

気温の高い日が続きます。

# 運動ボランティア養成講座

運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行うボランティア(運動普及推進委員)の養成講座を開催します。自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

※原則6回参加です。5回以上参加者に修了証書を交付します。

回	月	日	曜	内容
①		13		講話「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」
②	9	20	金	地域の健康施策・運動普及推進委員の活動についてなど
③		27		準備体操・整理体操の必要性、運動の種類と効果
④		1	火	健康づくりのための効果的な運動、体しゃっきり体操など
⑤	10	11	金	
⑥		17	木	健康づくりと食生活、認知症について、運動普及推進協議会の活動と加入について

**時間** 午後1時30分～4時  
**会場** 東区プラザ  
**対象** おおむね70歳以下で運動ボランティアの活動を継続して行える人先着20人(医師から運動を禁止、制限されている人を除く)  
**申し込み** 8月7日(水)～9月6日(金)に電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

## 「生活習慣改善モニター」募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

**実施期間** 10月1日(火)～12月31日(火)  
**対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着2人

**利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)

**申し込み** 応募申請書に健康診断の写しを添えて、8月7日(水)から健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)

**問い合わせ** 同係(☎025-250-2350)

希望のスポーツクラブを下記より1カ所お選びください。

- ・アクシーひがし(プール)
- ・アクシーユタカ
- ・JOYFIT新潟東区役所



### 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	8月8・15・22・29日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
	8月10・17日(土)	午後3時～同30分(幼児から)
石山	8月6・20・27日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

●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	8月24日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	8月21日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

●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

●山の下図書館(☎025-250-2920)

●石山図書館(☎025-250-2940)

### 相談

～困ったら一人で悩まず～ 行政相談

役所の手続き(年金福祉、相続)などの相談やご意見をお受けします。(無料)

毎月第2火曜に開催しています。  
 ●8月13日(火)午前9時30分～11時30分  
 ●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。

#### 園舎見学会・一般開放

～おいでよ!おもいでようちえん～  
 ●8月13日(火)～16日(金)午前9時～正午、午後1時～4時  
 ●新潟県立幼稚園  
 ●令和7年3月末の閉園を前に一般開放します。園舎・園庭を自由に見学できます。※来園者プレゼントあり  
 ●当日直接会場  
 ●同園(☎025-274-0349)

#### 水博士になろう!

夏休みわくわく下水道研究室  
 ●8月17日(土)・18日(日)午前10時～午後2時  
 ●新潟法律大学(中央区弁天)  
 ●下水道クイズ、実験コーナーなど  
 ●※実験や体験の様子を記入し、自由研究として学校に提出できるミニノート付き  
 ●小学生と保護者各日先着10組  
 ●持参品：筆記用具、昼食、飲み物、A4用紙が入るファイル、カメラ(スマートフォン・デジタルカメラなど)  
 ●8月12日(月・振休)までに二次元コードまたは電話で同校(☎025-240-0100)



## 東区オープンファクトリー Instagram 発信中!

11月2日(土)に、東区でものづくりをしている企業による工場見学イベント「東区オープンファクトリー2024」を開催します。東区オープンファクトリーの参加企業や取り組みなどをInstagramで紹介していますので、ぜひフォローしてください。



@openfactory\_niigata\_higashi 検索

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

## 暮らしやすいまちへ

～住みよい郷土推進協議会東区支部の取り組み～

住みよい郷土推進協議会東区支部では、暮らしやすい環境づくりのため、デング熱やジカ熱などを媒介するヒトスジシマカの駆除を行っています。6～10月の間、道路の雨水ますなどに、制御剤を入れて、蚊の発生の抑制に努めています。

このほか、二酸化炭素排出量の削減と節電のため、ゴーヤによる緑のカーテン事業に取り組んでいます。

問い合わせ 同協議会東区支部事務局(区民生活課内)(☎025-250-2285)



制御剤投入の様子



緑のカーテン事業(東石山中学校)



緑のカーテン事業(石山南まちづくりセンター)

## 楽しい花火 その前に4つのチェック

- ☑ 風が強いときは花火をしない。
- ☑ 周りに燃えやすいものがない、広くて安全な場所を選ぶ。
- ☑ 子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ。
- ☑ 水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。

## 花火は「正しく」「楽しく」遊ばしましょう。

火事と救急・救助は119

問い合わせ 東消防署予防課予防調査係(☎025-275-9111)

## 東区だより わいわい東区 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** 令和6年10月～令和7年3月の毎月第1・3日曜日号(新聞折込、区内公共施設設置など)

**募集枠数** 各号先着6枠

**サイズ** 縦3.9cm×横7.9cm

**掲載料** 1回あたり15,000円

**申し込み** 8月22日(木)までに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でダウンロード、または同室(42番窓口)で配布

**問い合わせ** 同室(☎025-250-2130)



### 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



< 広告欄 >