

天気のいい日は外に出て ウォーキングや公園巡りをしてみませんか

問い合わせ
地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)



水分補給を
忘れずに!
運動前や運動中、
運動後に水分を
取りましょう。

空と海の港を結ぶロングコース

港～港コース 約13km 往復約3時間30分

- ① 山の下みなとタワー
- ② 山の下海浜公園
- ③ 船江空港公園
- ④ 新潟空港
- ⑤ 山の下海浜公園
- ⑥ 山辺堀緑地公園
- ⑦ 山の下市場
- ⑧ 山の下みなとタワー

じゅんさい池と史跡を巡るコース

歴史ロマンコース 約4.0km ①～⑤ 約1時間
約5.7km ①～⑥ 約1時間30分

- ① じゅんさい池公園
- ② 河渡中央公園
- ③ 薬師庵・藤戸神社
- ④ 大形神社
- ⑤ じゅんさい池公園
- ⑥ じゅんさい池公園1周

家族で街並みを楽しめるフラットコース

ほっくほくコース 約6.7km 往復約1時間30分

- ① 東総合スポーツセンター
- ② 大形交番
- ③ 新潟県立大学
- ④ 海老ヶ瀬諏訪神社
- ⑤ 寺山不動尊火産霊神社
- ⑥ 東総合スポーツセンター



公園

問い合わせ 建設課(☎025-250-2610)

凡例



寺山公園 寺山1653番地(新潟市東区総合スポーツセンター隣)

108台・オストメイト・おむつ替えシート



「緑に囲まれた健康・交流・子育て広場」をコンセプトとして、多世代の健康づくりの場や、子育て支援機能も兼ねた公園です。園内には運動や遊び、レクリエーションに利用できる広場や、花や緑にふれあえる散策路、雨や雪、真夏の炎天下などの天候を気にせず利用できる全天候型屋根付き子育て交流施設(い〜てらす)があります。

山の下みなとランド 臨港町地内(山の下みなとタワー隣)

60台・オストメイト



開館時間
月によって開園時間が異なります。(12月から3月の冬期間は閉園します)
「みなとまち いいがた」をイメージした帆船の形をした遊具をはじめ、約70種類もの遊具を備え、小さい子どもから大人まで、思いっきり遊べる公園です。新日本海フェリーも見えます。

山の下海浜公園 船江町1丁目52-1

130台

新潟空港近くの海岸に面した緑に囲まれた公園で、新潟空港を離発着する飛行機や、新潟西港に出入りする船舶、また日本海に沈む夕日が眺められます。春には桜やツツジ、夏にはアジサイが咲き、秋には紅葉が美しく、四季それぞれを楽しむことができます。



じゅんさい池公園 松園2丁目2-1

30台・オストメイト

周囲を赤松の林に囲まれ、物見山砂丘と呼ばれてきた砂丘地の中に自然に形成された2つの砂丘湖からなる公園です。「じゅんさい池」とは、この湖中に水生している植物「ジュンサイ」から名前がつけられました。東池にはスイレンやヒシ、西池にはジュンサイなど水生植物が繁茂しています。散歩するのにオススメです。



津島屋公園 津島屋6

35台

大きな滑り台や丘があり、野球のグラウンドを併設しています。芝生の丘が広がり、ベンチもところどころに置いてあるので、のんびり過ごすことができます。



阿賀野川河川公園 本所地先

420台

河川敷を利用した公園で、広々とした芝生広場や、かま場があるピクニック広場などは家族連れなどに人気です。いろいろな遊具のほか、野球場やサッカー場、テニスコートもあります。



東区自治協トピックス

第9期がスタートしました

4月27日、東区プラザホールにて、令和5年度第1回東区自治協議会を開催し、32人(うち新任9人)の新体制で活動をスタートしました。区内12の地域コミュニティ協議会や公共的団体からの選出者、有識者、公募委員などで構成されており、それぞれの経験や知識を生かし、地域課題の解決に取り組んでいきます。

第1回会議(4月27日開催)の主な内容

- ・委嘱状交付および委員自己紹介
- ・会長・副会長の選出
- ・部門別部会の所属について

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。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 5月25日(木) 午後3時から

会場 東区プラザホール

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



▲これまでの協議内容や資料はこちらから

食生活改善推進委員に興味のある人向けの 笹団子づくり体験

日時 6月21日(水)午前10時～
会場 東区プラザ調理室

内容 食生活改善推進委員(通称：食推)に興味のある人、入会を検討している人に向けた講習会です。食推の活動紹介、現役食推との交流、笹団子づくりを行います。



定員 先着20人

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、マスク、水分補給のための飲み物

申し込み 5月24日(水)から6月9日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

食推の紹介

東区では、現在30人の食生活改善推進委員、通称“しょくすい”さんが地域のボランティアとして活躍しています。地域や学校などからの依頼に応じた食育教室のほか、健康づくりのための教室や笹団子など新潟の郷土料理普及のための活動をしています。

今年度、東区、中央区、西区で健康栄養セミナー(食推養成講座)を開催します。東区開催の詳細については、東区だより8月20号に掲載予定です。

お互いさまネット石山(全4回)

～居場所における生の声を聞いて地域共生社会を考えよう～

日時 ①6月23日(金)
②6月30日(金)
③7月7日(金)
④7月12日(水)
全4回とも午前10時～正午

会場 石山地区公民館 4階ホール

定員 先着40人

参加費 無料

申し込み 5月22日(月)から電話で石山地区公民館(☎025-250-2930)または同館窓口で受付

月日	テーマ	講師
1回目 6月23日(金)	『そもそも地域共生社会って?～「知ること」から始まる「お互いさま」のまちづくり～』	東区社会福祉協議会職員
2回目 6月30日(金)	『ビニールハウスの居場所』marugo-to(まるごと)について』 『東区の居場所』	ビニールハウスの居場所marugo-to(まるごと)代表 岩崎 典子さん 支え合いのしくみづくり推進員 須田 恒夫さん
3回目 7月7日(金)	『認知症の人の家族の体験談』	ビニールハウスの居場所marugo-toに参加している認知症の人のご家族
4回目 7月12日(水)	『子ども食堂の現状と課題』	特定非営利活動法人にいがた子育てステーションにいがたふじみ子ども食堂 立松 有美さん

今月の「ごみゼロの日」は5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しょう。

「ごみゼロ!」一コマモ

段ボールを使って、 生ごみを堆肥化してみませんか!



区役所では、生ごみを堆肥化する段ボールコンポスト(サイチョウのマジックダンボール)を販売しています。堆肥を作って、おいしい野菜やきれいな花を育ててみませんか!

販売品目	段ボールコンポストセット 500円 (段ボール箱・内袋・基材・説明書)
	段ボールコンポスト用の基材 400円
販売対象者	市内に居住する人

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

石山のご近所だんぎ5月

☎5月22日(月)午後1時30分～3時
☑健康教室! お腹の健康、腸活イキイキ元気に!!
☑先着40人
☑筆記用具
☑当日直接会場

お知らせ

自動車税(県税)の納付期限は5月31日(水)です

自動車税は、金融機関やコンビニエンスストア、県地域振興局県税窓口で納付できます。また、スマートフォン決済アプリやクレジットカード、インターネットバンキングなどを利用して納めることもできます。納期内の納付をお願いします。

☎新潟地域振興局県税部(☎025-273-3116)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

☎6月3日(土)、6日(火)、17日(土)、20日(火)、27日(火)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)
☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
☑開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

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。

梅干し漬け教室

☎①6月24日(土)午後1時～3時
②6月25日(日)午前10時～正午
☑中地区コミュニティセンター
☑①下準備 ②梅干し漬け(6kg)梅のみの購入はできません。
☑先着15人(2日とも参加できる人に限ります)
☑3,700円
☑漬物容器(20リットル)
☑6月10日(土)までに電話で中地区コミュニティセンター(☎025-275-1020)

急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。