めたりんfacebook)

めたりん

検索



# 区のできごと

## 楽しかったよ みそ作り



8月2日、大形中学校調理室を会場に小学生児童20人がみそ作りを体験しました。これは中地区公民館が毎年開催する「子ども体験活動」の講座の一つです。

参加した子どもたちは講師と一緒に、煮た大豆をつぶし、こうじと塩を混ぜてみその仕込みを体験。その後、昨年に仕込んで食べごろを迎えたみそを試食しました。

参加した4年生の松本瑛美さんは、「大豆をつぶすところが楽しかった。家でおみそ汁を作りたい」と笑顔で話しました。

## 防災の備え 親子で学ぶ



8月18日、東区プラザで「親子チャレンジデー～東区防災ミッション～」が行われました。これは、災害にあった時の身の守り方や日頃の備えについて学ぶ体験学習として開催したものです。参加者はハザードマップを使って避難経路を確認したほか、防災リュックに自分なら何を詰めるかといった話し合いなどを行い、災害への備えを学びました。



## 公民館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

### ドライフラワーでボードアート

回 9月21日(土)午後1時30分～3時  
内 ドライフラワーを使って壁飾りを作る ※後日、同館文化祭で展示  
込 小学生先着12人  
料 500円(材料費)  
申 9月3日(火)から電話で同館

### どうぶつしょうぎ教室

回 10月5日(土)午前10時～正午  
内 3マス×4マスの盤面を使う、将棋を簡単にしたゲームの体験  
込 小学生24人(応募多数の場合抽選)  
※当選者のみ9月19日(木)に連絡  
申 9月2日(月)～17日(火)に電話またはかんたん申し込み

### シニア動物との暮らしの秘訣

回 10月5日(土)午後1時30分～3時  
内 ペットの老化防止や介護、暮らしを考える講座 込 先着40人  
申 9月2日(月)から電話で同館

## 図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。

### 職員によるおはなしのじかん

館名	期日	時間(対象)
山の下	9月5・12・19・26日、10月3日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	9月3・10・24日、10月1日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

### ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間	グループ名
山の下	9月14・28日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月11・18日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	9月7日(土) ※紙芝居	午前11時～同30分	新潟かみしばいクラブ

山の下：おはなしのへや(図書館内)  
石山：公民館保育室  
山の下図書館(☎025-250-2920)  
石山図書館(☎025-250-2940)

## 相談

～困ったら一人で悩まず～行政相談

国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。  
回 9月10日(火)午前9時30分～11時30分  
場 区役所会議室B  
申 当日直接会場  
問 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1115)

## 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。

### 新潟県立がんセンター新潟病院 第23回市民公開講座

回 9月7日(土)午後1時30分～4時15分  
場 だいしホール(中央区東堀前通7)  
内 講座「がんゲノム医療の幕開け」  
込 先着269人  
申 当日直接会場  
問 同病院庶務課(☎025-266-5111)

## 新潟市東区 工場夜景バスツアー

### 第4回 消防署と製紙工場見学編

日時 10月5日(土)午後2時10分～8時10分  
集合・解散 新潟駅南口または東区役所  
見学ルート 東消防署(施設見学)→北越コーポレーション株式会社(工場見学)→ナチュラルレストランSUZU8(夕食)→通船川(橋付近(工場夜景見学))  
定員 40人(応募多数の場合抽選。安全面を考慮し、18歳未満は保護者要同伴)  
参加費 3,000円(大・小人同額、夕食代込み)  
申し込み 9月8日(日)午前10時～19日(木)午後5時に、下記のいずれかの方法でくれよん万代(新潟交通株式会社)へ(来店)中央区万代1-6-1 (電話)025-241-1116 (メール) yakei@niigata-kotsu.co.jp  
※件名を「東区ツアー」とし、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、当日連絡が取れる電話番号、希望する乗降車地(新潟駅南口または東区役所)を明記  
※申し込みは4人まで。当選した人のみ9月20日(金)に連絡します  
問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)



### 出あい 助けあい 声かけあい シミュレート

回 9月21日(土)午前8時45分～正午  
場 牡丹山小学校 ※集合・解散場所  
内 認知症の高齢者が行方不明になった想定で、捜索・保護の模擬練習をする  
込 先着100人  
申 9月10日(火)までに電話で社会福祉法人亀田郷芦沼会・田宮(☎025-271-1016)

### 子育てに役立つABA勉強会

回 9月21日(土)午前9時30分～11時30分  
場 東区プラザ  
内 応用行動分析学「ABA」を学ぶ  
込 先着25人  
料 500円  
申 メールに氏名・住所・電話番号を明記し、松井(matsuiერიko17@gmail.com)  
問 松井(☎090-4677-4558)

### 新潟港ポタリング(自転車散歩)

回 9月21日(土)午前9時30分～正午  
場 新潟市歴史博物館前港湾緑地(中央区柳島町2) ※集合・解散場所  
内 新潟西港周辺を自転車で巡る  
込 小学4年生以上先着25人  
料 500円(保険料・飲み物代含む)  
申 電話でNPO法人新潟みなとクラブ・阿部(☎090-7847-7709)

### 認知症カフェ アカシアの会

回 9月21日(土)午後1時30分～3時  
場 大山台ホーム(大山2)  
内 笑いヨガ、アコーディオン演奏、茶話会など  
申 当日直接会場  
問 地域包括支援センター山の下・村山(☎025-250-0032)

### 食育の会 体験会

回 10月9日(水)午前9時30分～正午  
場 中地区公民館  
内 調理実習 込 先着5人  
料 500円 持 エプロン、三角巾  
申 9月28日(土)までに電話で同会・渡邊(☎025-274-3198)

### フードバンクにいがた 食品寄贈受付

生活困窮者施設などに無償提供する食品の寄贈を受け付けています。

会場	受付時間
寄りなせ「あいあい」(向陽3)	毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
東区社会福祉協議会(区役所庁舎1階)	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

受付品目 常温の未開封食品(賞味期限が1カ月程度あるもの)※缶詰、調味料、カップ麺などが不足しています  
申 当日直接会場  
問 フードバンクにいがた(☎025-384-4466)

## 住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

あなたを火災から守ります！

住宅用火災警報器は新潟市火災予防条例により、平成23年6月からすべての住宅で設置する義務があります。

必ず設置しましょう！

住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、注意してください。

取り換え・点検を実施しましょう！

問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係(☎025-275-9111)



新潟市消防局 マスコット キャラクター 「消太くん」