

# 区のできごと

①防災、防犯、交通安全をテーマに10月21日(土)に東区役所で「東区防災・安心安全フェスタ」を開催しました。ステージでは特殊詐欺被害の注意喚起やクイズ大会などを行ったほか、災害対応車両や白バイ乗車体験、119番通報体験やちびっこ制服の写真撮影などが人気で、親子連れを中心に多くの方が来場しました。



②10月27日(金)、28日(土)に「東区オープンファクトリー 2023」が開催されました。東区木工団地、津島屋ほかの優れた技術を持った企業11社が参加した工場見学イベントで、ものづくり体験や、各企業の特製景品が当たるガチャガチャで盛り上がるなど、たくさんの人から参加いただきました。



③10月30日(月)、寺山公園において、「NPO法人資源を増やす木を植えましょう」様と「(株)シー・エス・シー」様からソメイヨシノ7本の寄贈をいただき、記念植樹式が行われました。3年続けての寄贈で、あわせて25本もの桜が同公園で花を咲かせます。



④11月2日(木)～15日(水)、東区役所1階南口エントランスホール吹き抜けおよび東区役所2階木戸健康センター前で、「東区中学校・高等学校まんなか文化祭」が開催されました。体育祭の応援パネルや美術部の作品を展示し、区役所を訪れた人が作品をご覧になりました。



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

## 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木戸グループ)

### かんたんツナ丼



ツナ缶やキノコのうま味をいかし、さらに香味食材などを使うことで、減塩しつつ、簡単でおいしいレシピになっています。

#### 材料(4人分)

- ごはん……………600g
- ツナ缶(食塩不使用)……………2缶(140g)
- ニンジン……………50g
- シイタケ(生)……………50g
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 大葉……………4枚
- 白いりごま……………小さじ2
- きざみのり……………適量

#### 作り方

- ① ニンジンは8mm程度の角切りにする。シイタケは軸を取り、ニンジンと同じ大きさに切る。
- ② 鍋に①のニンジン、シイタケを入れ、水150ccを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ツナ缶、調味料Aを入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 大葉を細切りにする。丼にごはんを盛りつけ、③の具材をのせる。白いりごま、きざみのり、大葉をのせる。

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー：293kcal
- 炭水化物：61.3g
- たんぱく質：10.6g
- 食塩相当量：0.8g
- 脂質：1.6g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

## 情報プラザ



### 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」12月の予定

| 月  | 日  | 曜 | 内容                            |
|----|----|---|-------------------------------|
| 12 | 7  | 木 | 自由遊びと情報交換                     |
|    | 14 |   | 絵本の読み聞かせ                      |
|    | 21 |   | クリスマス会とお誕生日会<br>サンタさんがやってくる!? |
|    | 28 |   | 絵本の読み聞かせ                      |

時間 午前10時～正午  
 内容 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)  
 ※来年1月4日はお休みです  
 対象 未就園児と保護者  
 会場 当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

### 石山のご近所だんぎ11月

回 11月27日(月)午後1時30分～3時  
 内容 フレイルを予防して健康寿命を目指そう!  
 対象 先着40人  
 持ち物 筆記用具  
 会場 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 12月9日(土)、12日(火)、23日(土)、



## 東区自治協トピックス

### 第6回会議(10月26日開催)の主な内容

- 各部会報告
- 提案事業検討部会報告
- 市立幼稚園再編実施計画に基づく令和5年度末閉園予定園について
- にいがた雪の日辞典の発行について
- 令和5年度6月教育委員会の事業説明における質問への回答について

### 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 11月30日(木) 午後2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)



これまでの会議内容や資料はこちらから

※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

### お知らせ

東区自治協議会では、日ごろ区民の皆さまが東区のみちづくりや暮らしやすさについて感じていることへの調査を目的に、「東区民意識調査」を実施しています。令和5年10月末現在、東区内にお住まいの満15歳以上の人の中から、無作為に3,000人を選んで調査票をお送りしています。より暮らしやすい東区を築いていくため、ぜひご協力をお願いします。



東区民意識調査票

26日(火)午後2時～4時  
 内容 体力測定、トレーニングプログラム相談  
 対象 15歳以上(中学生除く)先着2人  
 参加費 一般250円、65歳以上100円(使用料)  
 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル  
 会場 開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

②12月20日(水)午前10時～11時30分  
 会場 石山地区公民館 3階 第2集会室  
 内容 「楽しいけん玉会」の講師や会員と一緒にけん玉に挑戦して、冬場の運動不足を解消しましょう  
 対象 各回先着5人  
 申込 電話で「楽しいけん玉会」船山(☎090-4734-6179)

### 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。

### 楽しいけん玉体験会

回 ①12月6日(水)午前10時～11時30分

◀ 広告欄 ▶

### 街ガチャ in 産業のまち新潟市東区 販売中!

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

区内を中心に8カ所で販売しています。キーホルダーは全9種で、何が出るかは回してからのお楽しみ。(1回300円)



回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=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

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)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。