

## フレイルを予防していつまでも元気な暮らしを!

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、社会的な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。フレイルの予兆として「外出の機会が以前より減った」、「おいしいものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」などがあります。生活習慣を見直して健康な期間を延ばし、要介護になる時期を遅らせ、健康長寿を目指しましょう。



### フレイル予防に大切な3つの心得!

#### ☑ 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、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。

#### ☑ 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。ウォーキングや筋力トレーニングなど、自分のペースで毎日続けることが効果的です。

#### ☑ 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。

### 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 ひざ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、ひざがつま先より前にならないように気を付けましょう。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。
- ④ 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。



ウォーキングや筋力トレーニングなどをして、  
今より10分多く、  
体を動かしましょう!

①スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて、立ち座り動作を繰り返します。

### 東区での取り組みを紹介

1月9日(木)に東区プラザホールでフレイルチェックを行いました。参加者は、ふくらはぎを指で囲み筋肉量を把握する「指輪っかテスト」などで簡易チェックをしたあとに、片足立ち上がりテストや体組成計を使った筋力量の測定などの深掘りチェックを実施しました。自身の日常生活を見つめ直すきっかけになりました。



あなたのまちの身近な相談員

## 民生委員・児童委員を紹介します

### 民生委員・児童委員とは?

#### ●地域の福祉を担うボランティア

民生委員は、民生委員法に基づく民生委員と、児童福祉法に基づく児童委員を兼ねています。厚生労働大臣から委嘱された非常勤で特別職の地方公務員で、無報酬のボランティアです。東区では、12の地区に分かれ、現在210人(令和7年2月時点)が活動しています。

#### ●地域の身近な相談相手・福祉のつなぎ役としての活動

日ごろから高齢者や障がいのある人など、心配な人への見守りや、子育てや介護での不安や心配ごとの相談にのっています。相談内容によっては、専門の機関へつなぐ「福祉のつなぎ役」として活動しています。

### 民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします

民生委員・児童委員の任期は3年で、令和7年11月30日の任期満了にあたり、一斉改選が行われます。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることや、自分らしく充実した生活にしているために、民生委員・児童委員は大変重要な役割を担っています。民生委員・児童委員の担い手がなくなると、困りごとを抱える人に目が行き届かず、必要な支援を受けられない恐れがあります。

誰もが安心して暮らせる東区を目指していくために、民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします。

### 相談したいときは

高齢者や障がいのある方への支援が必要なときや、子育てや介護での心配があるときは、気軽に地域の民生委員・児童委員へ相談してください。秘密は固く守られますので、安心して相談してください。住んでいる地域の民生委員・児童委員を知りたいときは、健康福祉課(☎025-250-2320)にお問い合わせください。

問い合わせ 健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

### 地域の状況に応じてさまざまな活動をしています

#### ●地域活動

地域とのつながりを深めるために地域と協力してイベントを開催するなどの地域活動を行っています。



#### ●あいさつ・声掛け運動

子どもたちが登校する時間に合わせ、通学路であいさつ・声掛け運動を行っています。



#### ●子育て世帯の居場所づくり

下山地区では、保育士の経験を持つ民生委員・児童委員を中心に、子育て世帯の居場所づくりに取り組んでいます。



#### ●研修会への参加・定期的な情報共有

研修会や関係団体との情報交換会に参加しています。また、毎月、地区ごとに集まり、情報共有を行っています。





●はじめての離乳食

回 4月10日(木)午後1時30分～2時50分  
 場 木戸健康センター  
 内 離乳食の進め方、情報交換、試食  
 込 生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人  
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 申 3月11日(火)から4月8日(火)まで新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

●ステップ離乳食

回 4月10日(木)午前10時～11時20分  
 場 木戸健康センター  
 内 離乳食の進め方、グループワーク、試食  
 込 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 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時の資料一式  
 申 3月11日(火)から4月8日(火)まで新潟市オンライン申請システム

ム[e-NIIGATA]で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

●ぴよぴよ育ちの会

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。

4月	会場	時間	定員(先着)
8	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
15	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

込 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者  
 申 8日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、15日(火)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)  
 込 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

回 3月18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  
 ●わくわくテラス「みんなであそぼう」  
 回 3月27日(木)午前10時30分～同50分  
 内 ふれあい遊びや運動遊びなど  
 申 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)  
 ☎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3日(月)、17日(月)  
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●いちごひろば

回 3月12日(水)午前10時30分～同45分  
 内 春のおさんぽ「アスレチックであそぼう！」  
 申 当日直接会場

●つくって遊ぼう！

回 3月19日(水)午前10時～11時15分  
 内 親子工作(ころりんパンダ)  
 込 先着30人 申 当日直接会場

●おもちゃ病院

回 3月22日(土)午後1時30分～3時30分  
 内 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)

場 東区プラザ 申 当日直接会場

●誕生会

回 3月26日(水)午前10時30分～同45分  
 内 3月生まれのお友達をみんなで祝う  
 申 当日直接会場

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)、祝日の翌平日  
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●体育あそび教室

回 3月14日(金)午後4時～5時  
 内 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす  
 込 5歳～小学3年生先着12人  
 料 300円 持 汗を拭くタオル、飲み物  
 申 電話または直接同施設

●こどそうお楽しみ会

回 3月15日(土)午前10時30分～11時  
 内 バルーンアートとお笑いのねんじさんがこどそうにやってきます。  
 申 当日直接会場

●おやこdeアート

回 3月18日(火)午前10時30分～11時  
 内 てがたde春が来たよ 申 当日直接会場

東区バス「河渡ルート」に新ラッピングバス登場!!

河渡ルートの車両が東区公認キャラクター「ぬたりん」のラッピングを施した新車両に変わりました。ノンステップバスになってより利用しやすくなったほか、ラッピングはぬたりんが東区の素敵なスポットを巡っているデザインになっています。通勤・通学やお出かけなどの際にぜひご利用ください。

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



東区バスの時刻表や運行情報はこちら



消防団員募集



「自らの地域は自ら守る」東方面隊に入りませんか?

お問い合わせ 新潟市消防団 東方面隊事務局(☎025-275-9111)  
 メール shobo.efs@city.niigata.lg.jp

東区役所公式Instagram発信中!



東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。

@niigatashi\_higashiku 検索



情報プラザ



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	日にち	時間(対象)
山の下	3月6・13・27日、4月3日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	3月4・11・18・25日(火)、4月4日(金)	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	3月8日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
	3月22日(土)		えほんわくわく!
石山	3月19日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

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

場 山の下図書館(☎025-250-2920)

石山図書館(☎025-250-2940)

お知らせ

東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会 傍聴

回 3月24日(月)午後2時～4時  
 場 東区プラザ 多目的ルーム1  
 込 傍聴者5人(応募多数の場合抽選)  
 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(☎025-250-2320)

令和7年度交通災害共済加入者募集

交通災害共済は、交通事故によるけが

で7日以上通院や入院があった場合に、見舞金を受け取ることができる制度です。

共済期間 4月1日～翌年3月31日(途中加入の場合は加入の翌日から)

会費 1人500円

年齢を問わず加入できます。

自動車運転中の自損事故、自転車(走行中)での転倒も支給の対象になります。

見舞金を請求できる期間は事故日から起算して1年以内です。

県で加入が義務付けられている自転車損害賠償責任保険などには該当しません。

申 所定の申込書に、会費を添えて下記のいずれかの窓口へ申し込み

- ・市内金融機関(ゆうちょ銀行を除く)
- ・区役所総務課、出張所、連絡所

場 市役所コールセンター

(☎025-243-4894)

※見舞金請求は総務課(☎025-250-2720)

相談

～困ったら一人で悩まず～ 行政相談

行政手続き(年金福祉、相続)などの相談やご意見をお受けします。(無料)

毎月第2火曜日に開催しています。

回 3月11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

場 総務省新潟行政評価事務所行政相談課

(☎025-282-1112)

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。

松ヶ崎掘割の探索と写真・絵図でたどる地域の歴史展

回 3月14日(金)～15日(土)午前10時～午後3時(動画上映は①午前10時30分から、②午後1時30分から)

場 東区役所南口エントランスホール

内 松ヶ崎掘割・下山地域の歴史に関するパネル展示とガイドによる説明、松ヶ崎掘割・亀田郷・通船川に関する動画上映

申 当日直接会場

場 下山地区コミュニティ協議会

(☎025-270-2200)

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら





# 自治協かわらばん

発行 東区自治協議会 電話 025-250-2110 (東区地域課内)

令和7年  
3月2日(日)発行

第34号

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

## 第9期東区自治協議会提案事業の活動報告

各部会が取り組んできた事業の概要と成果をご紹介します

第9期では、1年目は「東区民意識調査」を通して区民のニーズを調査し、2年目はその調査結果を踏まえつつ、各部会で区の課題に積極的にアプローチしました。周囲の意見にも耳を傾けながら、委員間で協力して活動することができたと思います。第9期東区自治協議会の活動にご協力いただいた全ての皆様にご心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

東区自治協議会 会長 佐藤 清



### 第1部会

津波ハザードマップの見方を学び  
発災時における初動について考える

区民向け防災イベントを開催



令和7年1月26日(日)に、東区プラザで「いま備えよう! マップDeぼうさい」を開催しました。当日は200人を超える方々に日頃の防災について考えていただきました。

設置した防災学習ブース

- ハザードマップと避難計画
- ペットとの疑似避難体験
- 自分で作る防災グッズ など



### 第2部会

「こども食堂」を訪問してニーズを調査  
応援してくれる人をもっと増やしたい

こども食堂への支援を促す取組を実施



こども食堂へのインタビューとニーズ調査の結果を踏まえて、こども食堂の運営支援を促す広報物(ショート動画やポスター)を製作しました。

ショート動画の放映場所

- 東区役所内のデジタルサイネージ
- 東区バス(河渡ルート) など



◀こちらの二次元コードからも動画をご覧いただけます。



### 第3部会

自治協委員が自分の足で歩いて取材  
東区の魅力あふれるスポットを知ってほしい

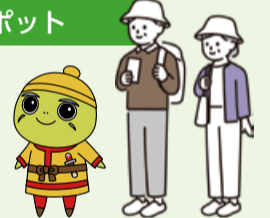
区の南側エリアを探索&PR



東区の南側エリアに着目したPR用冊子「東区応援団長めたりん 途中下車の旅」を製作中です。今後区内の行政施設などで配布予定です。

冊子内で紹介しているスポット

- 新潟バイパス沿いのポプラ並木
- 卸団地付近の線路の立体交差
- 東明さくら公園 など



## 第9期の活動を振り返って

2年間(令和5・6年度)の活動を通して感じたことを各部会長が振り返ります

### 第1部会

第1部会では楽しく防災について学ぶことを目的としたイベントを開催しました。部会では、委員同士で活発な意見交換を行い、**親子で気軽に参加できるイベントにしよう**と取り組んできました。

当日は東消防署や動物愛護センターの皆様にもご支援いただき、200人を超える参加者にご来場いただきました。

**発災時における初動や「もしも」への備えについて学びある機会になったことを期待します。**

第1部会長  
田宮 亘



### 第2部会

第2部会では「こども食堂を中心にした交流の場づくり」をテーマにこども食堂をインタビューしました。こども食堂が今後も継続して運営していくための課題を解決することが必要だとわかり、**支援を求めるための広報物の製作**に取り組みました。

会議では、毎回活発な意見交換が行われ、充実した活動になったと思います。

今回製作した広報物により、**こども食堂に関心を持ってくれる人が増え、支援につながれば幸いです。**

第2部会長  
吉田 香那子



### 第3部会

第3部会では「東区のまだ見ぬ魅力的なスポット・エリアの探求および発信」をテーマに、**PR用冊子製作のための取材や記事の作成**などに取り組んできました。

2年間同じメンバーで活動したため、積極的な意見交換を行いながらもお互いを尊重しつつ、楽しく有意義な会議ができたと思います。

**東区にはたくさんの魅力が詰まっています。ぜひ皆様もPR用冊子を片手に、実際に訪れてその魅力に触れていただくと幸いです。**

第3部会長  
行田 充



### 編集後記

「あ、これ読んでみたい」と思ってもらえるような紙面を常に模索しながら、**写真やイラストを多く取り入れ、見やすいデザインやレイアウトになるように委員間で協力して**広報紙の編集を行ってきました。

来年度も自治協議会かわらばんの発行は続きます。どうぞご期待ください!

広報紙編集部会長  
佐藤 恵子



◀ 広告欄 ▶

