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10月6日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No.299

【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 38.62㎢　人口136,784人(+6)　世帯数61,358(+38)　男65,987人(-3)　女70,797人(+9)　※8月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

スポーツ施設で体を動かそう！

東総合スポーツセンター（はなみずき３）☎025-272-5150
開館時間　午前９時～午後９時（日・祝日は午後５時まで）
休 館 日　毎月第４月曜日　※大会などで変更の場合あり
下山スポーツセンター（下山１）☎025-272-7677
開館時間　午前９時～午後９時（日・祝日は午後５時まで）
※プールは正午～午後９時（日・祝日は午前10時～午後５時）
休 館 日　毎週月曜日（祝日の場合は翌平日）

暑い夏が過ぎ、運動しやすい秋がやってきました。区内の２つのスポーツセンターを活用して体を動かしてみませんか。

利用のしかた

まずは利用券販売機で券を購入！

窓口で「利用証」と引き換えます
※下山スポーツセンターは窓口で利用券の提出のみ

個人利用で使える設備・使用料

東総合スポーツセンター
・体育館、トレーニングルーム、屋内ランニングコース　¥250円
体育館利用可能種目
バドミントン、卓球、バウンドテニス（火曜午後５時～木曜午後１時）
・クライミングルーム（トレーニングルーム、屋内ランニングコース利用可）　¥300円
下山スポーツセンター
・屋内プール　¥500円　　・トレーニングルーム　¥250円
※両施設とも小・中学生・65歳以上の使用料は100円（屋内プールは200円）

ここがオススメ！

充実したトレーニングルーム

トレーニングをしたいけれど場所がない、できるだけ手頃な料金で利用したい…そんなときは、スポーツセンターへ！
※中学生は大人の付き添い（指導）が必要です。小学生以下は利用できません

◀東総合スポーツセンター
さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

下山スポーツセンター▶
ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすいマシンがそろっています。広い室内で開放感があります。

使い方などわからないことがあれば気軽にスタッフに聞いてください！ご利用お待ちしています！

東総合スポーツセンターでクライミングをやってみよう！

市内の公共施設で唯一、クライミングルームを備えています。東京2020オリンピック競技大会の追加種目に採択された競技を体験してみませんか。
※小・中学生は大人の付き添いが必要です
<初めて体験するときは>
①利用券販売機で券を購入する
②窓口で「体験受講証」を受け取る
③スタッフから注意事項を聞く
④専用シューズ（レンタル可、無料）に履き替え、いざ体験！

初級者はロープを使わず3.5mまでの高さで練習しましょう！

経験者の付き添い・指導の下、ロープを使って3.5m以上登ることができます。
※道具はご自身で用意ください

体験者に聞きました

初めて体験しました。見ているよりも難しくてなかなか登れず大変でしたが、楽しかったです！これからも利用したいです。

水野春香さん

東区特色ある区づくり事業

東区市民劇団　座・未来　演劇公演
「アカミチ商店街奮闘記～君に捧げる愛の歌～」

とある商店街を舞台に、やる気ある少数のオヤジ店主たちが町おこしのために奮闘する物語です。

チケット価格　一般１,800円、高校生以下１,000円
※当日券は500円増し
チケット販売　東区市民劇団　座・未来（☎080-4332-1965）、東区プラザ窓口（区役所庁舎２階）、インターネット予約（右記二次元バーコード）
問い合わせ　同劇団（☎080-4332-1965）
地域課産業文化振興室（☎025-250-2130）

日　時　11月16日（土）午後６時～
11月17日（日）午後０時30分～
午後４時30分～
（上演時間100分）
会　場　東区プラザホール（各回定員250人）

東区市民劇団　座・未来とは
小学１年生から70代までの市民で構成され、主に東区プラザホールで東区や新潟市の歴史、伝統、文化、人などをテーマとしたオリジナル作品を公演している団体です。

東区スペシャルサイト「ゲンキ魂（だま）」で活動の様子やインタビュー動画を紹介しています！
「ゲンキ魂」はこちら▶

津島屋８交差点付近
市道交差部を閉鎖する社会実験を行います

主に朝夕の通勤時間帯に、津島屋８交差点の混雑を避ける交通が市道東３-303号線に流れ、同市道での交通事故が多数発生しています。

市道東３-303号線への交通の流入を抑え、安全な走行環境を確保するために、市道東３-508号線と３-509号線の交差部を閉鎖する社会実験を行います。期間中は現地の案内看板に従って安全に走行してください。

実施期間　10月15日(火)正午～11月15日(金)正午
※平休日・時間帯を問わず閉鎖

問い合わせ　建設課(☎025-250-2641)、土木部道路計画課(☎025-226-3041)

敬老の日　長寿のお祝い訪問
区内の51人が100歳に

９月16日の敬老の日、区長や職員が今年度100歳を迎える皆さんを訪問し、祝状と記念品を贈りました。

堀川正敏さん(秋葉１)＝写真左＝は、天気の良い日の朝には散歩を欠かさず、自転車で買い物へも行かれるそうです。齋藤フミさん(藤見町１)＝写真右＝は、月に１回川柳を投稿することが趣味で、好き嫌いなく食べることが長寿の秘訣(ひけつ)と笑顔で話されました。

●11月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

11月		会場	時間	予約開始日(定員)
18	月	石山地域保健福祉センター	午前9時30分～午後3時30分	10月18日(金)(130人)
24	日	区役所南口エントランスホール	午前9時30分～午後3時30分	10月22日(祝)(130人)

持 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)
申 予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●はじめての離乳食

11月		会場	定員	時間
14	木	木戸健康センター	25人	午後1時30分～3時15分
26	火	石山地域保健福祉センター	20人	

内 離乳食の進め方、試食
人 生後４～５カ月の赤ちゃんの保護者
持 母子健康手帳、バスタオル
申 10月９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

日 11月26日(火)午前10時～11時30分
場 石山地域保健福祉センター
内 離乳食の進め方、試食
人 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者先着20人
持 母子健康手帳、バスタオル
申 10月９日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●骨粗しょう症予防相談会

日 11月15日(金)
①午前９時45分　②午前10時15分
③午前10時45分　④午前11時15分
⑤午後１時15分　⑥午後１時45分
場 中地区公民館　内 骨密度測定、相談
人 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着10人
申 10月10日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴょんぴょん育ちの相談会

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」など気にか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、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

11月		会場	時間
12	火	木戸健康センター	午前10時～11時15分
25	月	石山地域保健福祉センター	

人 原則１歳６カ月児健診を終えた未就園児と保護者
申 12日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、25日(月)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●セルフケア健診

自宅で自己採血による血液検査と、生活習慣のアドバイスが受けられます。
人 区内在住の30代で、職場などで健診の機会がない人先着20人
申 10月９日(水)～18日(金)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●みんなで楽しく　体操＆脳トレ♣

日 11月６日(水)午後１時45分～３時
場 東区プラザ
内 運動普及推進委員による体操の紹介、レクリエーション、体組成計測定など
人 先着25人
持 室内用運動靴、飲み物、タオル
申 電話で健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●生活習慣改善モニター

３カ月間スポーツクラブでメタボ改善・予防に取り組むプログラムです。
日 令和元年12月１日(日)～令和２年２月29日(土)　場 アクシーユタカ
人 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着５人　¥ 3,000円
申 10月９日(水)から、応募申請書に健康診断の写しを添えて健康福祉課健康増進係へ
※詳しい応募要件や申請書は市ホームページをご覧ください
問 同係(☎025-250-2350)

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)
人 就学前児と保護者、小学1～3年生

●トランポリンの日

日 10月17日(木)午後１時～５時、18日(金)～22日(祝)午前10時～午後５時
内 大きなトランポリンで遊ぶ
人 就学前児
申 当日直接会場

●わくわくテラス『からだであそぼう』

日 10月24日(木)午前10時30分～11時
内 親子で体を動かして遊ぶ
申 当日直接会場

●えいごでハロウィン

日 10月26日(土)午前10時30分～11時
内 英語の歌や絵本を楽しむ
申 当日直接会場

●ハロウィンコンサート

日 10月29日(火)午前10時30分～11時
内 バイオリンの生演奏
申 当日直接会場

●わくわくテラス『誕生会』

日 10月31日(木)午前10時30分～11時
内 10月生まれの子どもの誕生会
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(祝日の場合翌平日)※10月は7日(月)、21日(月)
人 就学前児と保護者、小学１・２年生

●ちびっこ運動会

日 10月16日(水)午前10時30分～11時
内 運動会ごっこを楽しむ
申 当日直接会場

●つくって遊ぼう！

日 10月24日(木)午前10時～11時15分
内 親子工作(ハロウィンポシェット)
人 先着30人　申 当日直接会場

●おもちゃ病院

日 10月26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)　申 当日直接会場

●ハロウィンパーティー

日 10月30日(水)午前10時30分～11時
内 ハロウィンにちなんだ劇遊びやおばけダンスを楽しむ　申 当日直接会場

●NPプログラム(完璧な親なんていない)

日 11月15日～12月20日の毎週金曜日(６回連続講座)午前10時～正午
場 東区プラザ
内 参加者同士でグループワークをする
人 １～３歳の子を持つ母親で原則全日程参加可能な初参加の人先着12人
※保育あり
¥ 600円(お茶菓子代)　申 電話で同施設

健康のための食事講習会♣◇
バランスごはんで健康に！

11月		会場	時間	申し込み期間
12	火	東区プラザ	午前10時～午後１時	10月９日(水)～11月５日(火)
19	火	石山地区公民館		10月９日(水)～11月12日(火)
22	金	中地区公民館		10月９日(水)～11月15日(金)

内　　容　栄養士による講話、調理実習
定　　員　先着20人　　**参加費**　400円
持ち物　エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具
申し込み　電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

♣＝にいがた未来ポイント対象事業　◆＝東区げんき応援ラリー対象事業

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　¥＝参加費(記載のないものは無料)　持＝持ちもの　申＝申し込み　問＝問い合わせ

≪広告欄≫

東区の情報はこちらから

東区ホームページ　新潟市東区　検索
スペシャルサイト「ゲンキ魂(たま)」　ゲンキ魂　検索
東区公式 facebook(ぬたりんfacebook)　ぬたりん　検索

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9㎝×7.9㎝)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

公民館の文化祭へおいでください！
第43回　中地区公民館文化祭

月	日	内容	時間
10	20(日)	音楽芸能・カラオケ発表会	午前９時30分～午後３時
11	２(土) ３(祝)	・作品展示 ・手芸、囲碁などの体験会 ・写真展「新潟むかし：臨港　少年の日の思い出」撮影：桜井進一	午前９時30分～午後４時 (３日(祝)は午後３時まで)
	３(祝)	お茶席(¥400円)	午前10時～午後３時
	９(土)	社交ダンスパーティー	午後６時30分～８時30分

問い合わせ　同館(☎025-250-2910)

東北電力㈱新潟電力センターが寄贈
道路照明灯を新たに設置

８月24日、小金台、松園、津島屋の地内に４基の発光ダイオード(ＬＥＤ)道路照明灯を取り付けました。

これは８月に東北電力㈱新潟電力センターから寄贈いただいたものです。同社は社会貢献活動の一環として、昭和40年から本県と東北６県の自治体に毎年寄贈しています。東日本大震災後は被災地の復興を優先するため寄贈を一時休止していましたが、５年前から再開しました。

照明設置により周辺が明るくなり、より安全に通行することができるようになりました。

市長とすまいるトークin東区

市長が区民の皆さんの意見を聴く「市長とすまいるトーク」を開催します。事前の申し込みは不要です。発言は区内に居住または通勤・通学している人に限ります。

日　　時　10月17日(木)
午後７時～８時20分
会　　場　東区プラザホール
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください
テ ー マ　子育て支援・健康寿命の延伸への取り組み～少子・超高齢社会を踏まえて
申し込み　当日直接会場
※傍聴のみの参加も可。手話通訳・要約筆記あり
問い合わせ　地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

防犯に関する情報が届きます
新潟東地区防犯協会　安全安心メール

同協会と新潟東警察署は、登録したメールアドレスに不審者情報などをお知らせするメール配信を開始します。

配信情報　不審者情報、特殊詐欺被害防止情報、高齢者行方不明手配情報　※希望選択した情報のみ配信、複数選択可
登録料　無料(通信料は利用者の負担)
登録方法　①二次元バーコードを読み取るか、登録用アドレス(b.niigata-e-bouhan@raiden3.ktaiwork.jp)に空メールを送信
②登録用ＵＲＬが記載されたメールが返信されます
③登録用ＵＲＬに接続し、氏名と希望する配信情報を入力すると登録完了
問い合わせ　新潟東警察署生活安全課(☎025-279-0110)
総務課(☎025-250-2720)

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」ミニイベント

10月		時間	内容
16	水	午前10時～11時30分	手形押し体験
23			
30			ハロウィンを楽しもう

場 大形まちづくりセンター
申 当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」スペシャル人形劇「すてきなカレーラーメン」
日 10月31日(木)午前10時30分～11時
※終了後、正午まで保育室を開放
人 未就園児と保護者先着20組
申 10月７日(月)から電話で同館

小学生期家庭教育学級(全４回)「親力ＵＰ！～今日から変われる！４つのヒント～」

11月		時間	テーマ
8	金	午前10時～正午	ぶれない子育ての軸をもとう！
15			子どもの考える力を伸ばす「５つの言葉」
22			どう伝える?性教育・命の大切さ
29			子どもの生きる力を育むコミュニケーション術

人 小学生の子を持つ保護者先着20人
※保育あり(6カ月以上の未就園児先着9人)
申 10月７日(月)から電話で同館

石山地区公民館　☎025-250-2930

講演会「健康と生きがい」
日 10月26日(土)午前10時～11時
内 大西金吾さん(産業カウンセラー、心理相談員)による講演会
人 先着100人
申 当日直接会場

幼児期家庭教育学級(全５回)「あふれる笑顔で家族の元気力UP」

月	日	曜	時間	テーマ
11	6	水	午前10時～正午	モノとココロの整理整頓
	13			十人十色～子どもの気持ちによりそって
	20			もっと、もっとコミュニケーション上手になろう
	27			からだを動かしてストレス解消
12	4			私が『わたし』を好きになる

人 幼児の保護者30人(応募多数の場合抽選、10月25日(金)までに抽選結果を発送)
※保育あり(定員24人、応募多数の場合抽選)
申 10月７日(月)～17日(木)に電話で同館

ファインダーのこっち側(立冬編)～写真家　渡部佳則さんの視点～
日 11月７日(木)午後７時～８時30分
内 講師が撮影した写真の撮影エピソードを聞くトークイベント
人 18歳以上先着40人
持 飲み物(ソフトドリンク)持ち込み可
申 10月７日(月)から電話またはメールで同館
※メールは件名を「こっち側申し込み」とし、住所・氏名・電話番号・年代を明記(ishiyama.co@city.niigata.lg.jp)

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	期日	時間(対象)
山の下	10月10・17・24・31日(木)	午前11時～午後３時の随時10分程度(０～３歳)
石山	10月８・29日(火)	午後３時～同30分(乳幼児から)

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	期日	時間	グループ名
山の下	10月12・26日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき！！
石山	10月９・16日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	10月12日、11月２日(土)※紙芝居	午前11時～同30分	新潟かみしばいクラブ

場 山の下：おはなしのへや(図書館内)
石山：公民館保育室
問 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、サービスについてわからないときなどにご利用ください。
日 10月８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
問 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1115)

催し物・募集

食事の栄養バランス診断
日 10月14日(祝)午前10時～正午
場 イオン新潟東店(大形本町３)
内 実物大の食事サンプルを使って普段の食事の栄養バランスを診断する
申 当日直接会場
問 食と花の推進課(☎025-226-1792)

おもちゃ病院
日 10月19日(土)午後１時30分～３時
場 エコープラザ
内 おもちゃの修理
持 壊れたおもちゃ
申 当日直接会場
問 同施設(☎025-270-3009)

江南区“旬果旬彩”いきいきフェスタ＆市場まつり
日 10月20日(日)午前８時～午後１時
場 中央卸売市場(江南区茗荷谷)
内 地元産農産物の販売、水産物の販売、梅の種飛ばし大会、梨の数当てなど(水産物販売は早めに終了する場合あり)
申 当日直接会場
問 江南区産業振興課(☎025-382-4816)

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。

くわな祭り
日 10月19日(土)午前９時30分～午後３時
場 桑名病院(河渡)
内 病院のお仕事体験、講演会、ステージイベント、ハロウィン企画など
申 当日直接会場
問 同院総務課(☎025-273-2251)

地域防災・減災シンポジウム
日 11月２日(土)午後１時～４時30分
場 ＮＯＣプラザ(卸新町２)
内 地震災害の備えについての講演など
人 先着180人
申 10月25日(金)までにＦＡＸで日本損害保険協会北関東支部(048-611-6551)
※参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号を明記
問 同支部・齊藤(☎048-611-6542)

コンロの取り扱いに注意！

コンロの火災が多く発生しています。
コンロの取り扱いは以下の点に注意しましょう。

- ●コンロ使用中はその場を離れない。目を離さない
- ●少しでも離れるときは火を消す
- ●コンロの近くに燃えやすいものを置かない
- ●Siセンサーコンロを使用する(推奨)

火事と救急・救助は　１１９
問い合わせ　東消防署市民安全課予防調査係(☎025-275-9111)