

9月は健康増進普及月間

特定健診・がん検診は毎年受けましょう!

問い合わせ

健康福祉課健康増進係
☎025-250-2350

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へ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?」に掲載しています。



受診券

「検診いっ得?」

がん検診

国民の2人に1人は生涯でがんにかかり、3人に1人は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。定期的に受診し、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。

9月は「がん征圧月間」でもあります!



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無い人

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となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症重症化のリスク因子とも言われています。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認するよい機会となります。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相談してください。



対象者・費用

対象	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		

(年齢は令和5年3月31日現在)

健康づくりのために一緒に歩きませんか?

区内のウォーキング自主グループを紹介します

新潟市民はマイカー移動の割合が高く、平均歩数も国の目標値を下回っています。健康づくりのため、気軽に始められるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキング自主グループに参加したい人は、健康福祉課へお問い合わせください。問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

山の下地区

山の下月曜ウォーク

活動日
毎月第3月曜日

活動範囲
山の下周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル



木曜ウォーキング会

活動日
毎月第4木曜日

活動範囲
区内・市内
※雨天時は新潟みなとトンネル



下山かよう歩く会

活動日
毎月第3火曜日

活動範囲
下山周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル



木戸・大形地区

水曜ウォーキング

活動日
毎月第3水曜日

活動範囲
木戸周辺
※雨天時と冬期は東総合スポーツセンター内



大形歩こう会

活動日
毎月第4月曜日
(祝・休日の場合は第5月曜日)

活動範囲
大形周辺



石山地区

石山健康あるこう会

活動日
毎月第2金曜日

活動範囲
石山周辺・区外



火・金ウォークの会

活動日
毎月第1火曜日、
第3金曜日

活動範囲
石山周辺・区外



「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

令和4年11月30日(水)～令和5年1月31日(火)

会場

アクシーひがし(プール)(豊1)

対象

市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人

応募要件

腹囲が男性は85cm以上、女性90cm以上など(詳しくは市ホームページに掲載)

利用料

3,000円(3カ月分の施設利用料)

申し込み

応募申請書に健康診断の写しを添えて、9月7日(水)から健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ ※詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています



問い合わせ

健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



じゅんさい池みらいプロジェクト

じゅんさい池環境保全活動 ボランティア募集



じゅんさい池は貴重な砂丘湖で、住宅地に囲まれた自然豊かな公園です。しかし、外来種である園芸スイレンの繁茂などにより、昔のような風景が無くなりつつあります。じゅんさい池を未来に繋ぐ活動に参加してみませんか。

なお、当日は刈り取りのため水位を下げているので、いつもと違う池の姿を見ることが出来ます。

※じゅんさい池公園の西池には駐車場がありません。また同公園東池駐車場は台数に限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください

日 時	10月2日(日)午前8時30分～10時30分 ※少雨決行(開催有無を判断できない時は、当日午前7時～同30分に下記まで問い合わせてください)
会 場	じゅんさい池公園 西池広場
内 容	園芸スイレン・ヨシの刈り取り作業 ※刈り取った園芸スイレンやヨシを運ぶ作業が中心です
定 員	先着30人 参加費 無料
持 ち 物	タオル、長靴 ※動きやすい服装で参加してください
申 込 込 込	9月5日(月)～22日(木)に市ホームページ「かんたん申込み」または電話で区民生活課へ ※見学だけでも可。見学の場合は申し込み不要
問 合 合 合	同課(☎025-250-2285) ※平日午前8時30分～午後5時30分



▲市ホームページ「かんたん申込み」はこちらから

新潟市教育相談センター 「ぐみの木教室」 東区分室のご案内

中央区にある適応指導教室「ぐみの木教室」の分室が東区プラザ内にオープンしています。不登校の小・中学生や保護者を対象に、さまざまなお困りごとを相談できる教育相談や学習支援、創作活動などを行っています。

開催日時 毎週木曜日 午後1時～3時30分
会 場 東区プラザ 音楽練習室3

申し込み 電話で教育相談センターまたは東区分室へ
※本人や保護者と相談の上、無理のないプログラムで支援していきます

問い合わせ 教育相談センター
(☎025-222-8600)
※平日午前9時10分～午後5時
ぐみの木教室東区分室
(☎070-1453-9586)
※木曜日午後1時～3時30分



10月の胃がん集団検診

10月	会場	予約開始日(定員)
17	石山地域保健福祉センター	9月22日(木)(40人)
31	区役所南口エントランスホール	10月7日(金)(40人)

※10月31日(月)は新型コロナワクチン集団接種に伴い、会場を木戸健康センターへ変更する場合があります

受付時間(共通)

- ①午前9時～同30分
- ②午前9時30分～10時
- ③午前10時～同30分
- ④午前10時30分～11時
- ⑤午前11時～同30分

☑定員になり次第、受け付けを終了します。
☑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)、胃がん検診個人記録票

☑予約開始日から電話で新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

10月の乳がん集団検診

10月	会場	予約開始日(定員)
7	石山地域保健福祉センター	9月11日(日)(130人)
18	下山スポーツセンター	9月18日(日)(65人)

受付時間(共通)

- ①午前9時30分～10時
- ②午前10時～同30分
- ③午前10時30分～11時
- ④午前11時～同30分
- ⑤午後1時30分～2時
- ⑥午後2時～同30分
- ⑦午後2時30分～3時
- ⑧午後3時～同30分

☑定員になり次第、受け付けを終了します。
☑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)、バスタオル
☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●はじめての離乳食

☑10月13日(木)午後1時30分～2時30分

☑木戸健康センター ☑内 離乳食の進め方
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人

☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑9月7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13日(木)午前10時～11時

☑木戸健康センター ☑内 離乳食の進め方
☑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

☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑9月7日(水)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、気に掛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、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

10月	会場	時間	定員(先着)
11	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
18	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☑11日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、18日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●骨粗しょう症予防相談会

☑10月4日(火)
①午前9時40分 ②午前10時
③午前10時20分 ④午前10時40分
⑤午前11時 ⑥午前11時20分
⑦午後1時20分 ⑧午後1時40分
⑨午後2時

☑石山地区公民館 ☑内 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5人

☑9月8日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

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



●助産師さんのおしゃべりテラス

☑9月20日(火)午前10時～11時30分

☑内 助産師との自由なおしゃべり会

☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☑9月22日(木)午前10時30分～同50分

☑内 9月生まれの子どもの誕生会

☑当日直接会場

●CAPおとなワークショップ

～子どもとより良い関係を作るために～

☑10月2日(日)午前10時～11時30分

☑内 自分も子どもも大切に子育てについてのプログラム

☑おおむね3～5歳児の保護者先着15人 ※保育あり(要申し込み、先着6人)

☑飲み物 ☑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) ※9月は5日(月)、20日(火)

☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●わいわい11周年まつり

☑9月14日(水)午前10時30分～11時

☑内 「おまつりごっこ」を楽しもう

☑先着30人

☑当日直接会場

●誕生日おめでとうDays

☑9月6日(火)～8日(木)午前9時～正午

☑内 9月生まれの子どもの誕生カードをプレゼント

☑当日直接会場

●ふれあい遊び

☑9月17日(土)午前10時30分～同45分

☑内 プチプチ(梱包材)で遊ぼう

☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!

☑9月21日(水)午前10時～11時15分

☑内 親子工作(タヌキのでんでんたいこ)

☑先着20人

☑当日直接会場

●英語でリトミック

☑9月28日(水)午前10時30分～同50分

☑内 親子で英語に触れ合う

☑先着15人

☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑9月24日(土)午後1時30分～3時30分

☑東区プラザ

☑内 おもちゃ修理(今回は預かり修理のみ) ※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

●プレママ・パパセミナー

10月 会場 時間

8 土 東区プラザ ①午後1時10分～2時10分
②午後2時40分～3時40分

☑内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑内 出産予定日が令和4年12月～令和5年2月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)各回先着6組

☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

☑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



●おはなしのへや

☑9月27日(火)午前10時30分～11時

☑内 講師による読み聞かせ、わらべうたなど

☑当日直接会場

●ミュージックセラピー

☑10月4日(火)午前10時30分～11時

☑内 音楽療法士による音遊び

☑先着15組

☑電話または直接同施設

9月末までにマイナンバーカードを申請した人がマイナポイント付与対象です。申請はお早めに!

マイナンバーカードを作って、マイナポイントを申し込もう。



新潟市東区工場夜景バスツアー (全3回)

問い合わせ 地域課産業文化振興室 ☎025-250-2170

第2回

古町芸妓の舞鑑賞と旧齋藤家別邸見学編
10月18日(火) 午後1時15分～午後8時

第3回

印刷工場と観光バス洗車機・ものづくり体験編
10月28日(金) 午後1時30分～午後7時50分

※第1回の募集は終了しました

**集合・解散
定員**

新潟駅南口または東区役所
各回40人(応募多数の場合抽選。当選した人にもみ9月28日(水)に連絡)
※安全面を考慮し18歳未満は保護者要同伴

**参加費
申込方法**

各回 5,000円(大・小人同額、夕食代込み)
9月5日(月)から9月26日(月)までに以下のいずれかの方法で新潟交通株式会社へ
〈来 店〉中央区万代1-6-1 ※営業時間 午前10時～午後5時(水曜定休)
〈電 話〉☎025-241-1116
〈メール〉yakei@niigata-kotsu.co.jp
件名を「第〇回 東区ツアー」とし、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、当日連絡がとれる電話番号、希望する乗降車地(新潟駅南口または東区役所)を記載してください。
※同一回の申し込みは1人1回最大4人まで



ものづくり体験制作物(イメージ)



詳しくはこちら

新型コロナウイルス感染拡大防止策

- ▷ ツアー関係者のマスク着用と体調管理の徹底
- ▷ バス車内の消毒、消毒液の設置
- ▷ バス車内の換気を徹底

ツアー参加時は以下の対策にご協力ください

- ▷ 検温・手指消毒や催行時のマスク着用などの各種対策
- ▷ **新型コロナウイルスワクチン接種歴(2回以上)が分かる書類またはPCR検査などの検査結果通知書の提示**
※12歳未満を除く。詳しくは市ホームページに掲載しています

発熱などの症状がある人は、ツアーに参加できない場合があります。

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」 てがた押し体験

回 9月14・28日(水)、10月12・26日(水)午前10時～11時45分

場 大形まちづくりセンター

用 使い捨てのスポンジで手に色を付けて紙に手形をスタンプする(時間内の出入り自由)

用 0歳～未就園児と保護者(入室人数の制限あり)

用 当日直接会場

※入室前に体調確認と検温をします

石山地区公民館 ☎025-250-2930

いしやま寄席9月～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと～

回 9月20日(火)午後2時～4時

用 新潟落語会会長 水都家艶笑さんの門下生の皆さんによる落語の口演

用 先着40人

用 9月5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。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、事業の中止や入場制限をする場合があります。また、受付時に氏名と連絡先をお聞きします。

職員によるおはなしのじかん

館名	日にち	時間(対象)
山の下	9月8・15・22・29日(木)	午前11時～午後3時の 随時10分程度(0～3歳)
石山	9月6・13・27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：石山地区公民館保育室

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	日にち	時間	グループ名
山の下	9月10・24日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月21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：石山地区公民館保育室

用 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、サービスについて分からないときなどにご利用ください。

回 9月13日(火)午前9時30分～11時30分

場 区役所会議室B

用 当日直接会場

用 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

地域のたから再発見事業

大形まちあるき 「北国街道を歩こう」



日 時 10月2日(日)午前9時30分～午後0時30分(少雨決行)

集合場所 東区プラザ 講座室2

見学先 大仏庵、大形神社、送信所跡、薬師庵、藤戸神社など
(東区プラザから北国街道まではバスで移動します)

ガイド 大形ちいき楽会

定員 20人(申し込み多数の場合抽選。結果は全員に9月21日(水)に発送予定)

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・歩きやすい靴

申し込み 9月20日(火)までに市ホームページ「かんだん申込み」または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)

※大雨の場合は、東区プラザで歴史講演会
大形の歴史「北国街道・通船川」を開催



子育てサロン「ひだまり」スペシャル

人形劇「3びきのこぶた」



日 時 9月29日(木)午前10時30分～11時
(10時15分から受付)

会場 中地区公民館

内容 人形劇、手遊び、動物パズルなど

対象・定員 0歳～未就園児と保護者先着12組

申し込み 9月5日(月)より電話で同館(☎025-250-2910)

9月9日は「救急の日」

・救急車は限られた資源で皆さん全員のもので。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お願いします。

・助かるはずの命を助けるため心肺蘇生を身につけましょう。講習会の案内は市ホームページに掲載しています。

・新型コロナウイルスの感染が拡大しています。引き続き感染予防に努めましょう!



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)

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



＜ 広告欄 ＞