



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11月21日

毎月第1・3日曜発行

# わい\わい東区 TALK トーク

No. 350

【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 38.62km<sup>2</sup> 人口134,781人(-132) 世帯数61,940(-36) 男65,004人(-67) 女69,777人(-65) ※10月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

## 「見せたい」魅力 写真にしてみませんか

区内外に向けて東区の魅力を届けるため、区ではInstagramを活用した魅力の発信に取り組んでいます。

現在、フォトコンテストの応募を受け付けています。この機会にあなたの「見せたい東区」を写真にしてみませんか。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)



▶ #東区役所庁舎  
からの一枚。  
身近な風景を  
撮ってみました。



▲ #じゅんさい池公園  
にて。紅葉がきれい  
でした！



◀ #雨の日 に撮影。  
ウォーキングイベン  
ト中に見つけました。

さまざまな工場が集まり、空港や港がある「産業のまち」東区。区内では、迫力ある工場夜景や産業風景が楽しめます。また、自然豊かなじゅんさい池公園や歴史浪漫を感じる史跡など、身近な場所にも魅力がたくさん！  
東区公式 Instagramでは、区内の魅力あるスポットや季節の写真、イベントの様子などの情報を発信しています。フォトコンテスト応募作品も随時紹介中です。



東区公式  
Instagram



@niigatashi\_higashiku で検索

東区 特色ある  
区づくり事業

## 東区魅力発信フォトコンテスト 作品募集中



令和元年度東区産業・観光フォトコンテスト  
産業のまち部門優秀賞「煌めく街」石月 孝幸

グランプリには  
賞金3万円！

作品テーマ 『あなたが見せたい東区』  
自然、風景、人、ものなど幅広く東区の魅力が伝わる写真  
※応募は一人5点まで(入賞は一人1点)、未発表の作品に限ります

賞  
グランプリ…………… 1点(賞金3万円と賞状)  
優秀賞…………… 3点(賞金1万円と賞状)  
東区長賞…………… 1点(賞品と賞状)  
入選…………… 5点(賞品と賞状)

受付期間 令和4年1月31日(月)まで

応募方法 市ホームページに掲載する応募専用フォームに必要事項を入力し、作品データを送信してください。作品の持ち込みや郵送は受け付けることができません。

結果発表 令和4年2月下旬に、受賞候補者にはメールで連絡します。落選通知は行いません。

必ず市ホームページ掲載のコンテスト詳細と注意事項を、事前によく読んでから応募してください。

コンテスト詳細と  
応募専用フォームはこちら



### スマートフォンで撮る

散歩の途中や東区に立ち寄ったときなどに、スマートフォンで撮影した写真も、気軽に応募することができます。

- 1 スマートフォンで撮影
- 2 応募専用フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、写真をアップロードして応募(お出掛け先からスマートフォンでも応募できます)



### カメラで撮る

カメラで撮影したこだわりの作品は、パソコンなどに写真データを取り込んで応募してください。

- 1 カメラで撮影
- 2 パソコンなどに写真データを取り込む
- 3 応募専用フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、写真をアップロードして応募



●健康相談

12月	会場	受付時間
7	石山地域保健福祉センター	午前9時15分～11時30分
21	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●**健康ミニ講座**  
 回12月7日(火)午後1時～2時30分  
 場石山地域保健福祉センター  
 内ラジオ体操、栄養士の話など  
 込先着15人  
 申電話で同センター(☎025-250-2901)

●**妊娠中の相談など**  
**妊婦歯科健診**  
 回12月16日(木)午後1時～2時15分  
 場木戸健康センター  
 内歯科健診、お口の健康相談  
 込母子健康手帳の交付を受けた妊婦先着39人  
 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 申11月24日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●**マタニティセミナー(安産教室)**  
 開催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ださい。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	12	14	火	午後1時～2時15分	11月24日(水)
②	1	11	火	午後1時～2時15分	12月22日(水)

●**育児相談**  
 場木戸健康センター  
 込東区在住の妊婦各回先着10人  
 ①令和4年1月～2月出産予定者  
 ②令和4年2月～3月出産予定者  
 持母子健康手帳、筆記用具  
 申電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

12月	会場	受付時間	申込開始日
2	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	11月24日(水)
16	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※2日(木)は栄養士による相談あり、16日(木)は栄養士による相談と保護者の骨密度測定あり  
 持母子健康手帳、バスタオル  
 申2日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、16日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●**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。  
 場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)  
 込就学前児と保護者、小学1～3年生

●**新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス**  
 回12月7日(火)午前10時～11時30分  
 内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  
 申当日直接会場

●**ベビーマッサージ**  
 回12月9日(木)午前10時30分～11時30分  
 内赤ちゃんの保護者のスキンシップ(オイルの使用なし)※父親の参加可  
 込2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8組  
 申電話で同施設

●**助産師さんのおしゃべりテラス**  
 回12月14日(火)午前10時～11時30分  
 内助産師との自由なおしゃべり会  
 申当日直接会場

●**あんよのまえのいないいないばあ**  
 回12月17日(金)午前10時15分～11時30分  
 内ふれあい遊び、リズム遊びなど  
 込7～12カ月の乳児と保護者先着20組  
 申電話で同施設

**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(祝日の場合は翌平日)※12月は6日(月)、20日(月)  
 込就学前児と保護者、小学1・2年生

●**赤ちゃんとおどす冬**  
 回12月1日(水)午前10時30分～11時  
 場東区プラザ  
 内保健師による赤ちゃんが過ごしやすい冬の室内環境についての話  
 込先着10組  
 申電話または直接同施設

●**赤ちゃん体操**  
 回12月7日(火)午後1時30分～2時30分  
 内赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら体を動かす

込おおむね3～5カ月(首すわり～ハイハイ前)の乳児と母親先着8組  
 申電話または直接同施設

●**産後ママのやさしいヨガ**  
 回12月21日(火)午後1時30分～2時30分  
 内産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ  
 込1歳未満の乳児と母親先着8組  
 申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)  
 込就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●**スポーツあそびの日**  
 回12月10日(金)午後4時～5時  
 内体を動かして遊ぶ  
 申当日直接会場

●**おやこdeアート**  
 回12月14日(火)午前10時30分～11時  
 内親子で工作(てがたdeクリスマス)  
 込0歳～就学前児と保護者  
 申当日直接会場

●**アロマdeベビーケア**  
 回12月17日(金)午前10時～11時  
 内骨盤の整え方やアロマクリームの活用についての講座  
 込先着6組(子どもはうつ伏せができる頃から就学前児まで)  
 申電話または直接同施設

●**体育あそび教室**  
 回12月22日(水)午後4時～5時  
 内マットや跳び箱を使って体を動かす  
 込小学1～6年生先着10人  
 申汗を拭くタオル、飲み物  
 申電話または直接同施設

●**自由べんきょうの日**  
 回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)  
 内自由に宿題や勉強をする  
 込小学1年生～中学3年生  
 申勉強したい教材  
 申当日直接会場

●**スタディタイム**  
 回土曜日午後3時30分～5時30分、日曜日午後3時30分～4時30分  
 内国語、算数、英語(テスト勉強、苦手なところを教えます)  
 込小学1年生～中学3年生  
 申勉強道具(筆入れ、定規など)  
 申当日直接会場

●**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**

**CAPワークショップ**

**一緒に考えよう！  
心の安全ってどんなこと？**

子どものことが心配！でもどう接していいかわからず迷ってばかり。

こんなこと話していいのかな？私の権利って？

大人も子どもも一人一人が「大切な私」。「安心・自信・自由」が守られる社会になるように心の安全について一緒に考えてみませんか。

会場	東区プラザ(乳児期)	い～てらす(幼児期)	こども創作活動館(児童期)
対象	0～1歳児の保護者 プレママ	1～3歳児の保護者 ※保育あり(先着4人、要申し込み)	①小学生の保護者 ②小学生
日時	令和4年2月25日(金) 午前10時～11時30分	11月27日(土) 午前10時～11時30分	①12月5日(日) 午後1時30分～3時 ②12月11日(土) 午後1時30分～3時30分
定員(先着)	8組	5組	①保護者 20人 ②1～3年生 10人 4～6年生 10人
申し込み	わいわいひろば (☎025-250-2395)	い～てらす (☎025-250-5207)	こども創作活動館 (☎025-279-2113)
内容	「聴く」ことは、誰でもできる心の手当て！問題解決力を高め、自己肯定感を高めよう！		
参加費	無料		
問い合わせ	健康福祉課こども支援担当(☎025-250-2331)		

回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 申=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

基本的な感染症対策の徹底をお願いします。 ※掲載情報は11月12日時点のものです

### 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)

## 鶏肉と野菜のポトフ



【1人分】  
エネルギー=240kcal 塩分1.3g

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉..... 140g
- ジャガイモ..... 1個
- タマネギ..... 80g
- ニンジン..... 60g
- キャベツ..... 1/8個(125g)
- ブロッコリー..... 80g
- 水..... 500cc
- 固形ブイヨン..... 1個
- コショウ..... 少々

野菜をたっぷり使い、ブイヨンの塩分だけで素材のうま味を引き出すスープ煮です。鶏もも肉の代わりに手羽先を使ってもおいしく作ることができます。タマネギを煮る時はつまようじを刺すと崩れません。

### 作り方

- 1 鶏肉は皮目に切り込みを入れ、半分に切る。
- 2 ジャガイモ・タマネギは半分に切り、ニンジンは乱切り、キャベツはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鍋にタマネギ・ニンジン・水・ブイヨンを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉・ジャガイモ・キャベツを加えて、野菜がやわらかくなるまで20分程度煮る。その後、ブロッコリーを加えて3分煮る。
- 4 お好みでコショウをかける。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

## じゅんさい池みらいプロジェクト

このプロジェクトでは、「じゅんさい池を未来につなぐ」をテーマに、環境保全や利活用の方向性を検討しています。10月21日(木)に第5回じゅんさい池みらい会議を開催しました。

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

### 自然環境保全活動などを継続するには、厳しい状況です

今後、活動を続けていくための  
担い手・資金・ノウハウが不足しています



10月3日(日)に地域住民・ボランティア・区が協力して西池の環境保全活動を行いました。地域の高齢化も進む中、担い手やノウハウの継承、活動資金の確保などが課題です。

### 「じゅんさい池みらいプラン」の策定を目指しています

価値や課題を分かりやすく示し、基本的な考え方や  
取り組みの方向性を皆さんと共有します

未来につなぐための活動目標	池と周囲の自然環境を守ろう	保全や交流活動にかかわる人を増やそう	地域の人の愛着を育てよう	じゅんさい池の価値を学び、広めよう	全身で親しめる空間にしよう
---------------	---------------	--------------------	--------------	-------------------	---------------

### じゅんさい池みらい会議で話し合われた主な取り組みの方向性

- 西池の自然環境保全活動を優先的に実施
- 池の保全・交流活動の運営体制とネットワークづくり
- 特に子どもや若い世代への、価値や魅力、課題の周知啓発
- 今後の魅力づくり、利活用を地域とともに考える

持続可能なあり方は何だろうか?

じゅんさい池の現状や取り組みの方向性などについて、ぜひご意見をお寄せください。



市ホームページの意見投稿フォームはこちら

## 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

### 自分を守る!大切な人を守る! SNSの安全な使い方

回12月11日(土)午前10時~正午  
内容インターネット利用アドバイザーによるSNSの安全な使い方についての講座  
対象小・中学生、小・中学生の保護者、テーマに関心のある人24人(応募多数の場合抽選)

回11月30日(火)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館  
※電話での申し込みは11月30日(火)午後5時まで



### 子育てサロン「ひだまり」

回11月25日~12月23日の毎週木曜日  
午前10時~正午  
内容自由遊びと情報交換 ※第2・4木曜日は絵本の読み聞かせ、12月16日(木)は12月生まれのお誕生会、12月23日(木)はサンタさんとの写真撮影あり  
対象未就園児と保護者先着8組  
会場当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

### 人生100年のススメ ~心が喜び、脳が笑う~

回12月17日(金)午前10時~正午  
内容落語の口演とゲストスピーカーによるトークセッション  
対象おおむね60代以上の人先着40人  
回11月22日(月)から電話で同館

### 子育てサロン「いちごランド」

回12月6日、20日(月)午前10時~11時30分  
内容自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ(時間内の出入り自由)  
対象未就園児と保護者先着8組  
種バスタオル  
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7日(火)、14日(火)、25日(土)  
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  
料一般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  
☎電話で同施設(☎025-272-7677)

#### 下山スポーツセンター 親子deちゃぶちゃぶサタデー

回12月18日(土)午前10時~11時  
内容水中で運動して楽しむ  
対象就学前児と保護者先着25組  
料大人1人につき500円  
持水着、スイムキャップ、タオル  
☎電話で同施設(☎025-272-7677)

### お知らせ

#### 中地区コミュニティセンター 臨時休館のお知らせ

電気設備改修工事のため、中地区コミュニティセンターは11月29日(月)から12月6日(月)まで休館します。  
☎地域課(☎025-250-2120)

### 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。

#### 高齢者やその家族の相談窓口

心配事や悩み事の相談を無料で受けています。  
高齢者相談  
一般相談 回毎週月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)  
専門相談 回12月13日(月)、27日(月)午後1時30分~4時(要予約)  
☎新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニゾンプラザ)(☎025-285-4165)  
認知症相談  
回毎週月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)  
☎新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

#### ボランティアきっかけづくり「絵と手紙講座」

回12月13日(月)午後1時30分~3時30分  
場東区プラザ  
内容絵はがきを作成するボランティア講座  
対象先着20人  
回12月6日(月)までに電話で東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター(☎025-272-7731)



## 東区自治協トピックス

### 第5回会議(10月28日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・令和4年度東区特色ある区づくり予算(区役所企画事業)について
- ・令和3年度区教育ミーティングの開催について
- ・区ビジョンワークショップの開催について

### 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25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)

※開催日や開始時間などが変更となる場合は、市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

### 今月の「ごみゼロの日」は11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せんか。



### 「ごみゼロ!」-ロメモ 「特定5品目」のごみ収集

電池類やバッテリーは、本体から取り外して「特定5品目」として出してください。取り外せない製品(電気シェーバー、電動歯ブラシ、ゲーム機など)は、本体ごと「特定5品目」として出してください。

#### 電池やバッテリーが取り外せない製品



入る 45リットルのポリ袋に 入らない

#### 製品本体ごと「特定5品目」

※コード類や付属品などは取り外し、材質などによって分別

#### 「粗大ごみ」

※粗大ごみ受付センターで申し込む時に、「電池が取り外せない」と伝えてください

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、