



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

2019年3月3日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 285

【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 38.62km² 人口137,236人(-98) 世帯数60,950 (-13) 男66,196人(-56) 女71,040人(-42) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

のぼろ健康寿命

春です みなさんウォーキングを始めませんか？

ウォーキングは安・近・単!!

○安価

道具はいりません。シューズがあれば、すぐに気軽に始められます。

○近所です

玄関を出ればすぐにウォーキングの開始です。通勤や買い物など日常生活の中で取り入れることが可能です。

○簡単

難しい技術やルールはありません。だれでも手軽に取り組みます。

健康寿命へつながる秘訣は「長期間続けること」

最初から、無理をすれば長く続きません。「これくらいならいつまでも歩いていられる」と感じる強度で片道5分、晴れた日の買い物は歩いていく、通勤を車からバスに変えてみる、などちょっとしたことからまずは始めてみましょう。

基本のフォーム



ウォーキング自主グループ

東区には区のウォーキング教室を卒業した人を中心とした7つのグループがあります。

ひとりだとなかなか始められない...という方、近くのグループに参加して一緒に歩いてみませんか？

問い合わせ 健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)

大形歩こう会

活動日 毎月第4月曜日
(休日の場合第5月曜)
活動範囲 大形周辺
※冬季は体操等



続けて歩くことで、ウォーキングの時だけでなく、普段の歩く姿勢や歩行速度も速くなりました。体が軽くなりました。会の皆さんと毎回会うのが楽しみです。
(大形歩こう会 代表 高橋さん)

山の下旬曜ウォーク

活動日 毎月第3月曜日 活動範囲 山の下旬辺
※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、冬季は体操など

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

木曜ウォーキング会

活動日 毎月第4木曜日
活動範囲 山の下旬、里山ハイク
※雨天時は新潟みなとトンネル

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・冬期は東総合スポーツセンター

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

区バス情報

紫竹・江南ルート社会実験路線運行終了

区バス社会実験 紫竹・江南ルートは、利用者数が目標に達しなかったため、平成31年3月29日をもって、運行を終了いたします。

ご利用いただきました皆様、誠にありがとうございました。

松崎ルート石山方面先回りのダイヤ改正

祝日を除く月～金曜日の運行ダイヤを4月1日から改正します。

ルート	該当便	変更前	変更後
松崎ルート 石山方面先回り (東区役所発着)	第2便	8:50発 ⇒ 9:55着	8:48発 ⇒ 9:53着
	第3便	10:10発 ⇒ 11:15着	10:15発 ⇒ 11:20着
	第4便	11:50発 ⇒ 12:55着	11:48発 ⇒ 12:53着

※各バス停の時刻は3月15日発行の区バス運行ガイドまたはホームページなどでご確認ください。

東区バスを応援してくれる広告主を募集

区バス「河渡ルート」と「松崎ルート」のバス車内モニターに上映する映像広告を募集します。

対象 新潟市内に本社又は支店、営業所がある事業者など

広告の種類、掲載料など

運転席後部モニター映像広告(音声なし)

1台につき1コマ(15秒)4,000円/月

※15分程度の東区の紹介と広告の映像を順番に繰り返し上映します。

申し込み 所定の申込用紙を地域課(43番窓口)に提出してください。

※申込書は同窓口で配布、またはホームページでダウンロードできます。

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



こいのぼりをお譲りください

子どもたちの健やかな成長を願って、寺山公園にこいのぼりを掲揚します。

ご家庭で不要になったこいのぼりを無償でお譲りいただける方は、下記まで直接お持ち込みください。また、問い合わせ先まで電話をいただければ、東区内に限り受け取りに伺います。

【募集期間】4月15日(月)まで

【掲揚日】4月26日(金)、4月27日(土)～5月26日(日)の土・日、祝休日

【受付窓口】建設課(32番窓口)

・寺山公園子育て交流施設「い〜てらす」受付

【注意事項】「い〜てらす」内でお譲りいただいた方の氏名を掲示します(希望者のみ)。

・期間終了後、こいのぼりは返却いたしません。

・付属部品(ポール、ロープ、吹き流し、矢車など)も受け付けています。

【問い合わせ】区民のこいのぼりプロジェクト実行委員会事務局(建設課内) (☎025-250-2630)



☆「ぷちしょっぷ東区」にお越しください☆

東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・小物などを販売しています。

障がい者の皆さんが心をこめて作った品々をぜひ一度手に取ってみてください。

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・金曜日 午前11時30分～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)



① 2月16～18日、東区プラザおよび区役所南口エントランスホールで「アートキャンプ Niigata2019」が開催されました。シンポジウム「障がい者を取り巻く環境を考える」、自遊工作教室などが行われ、連日、多くの人でにぎわいました。

② 2月22日、東区プラザホールで「第9回ジュニアスポーツ優秀競技者表彰式」が行われました。これは東区体育協会が全国大会などで活躍した東区在住・在籍の小中学生を表彰したものです。今回は12競技(陸上競技、水泳、ミニバスケットボール、サッカー、バドミントン、軟式野球、新体操、ダンス、バトントワーリング、テコンドー、スキー、アイスホッケー)で、59人が表彰されました。

理解を深める3日間

小中学生の活躍をたたえて