



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

2021年2月21日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK トーク

No. 332

【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135,659人(-146) 世帯数61,735(-52) 男65,424人(-104) 女70,235人(-42) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

## 虫歯予防で 歯っぴーすまいる



東区は12歳児(中学1年生)の一人平均虫歯本数が0.62本(平成30年度)で、市内8区中、最も虫歯が多い区です。子どもの頃から虫歯や歯周病を予防し、歯とお口の健康を保つことが大切です。毎日の歯磨きの習慣など、できることから見直してみませんか。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2340

### 虫歯予防教室・歯と食育の健康相談会



子どもの虫歯を減らす取り組みとして、こども食堂や、保育園、幼稚園などと連携し、虫歯予防教室や歯と食育の健康相談会を実施しました。歯科衛生士が模型を使って歯磨き指導をしたほか、歯と食育の健康相談会では、歯磨きの習慣を定着させるための「歯っぴーすまいるチャレンジカード」を配布しました。

牡丹山幼稚園での虫歯予防教室の様子▶



#### 参加者に聞きました

子ども一人で上手に磨けていたので仕上げ磨きはしていませんでしたが、まだ必要だと分かりました。

楽しかった。またチャレンジしたい。



### 虫歯予防のポイント



- フッ化物塗布などで歯の質を強くする**  
フッ化物は、歯の再石灰化とともに、歯の質を強くします。
- おやつは1日1～2回と回数を決める**  
糖分は歯垢(プラーク)の原因になります。その中で作られた酸で歯が溶かされ、虫歯になります。
- 歯磨きと仕上げ磨きをする**  
小学4年生くらいまでは、大人が仕上げ磨きをしましょう。  
**歯磨きのポイント**  
歯ブラシは硬すぎないものを選びます。鉛筆と同じように持って、小さく動かし1本ずつ磨きます。毛先の向きが歯の面にぴったりと当たるように工夫しましょう。



#### かかりつけの歯医者さんで定期的にお口の中を診てもらいましょう

虫歯や歯周病は自分で気付かないうちに進行することがあります。かかりつけの歯科医院をもち、定期的にお口の健康診断と歯磨きのチェックを受けましょう。

令和2年度  
新潟県立大学公開講座

## 東区の産業観光の 広域展開を考える



1月10日、新潟県立大学(海老ヶ瀬)で令和2年度公開講座「新潟市東区産業観光の広域展開に向けて～ポスト・コロナ時代のグローバル戦略を探る～」が開催されました。パネリストとして出席した石井区長は、工場夜景バスツアーや産業・観光フォトコンテストなど、これまでの取り組みや

今後の展望について報告。また、燕三条地域や佐渡市での取り組みが先進事例として紹介されたほか、工場のイベント開催や修学旅行誘致、街のラジオ局開設、東区・燕三条・佐渡を巡るツアーなどが提案されました。

コーディネーターを務めた同大学山中知彦教授は、講座の総括として、広域連携による産業観光は、教育や人材育成、市民の誇りづくりへとつながる可能性があると話しました。

(座席左から)新潟交通株式会社旅行企画課・高橋彰さん、坂井精機株式会社代表取締役・坂井良宏さん(スーパー・ササダンゴ・マシン)、株式会社博進堂代表取締役社長・清水伸さん、石井哲也東区長(リモート参加)新潟県立大学国際経済学部教授・山中知彦さん、尾畑酒造株式会社専務取締役・尾畑留美子さん、燕三条地場産業振興センタープライドプロジェクト担当・和田貴子さん





# 健康・福祉ガイド

## ●健康相談

3月	会場	受付時間	予約
16 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	必要
26 金	シルバーピア石山	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●**16日(火)**は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、**26日(金)**は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## ●妊娠中の相談など 妊婦歯科健診(要予約)

3月	会場	受付時間	定員(先着)
17 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	20人
18 木	木戸健康センター		30人

●**17日(水)**は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2340) **マタニティセミナー(安産教室)**  
☎3月9日(火)午後1時30分～2時30分 木戸健康センター

●**18日(木)**は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、**18日(木)**は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370) ※当日は検温をしてお越しください

## ●育児相談(要予約)

3月	会場	受付時間	申込開始日
4 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	2月24日(水)
18 木	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

●**4日(木)**は栄養士による相談あり、**18日(木)**は栄養士と歯科衛生士による相談あり  
●**4日(木)**は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、**18日(木)**は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

## ●こどもの健康診査(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。超音波検査料2,800円が必要です。

●**フッ化物塗布**  
☎3月25日(木)午前9時30分～10時15分  
●**石山地域保健福祉センター**  
☎4歳未満先着15人  
●**1,020円** 持 母子健康手帳  
☎2月24日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) ※実施日の2日前までにお申し込みください

## 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

●**産後ママの骨盤ケア**  
☎3月2日(火)午前10時30分～11時10分  
☎カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験  
☎産後の母親先着10人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可  
●**1組500円**  
持 動きやすい服装、タオル、飲み物  
☎電話で同施設

●**わくわくテラス「リズムであそぼう」**  
☎3月4日(木)午前10時30分～11時  
☎リトミックを取り入れた音遊び  
☎当日直接会場

●**新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス**  
☎3月9日(火)午前10時～11時30分  
☎転勤などでお新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会  
☎当日直接会場

●**ベビーマッサージ**  
☎3月11日(木)午前10時～11時  
☎赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)  
☎首すわりからおおむね12カ月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**

●**親子でヨガ体験**  
☎3月13日(土)午前10時30分～11時  
☎かんたんヨガのポーズで楽しく体を動かす  
☎おおむね5歳～小学3年生の子どもと保護者先着6組  
持 動きやすい服装(はだしで行います)、飲み物  
☎電話で同施設

●**あんよのまえのいないいないばあ**  
☎3月19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25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) ※3月は1日(月)、15日(月)  
☎就学前児と保護者、小学1・2年生

●**ひなまつりミニコンサート**  
☎3月3日(水)午前10時30分～同45分  
☎ピアノの演奏や親子で楽器遊び  
☎当日直接会場

●**1歳児食育講座～カミカミ期からパクパク期～**  
☎3月5日(金)午前10時30分～11時  
☎東区プラザ  
☎管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての講話  
☎1歳前後の子どもと保護者先着12組  
☎電話または直接同施設

●**こどもの便秘～原因と対策～**  
☎3月7日(日)午前10時30分～11時  
☎東区プラザ  
☎子どもの便秘についての講話  
☎0～3歳の子どもと保護者先着12組 ※子どもの同室不可  
☎電話または直接同施設

●**ベビードダンス**  
☎3月9日(火)午後1時30分～3時  
☎ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ  
☎5～9カ月の乳児と保護者先着6組  
●**親子一組500円** ●**電話または直接同施設**

●**パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)**  
☎3月14日(日)午前10時～11時30分  
☎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5組 ※保育あり(先着2人、要申し込み)  
●**親子一組500円** ●**電話または直接同施設**

●**産後ママのやさしいヨガ**  
☎3月23日(火)午後1時30分～2時30分  
☎産後のママが赤ちゃん連れで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6組  
●**親子一組500円** ●**電話または直接同施設**

●**ベビーマッサージ**  
☎3月25日(木)午後1時30分～2時30分  
☎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5組  
●**親子一組500円** ●**電話または直接同施設**

●**赤ちゃんがきた！～親子の絆づくりプログラム～**  
☎4月9日～30日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分  
●**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2年11月～令和3年1月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)  
☎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

●**おやこdeアート**  
☎3月9日(火)午前10時30分～11時  
☎親子で工作(手形のお花づくり)  
☎0歳～就学前児と保護者  
☎当日直接会場

●**子育てほっとカフェ**  
☎3月11日(木)午前10時～11時  
☎マザーズコーピングティーチャーと気軽におしゃべり  
持 飲み物 ●**当日直接会場**

●**ボードゲームの日**  
☎3月12日(金)午後4時30分～5時  
☎みんなでボードゲームを楽しむ  
☎当日直接会場

●**おやこdeリズム**  
☎3月16日(火)午前10時30分～11時  
☎リズム遊びとリトミック  
☎当日直接会場

●**バドミントンの日**  
☎3月19日(金)午後4時～5時  
☎自由参加でバドミントンを楽しむ  
☎当日直接会場

●**こどそうスプリングコンサート**  
☎3月21日(日)午前10時30分～11時  
☎音楽隊ママさんブラス「ひかり☆フォレスト」による演奏  
☎当日直接会場

●**体育あそび教室**  
☎3月24日(水)午後4時～5時  
☎マットや跳び箱を使って体を動かす  
☎年中児～小学1年生先着15人  
☎電話または直接同館

●**自由べんきょうの日**  
☎休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜日は午後5時まで)  
☎自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)  
☎小学1年生～中学3年生  
持 勉強したい教材 ●**当日直接会場**

●**スタディタイム**  
☎土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時  
☎国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)  
☎小学1年生～中学3年生  
持 勉強したい教材 ●**当日直接会場**

☎=日時 ●=会場 ☎=内容 ☎=対象・定員 ●=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの ●=申し込み ●=問い合わせ

## 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 木戸グループ)

# ぎせい豆腐

料理の温度が低くなると塩気を強く感じます。冷めてもおいしく食べるために、加熱時は少し薄めに味付けしましょう。



【1人分】  
エネルギー: 105kcal 塩分: 1.0g

材料(20cmのフライパン1つ分)

木綿豆腐	300g	サラダ油	小さじ2	
干しシイタケ	2枚	A {	しょうゆ	大さじ1と1/2
玉ネギ	140g		砂糖	小さじ2
ニンジン	30g		塩	小さじ1/5
枝豆(さや付)	50g		ショウガのしぼり汁	小さじ1
卵(Lサイズ)	3個			

## 作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、重石をのせてしっかりと水気を切る。
- 干しシイタケは水で戻して干切りにする。玉ネギは薄切り、ニンジンは干切りにし、フライパンにサラダ油を熱して炒める。
- 2に豆腐をくずし入れ、よく炒める。
- Aと薄皮を取った枝豆を加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、火から下ろして粗熱を取る。
- 卵を溶き、4を加えて混ぜる。
- クッキングシートをフライパンに敷いて5を流し入れ、ふたをして弱火で固まるまで両面を焼く。
- 冷めたら切り分ける。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

## 「ぷちしょっぷ東区」にお越しくささい

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子・小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々をぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

場所	販売日時
区役所南口	毎週火曜日
エントランスホール	正午～午後1時
石山出張所1階	毎週火・木・金曜日
フリースペース	午前11時30分～午後0時30分
東区社会福祉協議会前(区役所庁舎1階)	毎週月・木曜日 正午～午後0時30分

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

< 広告欄 >

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は2月12日時点のものです



## 東区自治協トピックス

### ★第8回会議(1月28日開催)の主な内容

- ・各部会からの報告  
(令和2年度区自治協議会提案事業の進捗状況など)
- ・区自治協議会会長会議の報告
- ・都市計画マスタープラン「区別構想」の策定について

### ★次回の会議日程

会議は傍聴することができます。当日直接会場へ。

日時 3月25日(木)午後2時から  
会場 東区プラザ 定員 先着5人  
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)  
※2月の会議は休会します



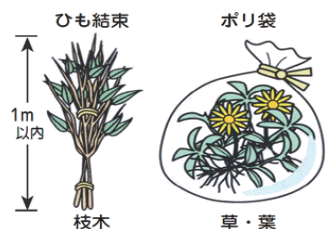
### 今月の「ごみゼロの日」は2月28日(日)です

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!」一口メモ

#### 3月から「枝葉・草」の収集が始まります



- ・枝1本の太さは直径15cm以内
- ・束の太さは直径30cm以内

- 収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください。
- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「**せん定した枝・木**」「**せん定した葉・落ち葉**」「**雑草などの刈り草**」です。
- 「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
- 野菜や果実、球根などは、腐敗・悪臭により、資源化处理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日に指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



での講話  
☑ おおむね4歳~就学前の子どもの保護者20人(応募多数の場合抽選)  
☑ 3月2日(火)午後5時までに電話で同館または市ホームページ「かんたん申し込み」へ



### 催し物・募集

#### 下山スポーツセンター 体力測定&相談

☑ 3月2日(火)、13日(土)、16日(火)、27日(土)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)  
☑ 電話で同センター(☎025-272-7677)

### お役立ちリンク

区バスの運行状況



新潟市区バス位置情報システム「e区バス」

ごみの分別など



ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

新型コロナウイルス感染症の最新情報



厚生労働省



新潟市

## 石山地区公民館へ行ってみよう!

~サークル体験会「イシヤマ春の館(カン)まつり」を開催します~

※全て参加費無料。☑の記載がないものは当日直接会場へ  
問い合わせ 石山地区公民館(☎025-250-2930)

団体・内容	日にち	時間
<b>月曜日</b>		
【オカリナ山鳩】 ☑ オカリナの演奏	3月1・15日	午前10時30分~11時30分
【ベルビックヨガ石山】 ☑ ベルビックヨガ体験 ☑ 各回先着3人 ☑ ヨガマット、飲み物 ☑ 2日前までに相澤(☎090-5575-7162)	3月1・15日	午後1時~3時
【ヨガを楽しむ会】 ☑ タイ式ヨガで健康維持を目指す ☑ 各回先着6人 ☑ 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 ☑ 前日までに相田(☎090-1604-8268)	3月1・15日	午後7時~8時
【朗読 萌木】 ☑ 滑舌、朗読練習 ☑ 各回先着3人 ☑ 筆記用具	3月8・22日	午前9時45分~正午
【紫峰会(書道)】 ☑ 書道体験、講座 ☑ 書道用具(筆、墨、紙、下敷など) ☑ 松崎(☎025-286-3808)	3月8・22日	午前10時~11時
【リフレッシュサークル(ストレッチ体操)】 ☑ 健康維持のためのストレッチ体操 ☑ 先着5人 ☑ バスタオルまたは敷物、タオル、飲み物 ☑ 3月14日(日)までに川瀬(☎090-5317-5445)	3月22日	午前11時~午後0時30分
<b>火曜日</b>		
【コーラス火曜日(女声合唱)】 ☑ 身近な曲や合唱曲を楽しく歌う	3月2・9・16・23日	午前9時45分~11時45分
【レモンの会(レクダンス)】 ☑ レクダンス、総おどり体操、気功など ☑ 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	3月9・23日	午前11時~午後0時30分
<b>水曜日</b>		
【楽しいけん玉会】 ☑ 子どもから大人まで無理なく楽しめるけん玉の持ち方、技の習得 ☑ 先着7人	3月3日	午前9時~正午
【はなえ会(押し花)】 ☑ 押し花を使った作品作り見学、体験、作品展示	3月10日	午後2時~3時
【五月会(フォークダンス)】 ☑ フォークダンス体験、見学 ☑ 室内用運動靴、飲み物	3月17・24日	午前9時~10時30分
【石柳会(川柳)】 ☑ 川柳作り体験、鑑賞 ☑ 先着10人	3月17日	午後1時~4時
<b>木曜日</b>		
【人形劇サークル 赤ずきん】 ☑ 人形劇の公演練習(人形や道具などの制作、練習)※11日は人形劇公演	3月4・11(※)・18・25日	午前11時~正午
【カラオケ・アート(カラオケ)】 ☑ 歌唱や指導、カラオケが好きな人の集い ☑ 各回先着8人	3月11・25日	午後1時~3時
【石山健幸カーリンコン】 ☑ 床の上のカーリング「カーリンコン」体験会 ☑ 先着20人 ☑ 運動のできる服装	3月18日	午前9時~10時30分
【玲扇会(新舞踊)】 ☑ 新舞踊発表会に向けた練習 ☑ 先着5人	3月18日	午後1時~3時
【東涛会(書道)】 ☑ 書道の体験(大筆、小筆、硬筆、細字)	3月25日	午後7時~9時
<b>土曜日</b>		
【コーロ・カンターレ(女声合唱)】 ☑ 女声コーラス体験、見学 ☑ 先着5人	3月6日	午後1時~3時
【石山地区将棋愛好会】 ☑ 将棋を通して親睦を図る ☑ 各回先着12人	3月6・20日	午前9時~正午
【東区ハーモニカクラブ】 ☑ ハーモニカの体験(貸し出しあり) ☑ 大倉(☎090-5750-6205)	3月6・20日	午前10時~11時30分
【石山囲碁クラブ】 ☑ 囲碁の対局見学、体験	3月6・13・20・27日	午後1時~5時
【深雪会(俳句)】 ☑ 季語のある俳句を作り、互いに選び合う ☑ 先着5人 ☑ 黒のボールペン ☑ 前山(☎025-286-4888)	3月27日	午後1時~3時30分

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など、