

## 3月・4月の区役所窓口は大変混み合います 臨時窓口・郵送手続きをご利用ください

毎年3月下旬から4月は、住所変更や国民健康保険加入・脱退の手続きで窓口が大変混み合います。窓口が混みやすい日を避けて来庁するか、臨時窓口や郵送手続き、マイナンバーカードでの手続きをご利用ください。

窓口が混みやすい日は、  
月・金曜日、月初め、月末、  
連休明けなどです！



東区応援団長  
めたりん

### 臨時窓口を3月30日(日)・4月5日(土)に開設します

#### 開庁時間 午前9時～午後5時

##### ※通常の開庁時間とは異なります

平日の窓口の混雑緩和や利便性の向上を図るため、臨時窓口を開設します。ぜひご利用ください。各種手続きに必要な書類は、事前に確認してください。

開設窓口	臨時窓口でできる手続き
区民生活課	戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付(税証明は除く)、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、マイナンバーカード関連手続き全般(番号変更手続きを除く)、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受付 など
健康福祉課	障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子・成人保健サービスに関する相談・受付 など

#### 国民健康保険について

- ▶ 国民健康保険の加入届は、退職日などの翌日から手続きできます。
- ▶ 国民健康保険の加入や転居などに伴う資格確認書等の交付は、混雑状況に応じて郵送になります。4月1日から国民健康保険に加入する人は、事前にお問い合わせください。

国民健康保険に関する問い合わせ 区民生活課給付係(☎025-250-2265)

#### その他

- ▶ 転入や転居の届出は、引越した日から手続きできます。
- ▶ 臨時窓口では受け付けできない手続きがあります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

臨時窓口の詳細はこちら▶



### 郵送手続きをご利用ください

市外への転出届や国民健康保険の脱退届など、区役所に来庁しなくても郵送でできる手続きがありますので、ぜひ利用してください。各手続きの詳細は、市ホームページに掲載しています。

#### 市外への転出届

- ▶ 新潟市から他市町村へ引越するときの届出

※必要書類を転出元の区役所区民生活課へ郵送してください。



#### 国民健康保険の脱退届など

- ▶ 社会保険などに加入した後、国民健康保険を脱退する届出
- ▶ 国民健康保険資格確認書等を紛失したときの再交付申請



### マイナンバーカードでできる手続き

#### マイナンバーカード利用の転出手続き

- ▶ マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルを通じた転出届の提出や転入市町村への来庁予定の連絡がオンラインで届出可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



#### コンビニ交付サービス(住民票の写し、印鑑登録証明書など)

- ▶ マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付き)を利用することで、令和7年3月31日(月)まで、同サービスの手数料引き下げ(1通あたり150円割引)を実施しています。



## マイナンバーカード窓口が大変混雑しています

- ▶ 長時間お待ちいただく状況が続いています。
- ▶ 時間に余裕を持ってお越しください。
- ▶ 電子証明書の更新は、市内の区役所窓口で手続きできます。今後は予約制となる予定です。

## 東区バスをご利用ください！

通院や通学、買い物、ちょっとしたおでかけなどに東区バスをご利用ください。  
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

#### 〈ルート・便数〉

※令和7年4月1日時点でのダイヤ改正はありません

松崎ルート	石山方面先回り	平日6便 土曜・日曜・休日2便
	山の下方先回り	平日5便 土曜・日曜・休日3便
河渡ルート	新潟駅行き	平日5便 土曜・日曜・休日4便
	山の下方先回り	平日7便 土曜・日曜・休日4便

#### 〈運賃〉

大人210円 小学生110円  
(就学前児無料、土曜・日曜・祝日は現金払いのみ小学生50円)

※以下の場合には運賃が半額

- ①「シニア半わりりゅーと」の利用
- ②運転経歴証明書の提示(65歳以上)
- ③障がい者手帳などの提示

### 「e区バス」をご利用ください

区バスの運行状況は、パソコンやスマートフォンで誰でも確認できる、新潟市区バス位置情報システム「e区バス」をご利用ください。

東区バスの時刻表や運行概要はこちら▶



東区バスの現在位置の目安が確認できる「e区バス」はこちら▶



河渡ルートに新ラッピングバス登場！

# 春休みは 公民館で学習しよう!

3月19日(水)～4月7日(月)の期間中、小学生、中学生、高校生を対象に「学習室・子どもの居場所」を開設します。

公民館の学習室は、事務室で受け付けをしてから利用してください。



館名	事業名	会場	時間
中地区公民館 (☎025-250-2910)	学習室	3階 第2和室 ※利用予約がない日のみ開催。1階に予定を掲示	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで
	子どもの居場所「ホットプレイス」	1階 フリースペース	
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～午後7時 (小学生は午後6時まで) ※日曜・祝日は午後5時まで
	子どもの居場所	2階 談話室	※3月23日(日)は休館日のため利用不可

## 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石山グループ)

# 「カリカリじゃがいものチヂミ風」

東区特産のじゃがいもと長ネギを使ったメニューです。調味料は使っていないですが、キムチ、干しエビ、ゴマ油の風味と旨味で減塩でき、おいしく食べられます。焼きたてはカリカリしているので、おつまみにもおすすめの1品です。



### 材料(4人分)

- じゃがいも…………… 大1個(200g)
- 長ネギ(緑の部分も使用)… 2本(120g)
- 白菜キムチ…………… 60g
- 干しエビ…………… 5g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- ゴマ油…………… 大さじ2

- A**
- 薄力粉…………… 30g
  - 水…………… 大さじ2

### JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント

でんぷんやビタミンCが多く含まれているじゃがいもは、東区大形地区で昔から栽培されています。じゃがいもはカロリーや糖質がそれほど高くなく、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維にはペクチンという、おなかにやさしい繊維も含まれているほか、ビタミン類はお肌の調子も整えてくれます。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### 作り方

- じゃがいもは薄くスライスし、千切りにする。水にさらす。水気を切り、ペーパーで水気をふき取る。片栗粉をまぶす。
- 長ネギは斜め薄切りにする。緑の部分も使う。(太いネギの場合は、縦半分に切り、斜めに切る)
- 白菜キムチを千切りにする。
- Aの薄力粉と水を混ぜ合わせ、長ネギ、白菜キムチ、干しエビを加えて混ぜる。
- フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、じゃがいもを入れて両面焼く。
- 5に4を流し入れ、平らにならして、裏返して焼く。
- 残りのゴマ油大さじ1を回し入れ、裏返してじゃがいもの面をカリカリに焼く。

栄養価(1人分) ・エネルギー：134kcal ・たんぱく質：2.0g ・脂質：6.0g  
・炭水化物：17.6g ・食塩相当量：0.5g



## 健康相談

4月	会場	受付時間
8	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
15	木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎8日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

## 健康ミニ講座

☎4月8日(火)午後1時～2時30分  
☎石山地域保健福祉センター  
☎ラジオ体操、保健師のお話「健診について、体組成計の測定結果の見方」、血圧・体組成測定、健康相談

☎先着15人  
☎電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## 妊婦歯科健診

4月	会場	定員(先着)	受付時間
17	木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

☎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  
☎新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)

で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。



## 安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

☎4月8日(火)午後1時30分～3時30分  
☎木戸健康センター

☎東区在住の妊婦(令和7年5月～7月出産予定者)先着10人

※配偶者やパートナーの参加可  
☎母子健康手帳、筆記用具、必要に応じて飲み物

☎3月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

## 育児相談

4月	会場	受付時間	申込開始日
3	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	3月19日(水)
17	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※3日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり、17日(木)は栄養士による相談あり

☎母子健康手帳、バスタオル  
☎3日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

## 子どもの健康診査(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

## 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) ※4月は7日(月)、21日(月)  
☎就学前児と保護者、小学1・2年生



## 赤ちゃん体操

☎4月15日(火)午後1時30分～2時30分  
☎赤ちゃんとコミュニケーションをとりながら体を動かす

☎首すわり～ハイハイ前の赤ちゃんと保護者先着10組

☎バスタオル1枚、飲み物  
☎電話または直接同施設

## 木育リトミック

☎4月18日(金)午前10時30分～11時

☎木のカスタネットづくりと音あそび  
☎0～3歳児と保護者先着15人  
☎カスタネット1個につき500円  
☎電話または直接同施設

## 育児講座～子どものあそびとおもちゃ～(パパ向け講座)

☎4月27日(日)午前10時～11時  
☎東区プラザ

☎子どもの発達に合ったおもちゃ選びやあそびについて助産師からの講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談の時間もあり。

☎0～2歳児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)

☎飲み物、1歳未満のお子さんは母子健康手帳、バスタオル  
☎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

## 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



## 山の下みなとランド

4月1日(火)から開園します!

みんな遊びに来てね!

問い合わせ 建設課維持係(☎025-250-2621)

☎=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

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら



# 区のできごと

## 東区冬季大運動会

2月2日(日)に東総合スポーツセンターで「東区冬季大運動会」を開催しました。東区の6つのスポーツ振興会合同で、冬の運動不足解消と参加者相互の交流を図るために開催しており、幼児や小学生、保護者など300人を超える人が参加しました。障害物競争や玉入れ、チーム対抗リレーなどの競技種目を行い、家族や友達みんなで楽しく運動しました。



## 区内小中学生の活躍を表彰

2月20日(木)に東区プラザホールで「第14回ジュニアスポーツ優秀競技者表彰式」が行われ、東区スポーツ協会が、全国大会などで活躍した東区在籍の小中学生を表彰しました。8競技(ソフトボール、テコンドー、スノーボード、柔道、水泳、新体操、ムエタイ、キックボクシング)53人が表彰されました。



東区だよりにお店や会社のお店を掲載しませんか。

# 東区プラザ図書室に「子育て応援コーナー」ができました!

問い合わせ 東区プラザ図書室(☎025-250-2970)

東区プラザ図書室に、子育てをサポートする本を集めた特集コーナーができました。

出産に向けた準備、出産の悩み、こどもの病気やケガに関する本など、子育てのヒントがたくさんありますので、ぜひご活用ください。



**東区プラザ図書室**  
(下木戸1-4-1)

区役所庁舎の3階にある図書室で、個人で利用できる読書スペースを用意しています。



## 今月の「ごみゼロの日」は3月30日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、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、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

### 「ごみゼロ!」一〇メモ

## 令和7年度「家庭ごみ収集カレンダー」配布中!

自治会・町内会を通して、各家庭に配布している他、東区役所や石山出張所、大形連絡所、山の下行政サービスコーナーでも配布しています。

また、ごみの分け方・出し方で迷ったときは、**ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る®」**も便利です。

スマートフォンなどの携帯端末から、ごみに関する情報(ごみ分別検索、ごみ収集カレンダー、資源物拠点回収など)を手軽に調べることができます。日頃のごみ出し時に、是非ご利用ください。



▲ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る®」について

▶通知設定を行うと、今日は何のごみの収集日か、サイチョウが教えてくれるよ!



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

# 情報プラザ



## 公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

### 子育てサロン「ひだまり」4月の予定

4月	内容
3	自由遊び
17	木 手形・足形アート・絵本の読み聞かせ・自由遊び

時間 午前10時~正午

☑自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)

☑未就園児と保護者

☑当日直接会場

### ちいきのサロン「花見散歩」

☑4月9日(水)午前10時~11時

☑桜を見ながら散歩(天候によりDVD鑑賞)

☑先着20人 ☑飲み物

☑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

☑4月8日(火)、12日(土)、22日(火)、26日(土)午後2時~4時

☑体力測定、トレーニングプログラム相談

☑15歳以上(中学生除く)先着2人

☑一般310円、65歳以上130円(使用料)

☑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)

### 新潟県警察採用試験申込受付中

世のため人のため、人生を豊かにするために警察官として働いてみませんか? 皆様の受験申し込みをお待ちしています。

申込受付期間 4月14日(月)

午後5時15分まで

第一次試験日 5月11日(日)

採用予定人数

・警察官A(大学卒業者)

男性42人程度、女性14人程度

☑受験申し込み方法は原則インターネットによる申し込みのみです。詳細はホームページをご覧ください。



☑新潟県警察署(☎025-279-0110)

## お知らせ

### 東区教育ミーティング

☑3月27日(木)午後3時~同45分

(午後2時30分から受付開始)

☑東区プラザホール

☑教育委員会による施策説明と意見交換  
テーマ「新潟市教育振興基本計画~にいがた学びのコンパス~」

☑傍聴者5人(定員を超える場合は抽選)

☑当日直接会場

☑東区教育支援センター

(☎025-250-2180)

### 東総合スポーツセンターの一部利用休止について

☑特定天井改修工事に伴い、東総合スポーツセンターの一部の利用を休止します

※トレーニングルーム、クライミングルーム、会議室、研修室は通常通り利用できます

※工事の進捗により、休止期間を変更する場合があります

利用休止する施設	利用休止期間
メインアリーナ (ランニングコース含む)、 トリムコース	令和7年4月1日~ 令和8年3月31日
サブアリーナ	令和7年8月1日~ 令和8年3月31日

☑同センター(☎025-272-5150)

## 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。

### 障害年金無料相談会

☑3月28日(金)午後1時30分~4時

☑東区プラザ

☑ペースメーカー、人工弁、人工関節、人工肛門などを装着の人で、障害年金をもらっていない人や、更新の際に障害年金が停止になった人の相談を受けます

☑先着10人

☑ねんきん定期便、症状が分かる資料など

☑電話で新潟障害年金サポートセンター(☎0120-01-6453)

### 不動産の無料相談会

☑4月4日(金)午後1時~4時

☑クロスパルにいがた 講座室

☑不動産の価格決定や賃貸等についての相談

☑先着30人

☑電話で新潟県不動産鑑定士協会(☎025-225-2873)



## 東区自治協トピックス

### 第10回会議(2月27日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・令和7年度東区主な取り組みについて

### 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 3月27日(木) 午後4時から

会場 東区プラザホール

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急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします



▲これまでの会議内容や資料はこちらから