



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

2023年2月19日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 380

【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 38.63km² 人口132,911人(-149) 世帯数61,970(-59) 男64,123人(-70) 女68,788人(-79) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月未比

フレイル予防でいつまでも元気に!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

フレイルって何?

加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をフレイルといいます。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの予兆に早めに気づき、生活習慣を見直すことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に引き返したり要介護になる時期を遅らせることが可能です。



予防のポイントは3つ!

☑ 栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を栄養バランス良く取るようにしましょう。



☑ 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。今より10分多くを目安に体を動かしましょう。



☑ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



セルフチェックをしてみよう

年を取るにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。計測器を使わずに行う簡易チェック方法で、筋肉量を確認してみましょう。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました
出典：「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

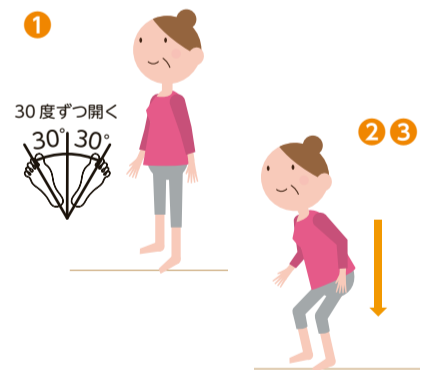
転倒・骨折などのリスク

家でできる運動

下肢の筋力をつける「スクワット」

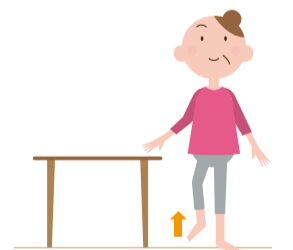
- 1 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けます。
- 2 膝が足の人差し指に向かうように、そしてお尻を後ろに引くように体を沈めます。このとき、膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。
- 3 呼吸するペースで10回繰り返し、1日3セットを目安に行いましょう。

衰えた骨や筋肉を取り戻すには、適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう。



足全体の筋力とバランスを鍛える「片足立ちトレーニング」

- 1 姿勢を真っすぐにして、片足を床につかない程度に上げます。
- 2 左右1分ずつ、1日3回を目安に行いましょう。



東区での取り組みを紹介

下山地区コミュニティ協議会の協力のもと、2月3日(金)に下山コミュニティハウスでフレイルチェックを行いました。

参加者は、指輪っかテストなどの方法で簡易チェックを行ったあとに、滑舌テストや手足の筋力の測定などの深掘りチェックを実施し、結果についての説明を受けました。





健康相談

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間. Rows for 20th and 24th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

20日(月)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、24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

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Row for 16th.

内 歯科健診、お口の健康相談
入 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
申 2月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

当日は検温をしてお越しください。
回 3月14日(火)午後1時30分～2時45分
場 木戸健康センター
入 令和5年4月～5月出産予定の東区在住の妊婦先着13人
持 母子健康手帳、筆記用具
申 2月22日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

Table with columns: 3月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 2nd and 16th.

※2日(木)は栄養士による相談あり、16日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり
持 母子健康手帳、バスタオル
申 2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16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。
申 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。
股関節検診・母体保護相談
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)
入 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～県外からの転勤ママもどうぞ～

回 3月7日(火)午前10時～11時30分
内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会
申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 3月9日(木)午前10時15分～11時
内 赤ちゃんとおしゃべりのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
入 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
申 電話で同施設

●産後ママの骨盤ケア

回 3月10日(金)午前10時30分～11時30分
内 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
入 産後の母親先着15人(産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
¥一組500円
持 動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物
申 電話で同施設

●木工おもちゃワークショップ

回 3月12日(日)
①午前10時～同30分
②午前10時40分～11時10分
内 木の素材を使った創作遊び
入 4歳ごろ～小学3年生まで各回先着10人
※小学生は保護者同伴なしでも参加可
¥一人300円
申 電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

回 3月14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
申 当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ
回 3月17日(金)午前10時15分～11時30分
内 ふれあい遊び、リズム遊びなど
入 7～12カ月の乳児と保護者先着20組
申 電話で同施設
●家族でたのしくダン・ダン・ダンス！
回 3月25日(土)午後4時～同45分
内 家族で楽しく体を動かす
入 おおむね3歳以上の子どもと家族先着15組
申 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) ※2月は20日(月)、3月は6日(月)、20日(月)
入 就学前児と保護者、小学1・2年生

●ひなまつり会

回 3月1日(水)午前10時30分～同45分
内 ひなまつりにちなんだ歌やふれあい遊び
申 当日直接会場

●ベビーダンス

回 3月14日(火)午後1時15分～3時
内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
入 5～9カ月の乳児と保護者先着8組
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

回 3月16日(木)午後1時30分～2時30分
場 東区プラザ
内 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
入 2～7カ月の乳児と母親先着7組(初参加に限る)
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

回 3月19日(日)午前10時～11時15分
場 東区プラザ
内 助産師の話、発育測定、個別相談
入 1歳未満の乳児と保護者先着6組
申 電話または直接同施設

●プレママ・パパ情報交換会～聞こう、話そう、出産・育児～

回 3月25日(土)午前10時30分～11時30分
場 東区プラザ
内 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
入 妊娠中の人とパートナー先着8組

持 飲み物
申 電話または直接同施設
●産後ママのやさしいヨガ
回 3月28日(火)午後1時30分～2時30分
内 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
入 1歳未満の乳児と母親先着10組
¥親子一組500円
申 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～
回 4月7日～28日の毎週金曜日(4回連続講座)午前10時～正午
場 東区プラザ
内 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)
入 令和4年11月～令和5年1月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)
申 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)
入 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

回 2月28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
申 当日直接会場

●こども茶会

回 3月4日(土)午前10時30分～11時30分
内 茶道の簡単な作法の体験
入 5歳～小学生先着10人(幼児は保護者同伴)
¥一人200円
申 電話または直接同施設

●おやこdeミュージックセラピー

回 3月7日(火)午前10時30分～11時
内 音楽療法士による音遊び
入 親子先着15組
申 当日直接会場

●アトリエこどそう

回 3月10日(金)午後4時～同30分
内 折り紙で作る～マジックスパイラルキューブ～
申 当日直接会場

●おやこdeアート

回 3月14日(火)午前10時30分～11時
内 てがたde花咲くうえきばち
申 当日直接会場



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「ひだまり」

回 3月2日～3月23日の毎週木曜日午前10時～正午
内 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由) ※3月2日は親子で体を使って遊ぼう！(3B体操体験)、3月9日、23日は絵本の読み聞かせ、3月16日は3月生まれの誕生会あり
入 未就園児と保護者先着8組
申 当日直接会場

ちいきのサロン 体しゃっきり体操

回 3月15日(水)午前10時～11時
入 先着20人
申 電話で同館

「クラフトでカゴづくり」講座 素敵なおうちライフを！

回 3月15日(水)午前10時～正午
入 10人(応募多数の場合抽選)
¥700円(材料費)
申 市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ2月

回 2月27日(月)午後1時30分～3時30分
内 相続でもめないために今から準備すること
入 先着40人

持 筆記用具、マスク(着用)
申 当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 3月11日(土)、14日(火)、25日(土)、28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
入 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)
持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申 電話で同施設(☎025-272-7677)

回=日時 場=会場 内=内容 入=対象・定員 ¥=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

区のできごと

東区市民劇団「座・未来」の演劇公演



2月4日、5日の2日間、江南区文化会館で東区市民劇団「座・未来」による演劇公演「夜明け前～亀田郷1945～」を行いました。1945年初夏の亀田郷が舞台。過酷な環境の中、いつか来る「夜明け」を信じて生きた先人たちの涙と笑顔がよみがえる近代創作劇を演じ、観客から大きな拍手が送られました。

第9回会議(1月26日開催)の主な内容

・各部会報告 ・委員推薦会議報告 ・東区自治協議会委員の改選について
● 東区自治協トピックス
● 今後の会議日程
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 2月22日(水) 午後3時から
会場 中地区公民館ホール 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

カードの受け取りには事前の予約が必要です。詳しくはこちら

投票所の一部変更について

これまで選挙当日の投票所が大山保育園(203投票区)だった地域および古川町に住んでいる人は、令和5年4月9日執行予定の統一地方選挙から、投票所が変更になります。



対象者	変更前	変更後
203投票区の人	大山保育園	山の下まちづくりセンター (古川町4番12号)
古川町に住んでいる人	山の下小学校	

※選挙期日前に転居した場合、前住所の投票所となる場合があります。詳しくは投票所入場券に記載しています

町丁目一覧

投票区(投票所)	変更後
201投票区 (山の下小学校)	神明町 浜町 古湊町 山の下町 臨海町 臨港1丁目
203投票区 (山の下まちづくりセンター)	(王瀬新町) 大山1丁目 大山2丁目 上王瀬町 鷗島町 北葉町 末広町 長者町 月見町 東新町 古川町 松島1丁目 松島2丁目 松島3丁目

問い合わせ 東区選挙管理委員会事務局(東区総務課内) (☎025-250-2710)

マイナンバーカードの受け取りはお早めに!



産業とものづくりのまち東区 魅力発信パネル展

東区とキガタヤ・プロジェクトが昨年8月に作成・配布した『産業のまち東区探索Eマップ』に掲載した東区の見どころの紹介写真などを、イオン新潟東店で展示します。あわせてEマップの配布も行います。(先着200部)

この展示やEマップから、東区のいまとむかし、そして東区の魅力を知り、これからの展望を考えてみませんか?



日 時 3月12日(日)まで
 会場 イオン新潟東店 2階エスカレーター横ギャラリー
 問い合わせ 地域課(☎025-250-2120)
 キガタヤ・プロジェクト(☎090-1045-9687)

統一地方選挙 当日投票立会人の募集

令和5年4月9日執行予定の統一地方選挙に係る当日投票立会人を募集します。

なお、執行日が変更になる可能性がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

当日投票立会人	
日 時	令和5年4月9日(日) 午前6時30分から午後8時30分(休憩あり)
場 所	東区内の投票所 ※居住地以外の投票所の可能性あり
事務内容	投票に立会い、選挙が公正に行われていることを確認する
応募条件	東区在住で選挙権のある方
募集人数	20人程度 ※応募者多数の場合は抽選
報 酬	14,200円(所得税控除後14,020円)
申し込み	3月2日(木)までに申込書(東区役所ホームページからダウンロード、または東区役所総務課で配布)をメール、FAX、郵送(必着)、窓口持参のいずれかで問い合わせ先へ提出
問い合わせ	東区選挙管理委員会事務局(総務課内) 電 話 025-250-2720 F A X 025-273-0176 メール somu.e@city.niigata.lg.jp

今月の「ごみゼロの日」は2月26日(日)です。

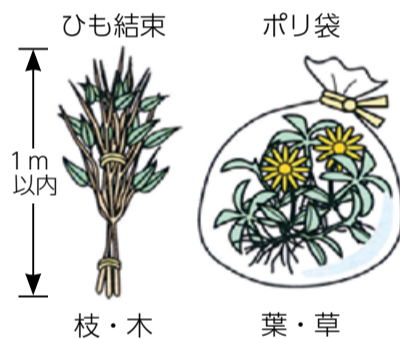
ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。

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!」一〇メモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

※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1本の太さは直径15cm以内
- ・束の太さは30cm以内

- 「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)

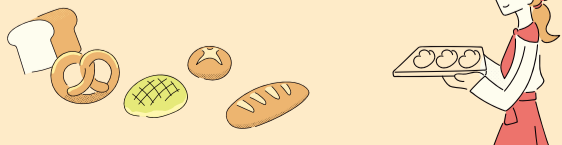
「ぷちしょっぷ東区」にお越しくささい

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 エントランスホール	毎週火曜日 正午~午後1時
石山出張所1階 フリースペース	毎週火・木・金曜日、 第2月曜日 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

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止となる場合があります

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係 (☎025-250-2310)



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山の下グループ)

ピエンロウ(白菜)鍋

甘味が増した白菜を使った簡単トトロ鍋、心も体もほっこりします。冬にお薦めの簡単野菜たっぷりレシピです。

材料(2人分)

- 白菜..... 1/2個
- 干しシイタケ..... 4個以上
- 豚バラ肉..... 100g
- 鶏モモ肉..... 100g
- 春雨..... 25g
- ゴマ油、塩、一味唐辛子、
柚子胡椒..... 各適量

栄養価(1人分)

- ・エネルギー: 451kcal
- ・たんぱく質: 20.0g
- ・脂質: 32.4g
- ・炭水化物: 27.5g
- ・食塩相当量: 1.6g

作 り 方

- ① 水1リットルを大きめの鍋に入れ、干しシイタケを入れて戻す(3時間以上)。干しシイタケは食べやすい大きさに切る。戻し汁はそのままスープとして使う。
- ② 白菜は洗い、5cmのざく切り、春雨はぬるま湯で戻す。豚バラ肉は食べやすい大きさ、鶏モモ肉はひと口大に切る。
- ③ ①の鍋に白菜(固いところ)②の干しシイタケを入れて火をつける。沸騰したら肉類を加え、ゴマ油大さじ1/2を回しかける。
- ④ 残りの白菜を山盛り入れ、蓋をしたまま40分コトコト弱火で煮る。
- ⑤ 春雨を入れてひと煮立ちしたら、再度ゴマ油大さじ1/2を回しかける。
- ⑥ 各自で器に塩小さじ1/4、ゴマ油小さじ1/4、一味唐辛子、煮汁100ml程を混ぜ、つけながらいただく。少し塩気を効かせることがポイントです。柚子胡椒やメの雑炊もお薦めです!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



< 告 告 欄 >

