

9月は健康増進普及月間 今こそ健康づくりに取り組もう！

自覚症状がなくても、病気は進行している場合があります。40歳を過ぎたら年に1度の**健(検)診**と、**食事**や**運動**などの生活習慣に気を付けて、健康寿命を延ばしましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

早めに特定健診・がん検診を受けましょう

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・解消に重点を置いた健診です。

気付かないうちに生活習慣病は進行し、動脈硬化性疾患(脳卒中や心筋梗塞)や、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、健診を毎年受けましょう。

健康によくない生活習慣

内臓脂肪の蓄積
善玉物質の抑制化
悪玉物質の活性化

生活習慣病の発症

重症化・合併症の発症

動脈硬化の進行

対象者へ受診券と「検診いっ得？」を送付



受診券



検診いっ得？

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で健(検)診を受ける機会がない人へ受診券と案内冊子「検診いっ得？」を送付しています。

早いうちに病気の芽に気付き、治療につなげられるよう**毎年**受診しましょう。

※今年度の各種集団検診は、区だよりで翌月の日程を掲載しています

がん検診

がん検診を受けて早期のがんを見つけることで、その後の生存率が大きく変わります。自覚症状がなくてもがん検診を受けましょう。

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)
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 ※施設検診は40～69歳の女性
子宮頸がん		●	20歳以上の偶数年齢の女性(20歳無料)※前年度未受診者も対象
前立腺がん	●		50歳から5歳間隔の年齢の男性

閉じこもりがちなら今こそ、体を動かそう！

健康維持や介護予防のためには、適切な食事に加え、適度な運動も大切です。体力に自信のない人でも自宅でもできる「新潟市体しゃっきり体操」に取り組んでみませんか。

「新潟市体しゃっきり体操」の動画を配信しています

新潟シティチャンネル体しゃっきり **検索**



スマートフォンはこちらから

新潟市体しゃっきり体操(一部抜粋)

体操のポイント

- ・呼吸を止めないようにしましょう
- ・10秒くらいかけてゆっくりと行いましょう
- ・反動をつけずに、気持ち良いところでストップしましょう
- ・伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果がアップします
- ・体調の悪い時や痛みのある時は無理をしないようにしましょう

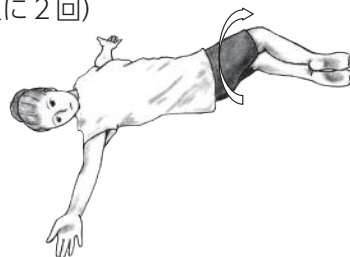
1. 全身伸ばし

両手を組み肘を伸ばして、手足を遠くに伸ばすイメージでストレッチします。(2回)



2. 腰ひねり

手のひらを上に向けて両腕を開きます。両膝を立てて、左右に倒しながら体をひねります。(左右交互に2回)



3. 片膝抱え

両手で片方の膝を抱え、もう片方の膝をしっかりと伸ばします。(左右交互に2回)



生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士の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。

実施期間

①令和2年10月～12月

②令和2年11月～令和3年1月

場 ①JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)

②アクシーひがし(プール)(豊1)

▽ 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人

¥3,000円

☎ 健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2350)

詳しい応募要件や申請書はこちらから



令和元年度の

参加者に聞きました

参加してからは、緩やかながら確実に効果を実感でき、筋肉をつける(≠痩せる)体づくりのために食事にも気を遣うようになりました。

男性 Kさん(30代)

バランスの良い食事のために

みんなができる 実践ポイント

食塩の取りすぎに注意し、野菜を食べるなど栄養のバランスが取れた食事で、脳血管疾患や胃がんを予防しましょう。

食塩の目標量

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

減塩のポイント

栄養成分表示を確認

加工食品の栄養成分表示を確認し、1日の目標量と照らし合わせて賢く食べましょう。

栄養成分表示 1袋(200g)当たり	
熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

野菜の目標量

1日の目標量**350g**

小鉢のおかず

1日**5皿**が目安です。

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには**具をたっぷり**と

加熱すると野菜のかさが減り、食べやすくなります。また、具が増えると、汁の量が減るため減塩にもつながります。

東区産業・観光 フォトコンテスト 受賞作品紹介

(敬称略)



区の特徴である「産業のまち」を広く発信し、地域の魅力を再発見するため、「東区産業・観光フォトコンテスト」を開催し、176点の応募の中から、30点の入賞作品を決定しました。今号では入賞作品を紹介します。

なお、他の入賞作品は次号以降、順次紹介していきます。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

ホームページでも公開中!



産業のまち部門



「筏流し」 上杉 正春



「燃える空港」 大越 県司

東区の四季部門



「螢乱舞」 工藤 信朋



「緑の季節」 沼倉 康治

健康・福祉 ガイド



●10月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

10月	会場	時間	予約開始日(定員)
2 金	区役所南口エントランスホール	午前9時30分～午後3時30分	9月2日(水)(100人)
7 水	石山地域保健福祉センター	午前9時30分～午後3時30分	9月6日(日)(100人)
26 月	東総合スポーツセンター	午後1時30分～3時30分	9月21日(祝)(50人)

※当日の朝は検温をしてお越しください
持参 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、バスタオル、自己負担金(該当者のみ)

申込 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

回 10月8日(木)午後1時30分～2時20分

場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方

対象 生後4～5カ月の乳児の保護者先着15人

持参 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

申込 9月9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

回 10月8日(木)午前10時～同50分

場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方

対象 生後6カ月以降で、2～3回食に進

もうとしている乳児の保護者先着15人
持参 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

申込 9月9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

回 10月6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

場 石山地区公民館

内 骨密度測定、相談

対象 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人

申込 9月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよんぴよん育ちの相談会

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にくい」など気にな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	定員	時間
13 火	木戸健康センター	各4組	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分
26 月	石山地域保健福祉センター	5組	午前10時～11時15分

対象 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

申込 13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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)

対象 就学前児と保護者、小学1～3年生



●プレママ・パパセミナー

10月	場所	時間
10 土	東区プラザ	①午後1時30分～2時10分 ②午後2時40分～3時20分

対象 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

対象 出産予定が令和2年12月～令和3年2月の妊婦とそのパートナー(東区在住に限る)各回先着6組

持参 母子手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

申込 電話または直接同施設

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)※9月は7日(月)、23日(水)

対象 就学前児と保護者、小学1・2年生



●おもちゃ病院

回 9月26日(土)午後1時30分～3時30分

場 東区プラザ

対象 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)※今月は預かり修理のみ

申込 当日直接会場

●わいわいおしゃべり会

回 9月28日(月)午前10時30分～11時30分

場 東区プラザ

対象 妊婦さんと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会

対象 妊娠中の母親、1歳未満の乳児と母親先着10組

持参 飲み物

申込 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)

対象 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●シングルペアレンツカフェ

回 9月19日(土)午後2時～3時

対象 シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会

持参 飲み物

申込 当日直接会場

●おやこミュージックセラピー

回 10月6日(火)午前10時30分～11時

対象 音楽療法士による音遊び

対象 親子先着15組

申込 電話または直接同館

●【にこにこタイム】を始めました

回 毎週火曜日～金曜日(休館日、祝日を除く)午前11時15分～同30分

対象 手遊びや絵本の読み聞かせ

申込 当日直接会場

●シングル子育てカフェ

詳細は今号の市報にいがた別冊「情報ひろば」に掲載しています。

東区バスに広告を掲載しませんか

対象

新潟市内に本社や支店、営業所などがある事業者

広告の種類、掲載料

- ・ガラス側面ステッカー 700円/月
- ・窓上ポスター(B3) 1,400円/月
- ・運転席後部モニター映像広告(音声なし)1コマ(15秒)4,000円/月

※車内広告枠のみ募集。上記金額は広告掲載料のみで、制作費、デザイン料などは含まれません。詳細は市ホームページをご確認ください

申し込み

申込書を地域課(43番窓口)へ

※申込書は市ホームページにてダウンロード、

または同課(43番窓口)で配布

問い合わせ 同課(☎025-250-2110)



▲詳細はこちら

新型コロナウイルス感染症 最新の情報はこちらから

厚生労働省
ホームページ



新潟市
ホームページ



施設の休館や
イベントなどの
中止について



「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は8月28日時点のものです

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いやせきエチケットなど、



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

桃山今昔☆まちあるき
回 9月26日(土)午前9時～正午
内 桃山周辺のまちあるき
込 先着10人
持 飲み物、タオル、動きやすい服装
申 9月7日(月)から電話で同館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

お互いさまネット石山(全4回)
地域で暮らす人の個性(孤立・認知症・障がいなど)を自分のこととして理解し、共に生きる道を一緒に考えませんか。

回	10月	内容
①	9	おひとりさまを許せる社会に
②	16	「お手伝いしましょうか?」ポイントを知って視覚障がい者をスマートにサポートしてみませんか!
③	23	認知症を地域全体で支える～認知症の本人と家族の気持ちとは～
④	29	発達障がいとは? 基本的な理解と対応について

時間 午前10時～正午
込 先着40人
申 9月8日(火)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10日・17日・24日・10月1日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	9月8日・15日・29日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

場 山の下: おはなしのへや(図書館内)
石山: 公民館保育室

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12日・26日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月16日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

場 山の下: 中地区公民館
石山: 公民館保育室

場 山の下図書館(☎025-250-2920)
石山図書館(☎025-250-2940)
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります。また、受付時に氏名・連絡先をお聞きます

お知らせ

石山図書館 臨時休館
施設の電気設備改修工事のため、臨

時休館します。
回 9月19日(土)～22日(火)
※新聞の閲覧や、返却ポストの利用もできません

東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会
回 9月9日(水)午後2時～4時
場 東区プラザ
込 傍聴者5人※定員を超える場合抽選
申 当日直接会場
場 健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2380)

地域で稲わら・粃がらの焼却をなくしましょう
一部の地域で稲わらなどが焼却され、煙が道路を走る車の視界をさえぎるといった交通障害や、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、米をはじめ、野菜や果物などの品質を高めるため、稲わら・粃がら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、地域で声をかけあい、稲わら・粃がらの焼却をなくし、再利用に努めましょう。
場 江南区役所産業振興課(☎025-382-4816)

ふれあい掲示板

令和2年度「ふれ愛作品展」開催
回 9月8日(火)～14日(月)
場 区役所南口エントランスホール
内 肢体不自由児者の書や絵画などの展示
場 公益財団法人新潟県肢体不自由児協会・馬場(☎025-284-0130)

太極拳一日無料体験
回 9月9日、30日(水)午後1時30分～2時40分
場 東区プラザ
内 将来寝たきりにならない体づくり
込 50歳以上先着10人
申 めざせ!100歳!!まる太極拳・佐藤(☎090-7283-0664)

働く人の電話相談室
回 9月10日(木)～12日(土)午前10時～午後10時
内 仕事、人間関係、生活の問題などの電話相談
相談電話 ☎0120-583-358
場 (一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所(☎025-290-3883)

東フォークソング(歌声)体験会
回 9月30日(水)午後1時30分～3時30分
場 中地区公民館
内 昭和ロマン歌謡曲を歌う
申 当日直接会場
場 東フォークソング・村山(☎090-5412-4480)

区のできごと

区内中学校 音楽部発表会を開催しました



8月9日(日)に東区プラザホールにて区内中学校音楽部発表会を開催しました。中学校の各種大会などが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になったことから、区自治協議会提案事業として実施しました。
参加した木戸中学校音楽部は、これまでの練習の成果とともに、家族や先生への感謝の気持ちを込めながら、全9曲を約20分にわたり発表しました。

模型を見て、触って楽しく虫歯予防

7月15日(水)こどもの茶の間、8月5日(水)東明OHANA花まる食堂で、東区歯っぴーすまいるプロジェクト「歯と食育の健康相談会」を開催しました。
歯科衛生士による歯の模型を使った歯磨き指導や、ジュースなどに含まれる糖分の展示などを行いました。参加者からは、「磨き方のポイントが分かってよかった」「子ども任せにせず仕上げ磨きをしていこうと思った」などの感想が聞かれました。
また、来所した子供たちへ歯っぴーすまいるチャレンジカードを配布し、歯磨き習慣につながるような取り組みも行っています。
今後も、各子ども食堂で「歯と食育の健康相談会」を開催予定です。
問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)



東区歴史浪漫
第2回 東区歴史浪漫講座
阿賀野川と砂丘と共に パート1
下山の恵みと戦いに見る物語
ねぎの出荷調整作業 (撮影:村山幹夫)

日 時 10月3日(土)午後2時～4時
場 所 東区プラザ 講 師 下山郷土史研究会会員

プログラム

- 阿賀野川と砂丘に係る下山集落の成り立ち 村山 幹夫さん
- 新潟空港の成り立ちから今日まで 関根 廣志さん
- 下山の名産・やわ肌ネギの遷り変わり 南 剛さん

定 員 30人(応募多数の場合抽選。結果は9月25日ごろ発送予定)
申 込 9月17日(木)までにメールかはがきで地域課へ

郵送先: 〒950-8709 新潟市東区下木戸1-4-1 東区役所地域課
メール: chiiki.e@city.niigata.lg.jp
※件名に「第2回 東区歴史浪漫講座申込」、本文に「住所」「氏名(フリガナ)」「電話番号」「メールアドレス(メールの場合)」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(地域課内)
(☎025-250-2110)
中地区公民館(☎025-250-2910)

東消防署からのお知らせ

9月9日は、「救急の日」です!

- ・いざという時、皆さんの行動により救われる命があります。大切な命を救うための応急手当講習会に参加してみませんか。
- ・救急車は限られた資源です。本当に必要な人が利用できるよう、救急車の適正な利用を心掛けましょう。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めていただくよう、お願いします。

感染予防のために「手洗い」「マスクの着用」「三密の回避」に努めましょう!

新潟市消防局 マスコットキャラクター「消太くん」

火事と救急・救助は119
問い合わせ 東消防署 地域防災課 救急担当 ☎025-275-9111