



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

2021年4月18日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No. 336

【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135,377人(-206) 世帯数61,926(+162) 男65,314人(-104) 女70,063人(-102) ※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

延ばそう健康寿命！ ウォーキングを 始めてみませんか



健康のため、体力づくりのため、気分転換にも！気軽にできる運動として、ウォーキングを始めてみませんか。
問い合わせ 健康福祉課 (☎025-250-2350)

安全に運動をするために

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、運動不足が懸念されます。感染防止と周囲への配慮をしながら、体を動かしましょう。また、運動時にマスクを着用して息苦しさを感じたら、休憩を取るなど、無理をしないようにしましょう。

感染拡大防止のための3つのポイント

- 1 一人または少数で行う
- 2 すいている時間や場所を選ぶ
- 3 他の人との距離を確保する

目標の歩数

日常生活における1日あたりの平均歩数は、以下の歩数を目標に、体調などに合わせて無理のない範囲で歩きましょう。

	男性	女性
20～64歳	8,400歩	8,200歩
65歳以上	6,300歩	5,200歩

(新潟県 健康にいがた21(第2次)目標値より)

基本のフォーム



東区でウォーキングするなら！ おすすめのコースを紹介します



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

ほくほくの馬鈴薯が有名な大形地区を歩くコースです



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。



健康・福祉ガイド

●5月の肺がん(結核)集団検診

Table with columns: 5月, 会場, 受付時間, 対象地区. Rows include 7金, 11火, 17月, 24月.

受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票

当日直接会場
健康福祉課健康増進係
☎025-250-2350

●健康相談

Table with columns: 5月, 会場, 受付時間, 予約. Rows include 18火, 28金.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当
28日(金)は石山地域保健福祉センター

●妊娠中の相談など
妊婦歯科健診(要予約)

Table with columns: 5月, 会場, 受付時間, 定員. Rows include 19水, 20木.

歯科健診、お口の健康相談
母子健康手帳の交付を受けた妊婦
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

4月21日(水)から電話で市役所コールセンター

Table with columns: 回, 月, 日, 曜, 時間, 申込開始日. Rows include ①, ②.

木戸健康センター

東区在住の妊婦各回先着10人
①令和3年6月～7月出産予定者
②令和3年7月～8月出産予定者

母子健康手帳、筆記用具
電話で健康福祉課健康増進係

※時間が変更となる場合があります。また、申し込み多数の場合は2部制になります

※当日は検温をしてお越しく下さい

●育児相談(要予約)

Table with columns: 5月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows include 6木, 20木.

※6日(木)は栄養士による相談あり、20日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり

母子健康手帳、バスタオル
6日(木)は石山地域保健福祉センター
20日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当

●こどもの健康診査(個人案内)
☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

健康福祉課健康増進係
☎025-250-2340

1歳6カ月児健康診査☆
3歳児健康診査☆
1歳誕生歯科健康診査☆
対象者には案内を送付します。
股関節検診・母体保護相談
対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

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)
就学前児と保護者、小学1～3年生

●寺山こい来いフェスタ
～い～てらすスタンプラリー～

5月5日(祝)午前10時～正午
寺山公園ちびっこ交流広場
お楽しみゲームなど
当日直接会場

※雨天時は内容を変更し、館内で実施します
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入場制限をする場合があります

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

5月11日(火)午前10時～11時30分
転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会
当日直接会場

●ベビーマッサージ

5月13日(木)午前10時30分～11時30分
赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし)

首すわりからおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
親子一組500円
バスタオル、飲み物
電話で同施設

●あんよのまえのいないいないばあ

5月21日(金)午前10時15分～11時30分
ふれあい遊び、リズム遊びなど
7～12カ月の乳児と保護者先着25組
電話で同施設

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)※5月は6日(木)、17日(月)
就学前児と保護者、小学1・2年生

●ベビーダンス

5月11日(火)午後1時30分～3時
ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
5～9カ月の乳児と保護者先着8組
親子一組500円
電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

5月12日(水)午後1時30分～2時30分
マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
2～7カ月の乳児と母親先着5組
親子一組500円
電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

5月16日(日)午前10時～11時15分
東区プラザ
助産師の講話、発育測定、個別相談
1歳未満の乳児と保護者先着6組
電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

5月25日(火)午後1時30分～2時30分
産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
1歳未満の乳児と母親先着8組
親子一組500円
電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた！～親子の絆づくりプログラム～

6月4日～25日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
東区プラザ
初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

令和3年1月～3月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)
電話または直接同施設

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)
就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●おやこdeトライ
～新潟総おどり体操～

5月8日(土)午前10時30分～11時30分
総おどり体操をみんなで踊る
先着20人(大人のみ、小中学生のみでの参加も可)
動きやすい服装
電話または直接同館

●おやこdeアート

5月11日(火)午前10時30分～11時
親子で工作(しんぶんしびりびり～たけのこをつくろう～)
0歳～就学前児と保護者
当日直接会場

●ボードゲームの日

5月14日(金)午後4時30分～5時
みんなでボードゲームを楽しむ
当日直接会場

●体育あそび教室

5月19日(水)午後4時～5時
マットや跳び箱を使って体を動かす
小学3～6年生先着10人
汗を拭くタオル、飲み物
電話または直接同館

●自由べんきょうの日

休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜、祝日は午後5時まで)
自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)
小学1年生～中学3年生
勉強したい教材
当日直接会場

●スタディタイム

土曜日午後4時～6時、日曜日午後4時～5時
国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)
小学1年生～中学3年生
勉強したい教材
当日直接会場

●工作のイベントは今号の市報にいがたにも掲載しています

妊娠や出産・産後のお母さんの体調や子育てについての相談先

●妊娠・子育てほっとステーション

妊娠や出産、子育てについて相談できます。
健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2340
相談受付 平日午前8時30分～午後5時30分

●保健福祉センター

保健師や看護師に妊娠や出産、子育てについて相談できます。
健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370
石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901
相談受付 平日午前8時30分～午後5時30分

●ハロー！ミッドワイフ

助産師に妊娠や出産、お母さんの体や子育てについて相談できます。
新潟市助産師会 ☎025-244-8885
相談受付 水曜日を除く平日午後1時～3時30分
※8月13日～16日、12月29日～1月4日は休み

●子育てなんでも相談センター きらきら

子育てについての悩みを相談できます。
新潟市社会福祉協議会 ☎025-248-2220
相談受付 平日午前8時30分～午後5時15分
※FAX(025-248-2211)での相談は24時間受け付けています

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

< 広告欄 >

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は4月9日時点のものです



東区自治協トピックス

★令和2年度第9回会議(3月25日開催)の主な内容

- ・各部会からの報告
- ・東区自治協議会委員の改選について
- ・新潟市特別養護老人ホーム「大山台ホーム」などの事業譲渡、建て替え計画について
- ・適応指導教室「ぐみの木教室東区分室」の活動状況について

★市長と東区自治協議会委員との懇談会

3月25日に、中原市長と東区自治協議会委員との懇談会が開催されました。

始めに、中原市長が令和3年度の市の取り組みについて説明し、その後各部会での取り組みについて、部会長が報告しました。

委員との意見交換では、「にいがた2km」に関する質問やコロナ禍での公共交通に関する意見などが出されました。

★令和3年度第1回会議の日程

4月から第8期の東区自治協議会がスタートします。会議は傍聴することができます。当日直接会場へ。

日時 4月27日(火)午後2時から
会場 東区プラザ 定員 先着5人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



今月の「ごみゼロの日」は4月25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せんか。

「ごみゼロ!」一〇メモ

「燃やさないごみ」袋を1枚単位で販売しています

東区役所・石山出張所・大形連絡所の窓口では、「燃やさないごみ」の指定袋を1枚ずつ販売しています。1枚単位でお求めの際にご利用ください。

- ※「燃やすごみ」の指定袋は、10枚単位で販売しています
- ※他の指定袋取扱店では1枚単位の販売はしていません

▽指定袋1枚あたりの料金

サイズ	料金
大(45ℓ)	45円
中(30ℓ)	30円
小(20ℓ)	20円
極小(10ℓ)	10円
超極小(5ℓ)	5円



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



ゆめ・のせ・あがれ! 寺山こい来いフェスタ

子どもたちの健やかな成長を願い、市民の皆さんから無償で提供していただいたこいのぼりを寺山公園で掲揚します。期間中、関連団体と連携したイベントも開催します。

実施期間 4月29日(祝)～5月9日(日)
実施時間 午前9時～午後5時
掲揚本数 15本
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)(☎025-250-2641)

※天候により掲揚しない場合があります

連携イベント

寺山公園以外にもこいのぼりが掲揚されます。

親と子の絆こいのぼり

期間 4月29日(祝)～5月6日(木)
場所 新松崎第2公園

東区役所こいのぼり

期間 4月30日(金)～5月31日(月)
場所 区役所南口エントランスホール



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「こいのぼり作り」

回 4月28日(水)午前10時～11時45分
場 大形まちづくりセンター
内 色画用紙でこいのぼりを作る
対 0歳～未就園児と保護者
申 当日直接会場
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入室人数を10人までに制限します。また、入室前に体調確認と検温を実施します

石山地区公民館 ☎025-250-2930

ご近所だんぎ「春です!身近な草花を楽しもう」

回 4月26日(月)午後1時30分～3時
内 季節の草花の手入れと身近な草木にまつわることわざの話
対 先着40人
申 筆記用具 申 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 5月8日(土)、11日(火)、22日(土)、25日(火)午後2時～4時
内 体力測定、トレーニングプログラム相談
対 15歳以上(中学生除く)先着2人
料 一般250円、65歳以上100円(使用料)
備 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申 電話で同センター(☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

音声訳奉仕員養成講座(初級)

回 6月2日～30日の毎週水曜日(全5回)午前10時～午後3時
場 新潟ふれあいプラザ(江南区亀田向陽1)
内 音声訳ボランティアの初級講座
対 おおむね60歳程度20人(応募多数の場合抽選)
申 5月12日(水)必着で所定の申込書を新潟県視覚障害者情報センターへ
※申込書は同センターで配布または同センターホームページ(<http://ngt-shikaku.jp/>)からダウンロード
※受講決定者は指定テキストの購入が必要です
申 同センター(☎025-381-8111)

ミュージック・アラカルト 第1回定期音楽会

回 6月6日(日)午後1時30分～2時30分
場 中地区公民館
内 バイオリン、フルート、サクソ、ピアノなどの音楽会
対 先着50人
申 6月4日(金)までに電話で安原(☎090-4392-9792 正午～午後6時)

< 広告欄 >

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など

東区だより わい東区 TALK にお店や会社の広告を掲載しませんか

対象 区内に本社や営業所がある事業者
募集する号 9月第3日曜日号までの号(毎月第1・3日曜日発行)
募集枠数 各号先着6枠
掲載料・サイズ 1回あたり15,000円(縦3.9cm×横7.9cm)
申し込み 申込書を地域課産業文化振興室へ
※申込書は市ホームページからダウンロード、または同室(42番窓口)で配布
問い合わせ 同室(☎025-250-2130)

新型コロナウイルス感染症 最新の情報はこちらから

厚生労働省
ホームページ



新潟市
ホームページ

