

スポーツ施設で 体を動かそう!

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

ゴールデンウィークで食べ過ぎてしまった、体を動かしたいけれど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時はスポーツ施設を利用してみませんか。今号では、区内の屋内施設を中心に紹介します。

- ▶ 利用方法など詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ▶ 運動の際は、運動しやすい服装と運動靴でご利用ください。



東総合 東総合スポーツセンター

下山 下山スポーツセンター

庭球場 新潟市庭球場

利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開催時間が変更となる場合があります。詳しくは施設ホームページや館内掲示で確認するか、各施設にお問い合わせください。

東総合スポーツセンター (☎025-272-5150)

月～土曜 午前9時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌平日)



下山スポーツセンター (☎025-272-7677)

火～土曜 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)
日曜・祝日 午前9時～午後5時(プールは午前10時～午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)



新潟市庭球場 (☎025-276-8900)

<3～11月> 月～土曜 午前9時～午後9時30分
日曜・祝日 午前9時～午後5時
<12～2月> 午前9時～午後5時
休館日 第3木曜日(午後1時まで。大会などにより変更になる場合あり)



トレーニングするなら

中学生は成人の付き添い(指導)が必要です。小学生以下は利用できません。

東総合

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

利用料金 大人250円
中学生・65歳以上 100円



下山

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすい器具がそろっています。

利用料金 大人250円
中学生・65歳以上 100円



ランニングするなら

東総合 **下山** **庭球場**

トリムコース

アスファルトに比べ柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝の負担を軽減してくれます。無料で利用することができます。



屋外

東総合

ランニングコース

1周200mの屋内ランニングコースでは、天候に左右されずランニングやウォーキングに取り組むことができます。

利用料金 大人 250円
小・中学生・65歳以上 100円



屋内

水泳するなら

下山

雨の日でも快適に利用でき、25mプールや幼児用プール、ウォータースライダーを備えています。

利用料金 大人500円
小・中学生・65歳以上 200円

※小学4年生以下の子どもは水着を着た成人の付き添いが必要です



屋内

テニスするなら

庭球場

16面ある人工芝のテニスコートはナイター設備を備えており、仕事や学校帰りにも利用できます。利用には事前の予約が必要です。予約は電話・インターネット・庭球場窓口にて受け付けています。

利用料金 1面1時間当たり 1,000円
(ナイター照明利用時は1,700円)



もっと本格的に練習したいときは…

各施設ではスポーツ教室を実施しています。「始めてみたいけどどうしたら良いかわからない」「スキルアップを目指したい」、そんな人にお勧めです。詳しくは各施設ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」に掲載しています。



東総合
スポーツセンター



下山
スポーツセンター



新潟市庭球場



6月の胃がん集団検診

Table with columns: 6月, 会場, 予約開始日(定員). Rows for dates 21, 27, 28.

受付時間(共通)

- ①午前9時~同30分
②午前9時30分~10時
③午前10時~同30分
④午前10時30分~11時
⑤午前11時~同30分
☑定員になり次第、受け付けを終了します
☑受診券(切り取らずにお持ちください)...

6月の乳がん集団検診

Table with columns: 6月, 会場, 予約開始日(定員). Rows for dates 8, 15.

受付時間(共通)

- ①午前9時30分~10時30分
②午前10時30分~11時30分
③午後1時30分~2時30分
④午後2時30分~3時30分
☑定員になり次第、受け付けを終了します
☑受診券(切り取らずにお持ちください)...

センター(☎025-243-4894)

はじめての離乳食

☑6月8日(木)午後1時30分~2時50分
☑木戸健康センター
☑離乳食の進め方
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑5月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合にくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。
親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

Table with columns: 6月, 会場, 時間, 定員(先着). Rows for dates 13, 20.

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☑13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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

助産師さんのおしゃべりテラス

☑5月16日(火)午前10時~11時30分
☑助産師との自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑5月18日(木)午前10時30分~同50分
☑ふれあい遊びや運動遊びなど
☑当日直接会場

だれでもおしゃべりテラス ~県外からの転勤ママもどうぞ~

☑5月23日(火)午前10時~11時30分
☑主にプレママ、0歳~小学3年生の子ども保護者の自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

わくわくテラス「誕生会」

☑5月25日(木)午前10時30分~同50分
☑5月生まれの子どもの誕生会
☑当日直接会場

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) ※5月は1日(月)、15日(月)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

つくって遊ぼう!

☑5月17日(水)午前10時~11時15分
☑親子工作(ゲコゲコかえる)
☑先着20人 ☑当日直接会場

いちごひろば

☑5月24日(水)午前10時30分~同45分
☑季節の歌・遊び ☑当日直接会場

おもちゃ病院

☑5月27日(土)午後1時30分~3時30分
☑東区プラザ
☑おもちゃ修理(今は預かり修理のみ) ※原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください
☑当日直接会場

誕生日おめでとうDays

☑5月29日(月)~31日(水)午前9時~午後6時
☑5月生まれの子どもの誕生カードをプレゼント ☑当日直接会場

誕生会

☑5月31日(水)午前10時30分~10時45分
☑5月生まれのお友達をみんなでお祝いする
☑当日直接会場

リモート育児講座 (にこにこオムツはずし)

☑6月7日(水)午後1時30分~2時

☑オムツはずしについて助産師による講話。Zoomを使用します。
☑6月4日(日)までに二次元コードから、必要事項を入力し送信してください。

プレママ・パパセミナー

Table with columns: 6月, 会場, 時間. Row for date 10.

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える
☑出産予定日が令和5年8~10月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物 ☑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)、祝日の翌平日
☑就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

おやこdeアート

☑5月16日(火)午前10時30分~11時
☑てがたdeはらぺこあおむし
☑当日直接会場

おはなしのへや

☑5月16日(火)午前11時10分~同30分
☑講師による読み聞かせ、わらべうたなど
☑当日直接会場

スポーツあそびの日

☑5月19日(金)午後4時~同30分
☑紅白玉入れ ☑当日直接会場

おやこdeあそぼう

☑5月23日(火)午前10時30分~同50分
☑おやこふれあい遊び、音楽遊びなど
☑当日直接会場

体育あそび教室

☑5月24日(水)午後4時~同45分
☑鉄棒や跳び箱を使って体を動かす
☑5歳~小学3年生先着10人
☑汗を拭くタオル、飲み物
☑電話または直接同施設

☑=日時 ☑=会場 ☑=内容 ☑=対象・定員 ☑=参加費(記載のないものは無料) ☑=持ち物 ☑=申し込み ☑=問い合わせ

親子で一緒に過ごせる

区内の子育て支援施設を紹介します

☑開館(開設)時間 ☑休館日 ☑対象 ☑駐車場

い〜てらす

大型遊具のある低学年広場や幼児広場があります。
寺山(寺山公園内)
☎025-250-5207



☑午前9時~午後6時
☑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
☑108台 ※授乳室有

一時保育が利用できます

時間 午前9時~正午、午後1時~6時のうち、1日最長4時間
料金 1人1時間につき300円
対象 満1歳~就学前児
申し込み 利用日の2週間前から前日までに電話で同施設(先着順)
※一時保育利用の理由は問いません

わいわいひろば

区役所2階にある親子で遊べる施設です。
下木戸1(区役所庁舎2階)
☎025-250-2395



☑午前9時~午後6時
☑第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生
☑共有300台

一時保育が利用できます

時間 午前9時~午後6時のうち、1日最長4時間
料金 1人1時間につき300円
対象 満1歳~就学前児(区役所庁舎内の施設を利用する保護者の子どもに限る)
申し込み 利用日の10日前から3日前までに電話で同施設(先着順)

こども創作活動館

工作のほか、体を使って遊べる大きなホールがあります。
牡丹山1
☎025-279-2113



☑午前9時~午後6時(日曜・祝日は午後5時まで)
☑月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日
☑就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生
☑13台 ※授乳室有

学習支援を行っています
こどもスタディタイム

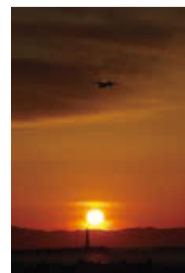
分からないところはスタッフが教えます。
日時 毎週土曜日午後4時~5時30分、日曜日午後3時30分~4時30分
対象 小学1年生~中学3年生(一人でも、友達と一緒にでも参加できます)
持ち物 勉強道具一式
申し込み 当日直接会場

< 広告欄 >



東区役所公式 Instagram 発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。



@niigatashi_higashiku 検索

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。

急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。

乳児期家庭教育学級 ゆりかご学級第2期 受講生募集

- 1 6月16日(金) はじめまして お友だちになりましょう!
- 2 6月23日(金) 赤ちゃんのいる暮らし
- 3 6月30日(金) いま、親としてⅠ
- 4 7月7日(金) いま、親としてⅡ
- 5 7月14日(金) みんなで子育てトーク

時間 午前10時～正午
会場 中地区公民館
対象・定員 令和5年1～3月生まれの乳児の保護者15人(応募多数の場合抽選)
保育 令和5年1～3月生まれの乳児10人(要申し込み、応募多数の場合は対象の子どもが第1子の人を優先して抽選)
申し込み 5月24日(水)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で中地区公民館へ結果は6月5日(月)までに郵送します。
問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)



地域のたから再発見事業

「旧北国街道と河渡古道を歩こう」

日時 6月3日(土) 午前9時30分～午後1時

会場(集合) 中地区公民館

コース 中地区公民館集合(バスで移動)、大仏庵、大形神社、じゅんさい池、上道神社、中地区コミュニティセンターで昼食(バスで中地区公民館へ移動)



ガイド 中地区地域楽・大形ちいき楽会(東区歴史サークル)

定員 20人(申し込み多数の場合は抽選、結果は5月16日(火)に発送予定)

参加費 500円(おにぎり・お茶代)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・歩きやすい靴・雨具

その他 小雨決行、大雨の場合はコースを変更して開催(当日現地で判断)

申し込み 5月15日(月)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で中地区公民館へ

問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)



住宅用火災警報器の設置はお済みですか!?

すべての住宅に設置する義務(平成23年6月から)

【設置場所】
寝室、階段(寝室のある階)

・製造から**10年**を目安に**交換**
電池切れなどにより、火災を感知しなくなるおそれがあります。

・設置による**奏功事例多数**
鍋の空焚きの煙を感知し、火災の発生を未然に防止できました。
火災を早期発見し、被害を最小限に抑えることができました。



新潟市消防局
マスコット
キャラクター
消太くん

問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係(☎025-275-9111)

消防団員募集中!

地域の安心・安全を守る
東方面隊に入りませんか。

問い合わせ 新潟市消防団 東方面隊事務局(☎025-275-9111)
メール chiiki.efs@city.niigata.lg.jp

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」6月の予定

月	日	曜	内容
6	1	木	保健師による育児相談と子育てワンポイントアドバイス
	8	木	絵本の読み聞かせ
	15	木	6月生まれの子どもの誕生会
	22	木	絵本の読み聞かせ

時間 午前10時～正午

☑未就園児と保護者

☑当日直接会場

図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。

職員によるおはなしのじかん

館名	日にち	時間(対象)
山の下	5月11・18・25日、6月1日(木)	午前11時～午後3時の 随時10分程度(0～3歳)
石山	5月9・16・23・30日(火)	午後3時～同30分 (乳幼児から)

場山の下：おはなしのへや(図書館内)
石山：石山地区公民館保育室

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	日にち	時間	グループ名
山の下	5月13・27日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	5月17日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	6月3日(土) ※紙芝居	午前11時～同30分	新潟かみしばいクラブ

場山の下：おはなしのへや(図書館内)
石山：石山地区公民館保育室

相談

人権擁護委員の紹介

区内では、法務大臣の委嘱による6人の人権擁護委員が身近な悩み事の解決のお手伝いをしています。いじめや嫌がらせ、不当な差別など人権問題でお悩みの人はご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

・委員紹介 古川浩委員、橋本京子委員、高橋勝利委員、新田利子委員、坂井玲子委員、津野香委員

☎法務省新潟地方方法務局人権擁護課(☎025-222-1563)

行政相談委員の紹介

東区担当の土田ムツ子委員が4月1日付で総務大臣から新規に委嘱されました。区内では再任の今山眞美委員、岩橋茂夫委員とともに3人で行政に対する苦情や要望の相談を受け付け、助言や関係機関への通知などを行っています。

～困ったら一人で悩まず～ 行政相談

国や役所の手続き、サービスについて分からないときなどにご利用ください。毎月第2火曜に開催しています。

☎5月9日(火) 午前9時30分～11時30分

場区役所会議室B

☑当日直接会場

☎総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

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。

「ミュージック・アラカルト」定期音楽会

「新緑コンサート」と「パレット彩」絵画展

☎6月4日(日) 午後1時30分～3時

場中地区公民館

☑世界の民謡巡りなどをテーマにしたアンサンブル演奏と絵画展

☑定員50人

☑当日直接会場