

健康寿命の延伸  
運動不足の解消

# 体を動かそう

毎日を健康で過ごすためには、適度な運動が大切です。体調などに合わせて、無理のない範囲で体を動かしましょう。運動をするときは、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。  
問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

## ウォーキング

運動の習慣がない人でも気軽に始められるウォーキング。涼しくなり、歩きやすい季節になりました。じゅんさい池公園は、西池と東池の周りを約30分で歩くことができます。秋に訪れるなら紅葉も魅力の一つです。景色や自然を楽しみながら歩いてみませんか。

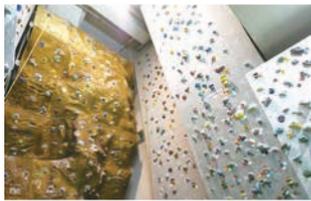


東区名所めぐりウォーキングマップ「あるっく」では、区内のウォーキングコースを紹介しています。市ホームページに掲載している他、地域課で配布しています。



## スポーツ施設

トレーニングルームや屋内プール、クライミングルームなど、屋内で運動ができるスポーツ施設は、雨の日にもお勧めです。各施設ではスポーツ教室も実施しています。



クライミングルーム  
(東総合スポーツセンター)

スポーツ施設の利用には、当日券や回数券が利用できる他、定期券も販売しています。定期券は施設種別によって、市内共通で利用することができます。詳しくは各施設へお問い合わせください。



屋内プール  
(下山スポーツセンター)

### 定期券の延長手続きはお済みですか？

9月3日(金)～16日(木)の施設休止分の定期券延長手続きは**12月15日(水)まで**各施設で受け付けています。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)  
東総合スポーツセンター(☎025-272-5150)  
下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

## 第2期

# じゅんさい池みらいプロジェクト・ガイドブック パネル展

9月から実施している、じゅんさい池の価値や魅力をPRする巡回パネル展の第2期を開催します。じゅんさい池や本プロジェクトへの意見・感想を募集しています。市ホームページからお寄せください。



日時	会場
10月18日(月)～28日(木)	山の下まちづくりセンター 1階ロビー
11月1日(月)～11日(木)	区役所南口エントランスホール
11月15日(月)～21日(日)	石山出張所 1階フリースペース

※展示スペースの都合上、ガイドブックパネルを抜粋して展示する会場があります  
※展示・撤去作業のため、開始日は午前10時ごろから、終了日は午後5時までの展示となります



問い合わせ  
地域課(☎025-250-2110)

## 令和4年度

# 区内公民館定期利用団体登録を受け付けます

区内公民館(中地区・石山地区・木戸公民館)の令和4年度定期利用を希望する団体は、以下の受付期間内に申請書類を提出してください。令和4年度定期利用団体登録申請書類は、10月25日(月)から区内公民館窓口で配布します。市ホームページ内の申請書様式も使用できます。新規で定期利用登録を希望する団体は、事前に各公民館へお問い合わせください。

なお、定期利用説明会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため開催しません。

受付期間 10月25日(月)～11月30日(火)  
提出方法 登録を希望する公民館窓口へ提出(郵送・メール可)  
問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)  
石山地区公民館(木戸公民館含む)(☎025-250-2930)



## 東区自治協トピックス

### 第4回会議(9月30日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・公共施設再編の手順について
- ・令和4年度特色ある区づくり予算(区役所企画事業)の委員提案について

### 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 10月28日(木)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)



▲これまでの協議内容や資料はこちらから

## 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。

### ボクシングエクササイズ体験会

回 11月4日、18日(木)午後1時30分～3時(全2回)  
場 石山地区公民館  
入 運動不足が気になる人先着7人  
持 室内用運動靴、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット  
申 10月31日(日)までに電話で「打つべし！」・島垣(☎090-1378-5668)

### 新潟県立新潟聾学校 手話学習会

回 11月6日(土)午後3時～同45分  
場 新潟県立新潟聾学校(小金台)  
内 あいさつ・自己紹介の手話や、食べ物・干支の手話を学ぶ  
入 東区内在住者先着20人  
申 11月2日(火)までにFAXまたは電話で同校(FAX 025-271-3106、☎025-364-0141)  
※受付時の検温と消毒にご協力ください

### 通船川中流交流会 ごみ拾い

回 11月7日(日)午前10時～11時  
場 新松崎第2公園(新松崎3)  
内 松崎大橋～大形大橋両岸のごみ拾い  
※参加賞あり(数に限りがあります)  
申 当日直接会場  
関 同会・佐藤(☎090-4829-8594)

# 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

### 子育てサロン「いちごランド」

回 11月1日、15日(月)午前10時～11時30分  
内 自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ(時間内の出入り自由)  
入 未就園児と保護者先着8組  
持 バスタオル  
申 当日直接会場

### いしやま寄席～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと～

回 11月16日(火)午後2時～4時  
内 新潟落語会会長 水都家艶笑さんの門下生の皆さんによる落語の口演  
入 先着45人  
申 10月18日(月)から電話で同館

## 催し物・募集

### 下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 11月6日(土)、13日(土)、16日(火)、27日(土)、30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  
入 15歳以上(中学生除く)先着2人  
関 一般250円、65歳以上100円(使用料)  
持 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)

### フードバンクにいがた 食品の寄贈を受け付けています

10月は「食品ロス削減月間」です。生活困窮者支援団体や施設に無償で提供するため、賞味期限が1カ月程度残っている常温の未開封品を受け付けています。  
受付場所 東区社会福祉協議会(区役所庁舎1階)、寄りなせ「あいあい」(向陽3)、新潟市資源再生センター「エコプラザ」(下木戸3)  
申 当日直接会場  
関 フードバンクにいがた(☎025-282-7374)

## 今月の「ごみゼロの日」は10月31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。



### ●粗大ごみの申し込み・問い合わせはこちらまで

#### 粗大ごみ受付センター

(電話) ☎025-290-5353  
受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時(祝休日を除く)  
※電話で申し込みをすると、料金と収集日をお知らせします  
※祝休日明けは、電話が混み合う場合があります  
(インターネット)市ホームページから申し込み  
<http://www.sodai.city.niigata.jp>  
(24時間受け付け)



### ●ごみは自分で施設に持ち込むこともできます

#### 亀田清掃センター (江南区亀田1835-1、☎025-382-4371)

対象のごみ 粗大ごみ、燃やすごみ、燃やさないごみ  
持ち込める日時 月～土曜日(祝休日を除く)  
午前8時30分～午後0時15分  
午後1時～午後4時(土曜日は午後3時まで)

※家庭ごみは10kgまでごとに手数料60円がかかります  
※指定袋や粗大ごみ処理券は不要です

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

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、