



はじめに

この度は「ままっぷ」を手にとっていただきありがとうございます。「ままっぷ」は子育て中のお母さんが編集員になり、取材や情報収集、編集作業を行って作成されている、東区の子育て応援ガイドブックです。


今回で17冊目となりました。

2024年度版「ままっぷ」は表紙と裏表紙のデザインを一新しました。また、内容も見やすくわかりやすいように工夫しました。東区を5つのエリアに分けて、お子さんと一緒にお出かけができるお店をわかりやすく表示しました。

親子で外出する際に携帯し、活用されてみてはいかがでしょうか。新たな魅力が発見できると思います。

最後になりましたが、発行にあたり取材に快くご協力くださった多くのみなさまに心より感謝申し上げます。

令和6年3月
東区健康福祉課



●はじめに

特集

- 子どもと一緒にわいわいクッキング… 4
- 東区を中心に活動中！
プロカメラマンによるカメラ講座… 6
- ようこそ子ども食堂 …… 8

子どもと一緒に出かけよう！

●子育て支援施設

- Mère (メール) …… 12
- つくしんぼ …… 12
- codomoba OCEAN (コドモバオーション) …… 12
- にこにこえん …… 13
- みつばち …… 13
- わいわいひろば …… 13
- い〜てらす …… 14
- こども創作活動館 …… 14
- 東区には親子で遊べるひろばが
まだまだあるよ！ …… 15

●公民館

- 中地区公民館 …… 16
- 石山地区公民館 …… 17

●東区だより …… 18

●赤ちゃんの駅etc. …… 19

●公園

- 山の下海浜公園 …… 21
- 牛海道中央公園 …… 21
- 大山台公園 …… 21
- じゅんさい池公園 …… 21
- 河渡中央公園 …… 21
- 津島屋公園 …… 21
- 寺山公園 …… 21

- 阿賀野川河川公園 …… 21
- 山の下みなとランド …… 21

●公共機関・施設

- 東総合スポーツセンター …… 22
- 下山スポーツセンター …… 22
- 山の下海浜公園プール …… 22
- 東区・区バス …… 23

●おすすめ店

山の下エリア

- 雑貨店PetitBlanc (プチブラン) …… 24
- 旬果甘味店 (しゅんかかんみてん) ルコト… 24
- 惣彩 (そうざい) ・弁当 (べんとう) まあぶる… 24
- Alley Birthday (アーリーバースデー) …… 25
- ベビーフェイスプラネッツ フレスポ赤道店… 25
- リフレッシュ (整体院) …… 25

河渡エリア

- マアルク …… 26
- A pied (アピエ) …… 26
- よねー (よねいち) 河渡店 …… 26
- 手作りパンの店 フィレンツェ …… 27
- 欧風パン リンデンバウム …… 27
- 葵寿司 (あおいずし) …… 27
- 麺屋愛心 (めんやあいしん) 河渡本店 …… 27

木戸エリア

- アトリエトントン …… 28
- 赤ひげ整体院 …… 28
- pommier (ポミエ) (らいおん堂内) …… 28
- アンティム …… 28
- HARU (ハル) …… 29
- メッツゲライ テラ …… 29
- ケーキハウス チコ …… 29

- 定食 吉田屋 …… 29
- 健康惣菜店ことこと 牡丹山店 …… 29

下山・大形エリア

- どれ味 …… 30
- Can-Peak (キャンピーク) …… 30
- Baker's Cafe N-Crops
(ベイクーズ カフェ エヌクロップス) …… 30
- 出来立てお惣菜 お弁当のおやなぎ… 30
- ごはんの神様 …… 30
- SHINASOBA 颯々樹 (シナソバ ささき) …… 31
- KOUGI (コウギ) …… 31
- Sweets Escalier (スイーツ エスカリエ) …… 31
- キノママ …… 31

石山エリア

- BOULANGERIE La Table
(ブランジェリー ラ ターブル) …… 32
- パティスリーカフェオルレアン …… 32
- ジェラテリア・カフェVivace (ヴィヴァーチェ) …… 32
- kitchen藤壽 (キッチンとうじゅ) …… 32
- 麺屋 だしだ …… 33
- チャーハン亭 佐咲 (ささき) …… 33
- 東中野山わくわくマルシェ …… 33
- ナチュラルレストランかたやま …… 33
- Rin Sakku (リン サック) …… 33

子育てサポート

- 園の選び方 …… 34
- 一時預かり …… 36
- 病児・病後児保育 …… 37
- なかむら母乳育児相談室 …… 38

医療機関

●休日・夜間の急な病気のときは

- 新潟市急患診療センター …… 39
- 新潟市口腔保健福祉センター… 39
- こどもの救急 …… 39

知っておきたい！

●相談窓口

- 区役所健康福祉課健康増進係 …… 40
- 地域保健福祉センター、健康センター… 41
- 新潟市児童相談所 など …… 41

●防災の心得

- 安全対策 …… 42
- 防災インタビュー！／新潟市の防災情報 43

●ままっぶインスタグラムはじめました！！

●ままっぶ編集員 募集中

●メモ

子どもと一緒に わいわいクッキング



クレープ生地材料

8~9枚くらい

- 小麦粉 約100g
- たまご 1個
- 牛乳 200g
- 砂糖 大さじ1

クレープ



おかずクレープ具材

- レタス
- ハム
- ベーコン
- ウィナー
- 炒り卵
- 照り焼きチキン
- ツナマヨ
- トマト
- 生ハム
- チーズ
- きゅうり
- など

おやつクレープ具材

- 生クリーム
- アイスクリーム
- チョコソース
- トッピングチョコ
- パナナ
- フルーツ (缶詰など)

お好きな具材で



カステラで簡単 ロリホップ

チョコフォンデュ 材料

- カステラ
- マシュマロ
- バナナ
- フルーツ
- 板チョコ
- チョコペン
- 竹串



カステラを崩して、ラップで堅く丸める。
それを竹串に刺して溶かしたチョコに付け、
コップなどに立てて乾かしておく。
乾いたらチョコペンやトッピングチョコで飾る。

パフェ



子どもと一緒に料理をするメリット

コミュニケーションが増え、感覚が研ぎ澄まされ、達成感が得られます。
親子や友だちと作って楽しく食べることができます。

いろいろな材料で
子どもたちと
一緒に楽しく
作れました。

東区を中心に
活動中!

プロカメラマンによる カメラ講座

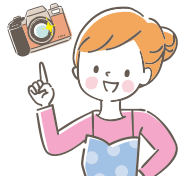


ママの為に、お子さまの自然でカワイイ表情の引き出し方をお伝えします!



Q

「笑って〜!」と言うと、笑いすぎてしまったり、なんだか表情が硬くなる気がします。



A

大人でもいきなり笑ってと言われても、むずかしいですよね…。

ポイントをお伝えします //

① 好きなお歌をうたってみる!

手あそび歌などのお気に入りのママと歌ってみると楽しくなってきて、自然な表情をキャッチしやすいです!

② 指さしあそびをしてみる!

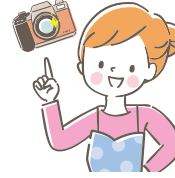
ママはどーこだ! と隠れてぴょこっと出てきてみたり、一緒に色を見つけて指をさしてみるのも!

月齢に合わせて、あそびを工夫しながら撮影を楽しんでみてくださいね。



Q

かわいく撮影する構図やポイントを教えてください。



A

シンプルでわかりやすく撮影しやすいのが、“日の丸構図”です。



お子さまを写真のド真ん中に。笑顔はもちろん、泣き顔、怒り顔もとてもかわいく残せます。

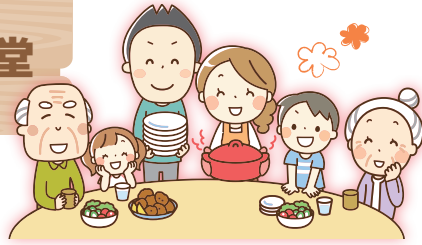
// ポイントをお伝えします //

- ① “ド真ん中” がポイント。真ん中を意識してくださいね。
- ② 背景がシンプルなほうがより引き立ちます。
- ③ スマートフォンの“ポートレート機能”を使えば、背景がぼやけてくれて一気に上級者写真に。
- ④ お外での撮影は、遊具や道路、車などが写り込まないように緑をバックにするとうれいですよ。

ぜひポイントをおさえて日常を特別な1枚に!

フォトグラファー/Chinatsu

ようこそ こども食堂



こども食堂とは？

名称にかかわらず**子どもがひとりでも安心していける無料または低額の食堂**といわれています。

こども食堂が発足した当初では、親が働いているために一人で食事をする子どもや、食事が十分にとれない子どもなどが利用することが多くありました。

しかし、**今は子どもだけでなく、幅広い世代の交流の場**となっています。コロナ禍で大変な思いをされている方が多いからこそ、こども食堂を始めていたり、活動の場を広げたりしている団体も多くなっています。

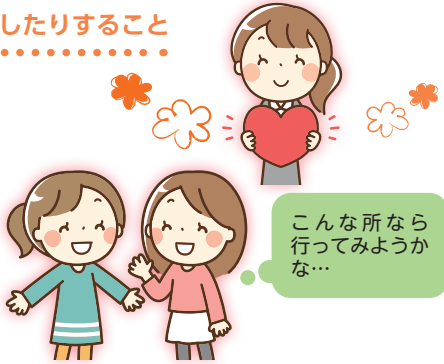
こども食堂に私たちができることってなんだろう？



● いっしょにごはんを食べたりお手伝いをしたりすること

● 自分ができる範囲の寄付をすること

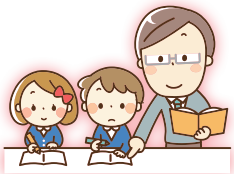
● だれかにこども食堂の様子を伝えること



私たちはこんな活動で応援しています！

いろいろな企業や個人の方が、こども食堂を通じて、子どもたちや地域活動を応援しています。

勉強の手伝い



食事づくりなどの運営支援



遊びの提供



こども食堂の主な目的・効果

子どもを中心とした地域の居場所として、いろいろな効果が期待されています。

子どもの
食事提供

子どもの
居場所づくり

ひとり親
家庭の支援

多世代
交流

地域づくり・
まちづくり

参考：NPO法人「全国こども食堂支援センター・むすびえ」の調査結果より

こども食堂のとある1日 ～Oh!gataみつばちの巣箱編～



「みんながおいしく食べてくれますように」ボランティアさんががんばっています。

1



本日のこども食堂オープン！

2



一緒に遊ぼう♪

3



今日のメニューはこちら。ハンバーグがおおきい！

4



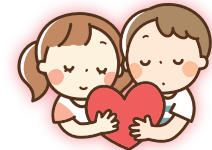
みんなで食べるとうつもよりおいしい！

6



作ってくれたボランティアさんにありがとうの気持ちを込めて「いただきます！」

5



ひがし 東区 こども食堂マップ

2022年11月現在



こども食堂へ支援したい
詳しく知りたい
という人はこちらまで！



▲きらりん

新潟市東区社会福祉協議会
☎ 025-272-7721
✉ higashiku@syakyo-niigatacity.or.jp



◀新潟市のこども食堂
についてはこちら
(市社会福祉協議会HP)

1 にいがたふじみ子ども食堂

特定非営利活動法人にいがた子育てステーション
■東区藤見町2-25-12
■第2・4木曜日17:00~18:30
■子ども 無料/大人 100円



2 ふなえ こども食堂

ふなえ こども食堂
■東区船江町1丁目48-9 はまなす会館
■第4水曜日17:00~19:00
■子ども 100円/大人 200円



3 oh!gata ~みつばちの巣箱~

oh!gata ~みつばちの巣箱~
■東区豊2-7-44 はあとふるあたとご内
■第2・4土曜日10:00~14:00
■子ども 100円/大人 200円



4 元気百倍レストランなじよも

新潟医療生活協同組合なじよも
■東区上木戸5丁目2-1 なじよも内
■第1土曜日11:30~(なくなり次第終了)
■子ども 200円/大人 200円



5 喜色食堂

炭火焼き 三 ~SUN~
■東区下木戸1-4-1 東区プラザ
■第3日曜日11:30~12:30
■子ども 無料/大人 300円



6 こどそう~おひるごはん食堂~

労働者協同組合 ワークスコープセンター事業団
■東区牡丹山1-33-23 こども創作活動館
■第3土曜日 11:00~14:00
■小中学生 無料※事前登録必要/大人 提供なし



7 木戸のお茶の間 子ども食堂

木戸地域コミュニティ協議会
■東区中山4-2-6 木戸コミュニティセンター
■最終日曜日12:00~14:00
■子ども 無料/大人 300円



8 NPO法人OHANA

特定非営利活動法人 母と子の命をつなぐオーバーゾーン
■東区下木戸1-4-1 東区プラザ
■毎週水曜日17:30~18:30
■子ども 無料/大人 500円/シングルファザー・マザー無料



9 こどもの茶の間

こどもの茶の間
■東区東明7-6-11 東明自治会館
■第1水曜日17:30~19:00/(8月のみ中止)
■子ども 無料/大人 200円



10 きらりこども食堂

きらりこども食堂
■東区臨海町2-20 Bisyoku Cafe 木の葉
■第2土曜日12:30~14:00
■子ども 100円/大人 300円



11 こどもたちのひみつきち くりのき食堂

くりのきの会
■東区東中島2-20-11 NIC石山東
■第3土曜日11:00~12:30
■子ども 100円/大人 300円



各施設をご利用時は
事前の確認を
おすすめします。
予約が必要な場合が
あります。



こどもカレーハウスたけお



木戸のお茶の間の子ども食堂



にいがたふじみ子ども食堂



こどもの茶の間



元気百倍レストランなじよも

子育て支援施設

子どもと一緒に
出かけよう！

1 岡山幼保連携型認定こども園併設 地域子育て支援センター Mère (メール)

岡山(3分) P 20台 WC

所 新潟市東区本所254-4
☎ 025-257-2750 (岡山こども園 025-277-1955)
FAX 025-277-6490
開 月～金 9:00～12:00/13:00～15:00 休 土・日・祝日



* やわらかいカーペット敷きのお部屋で、伸び伸びと遊びましょう。晴れた日には、こども園の園庭で遊んだり、園で飼っているやぎと遊んだりしながら、お子さん同士、おうちの方向士仲良くなって、楽しいひとときをお過ごしください。

お母さん達が育児から一時的に解放される時間や空間でほっとリフレッシュしていただける施設を目指しています。

2 上木戸こども園 子育て支援センター つくしんぼ

東上木戸(4分) P 12台 WC

所 新潟市東区上木戸5-21-9
☎ 025-273-5525 開 月～金曜日
9:00～12:00/13:00～15:00 休 土・日・祝日



* 木のぬくもりいっぱいのフロアで、乳児・幼児とその保護者のために様々なサポートを行っています。子育てに関する悩み相談、また、心癒やすリフレッシュの場としてどうぞお気軽に遊びにいらしてください。

年齢に関係なくいつでもどなたでもご利用いただけます。赤ちゃんもゆったり遊べます。フロアでは年間を通してはだいで過ごしています。お誕生会、発育測定、制作遊びなど楽しい催し物もたくさんあります。

3 認定こども園 藤見幼稚園内 子育て支援センター codomoba OCEAN (コドモバオーシャン)

藤見町(3分) P 30台 WC

所 新潟市東区小金町1-1-17
☎ 025-250-7555 FAX 025-273-6283
開 月～金曜日 9:00～15:00 (12:00～13:00昼休み)
休 土・日・祝日



* 東区藤見町交差点から見えるお城の中に、子育て支援センター「コドモバ」があります。H28年4月海をテーマにした「コドモバオーシャン」として新しくリニューアルオープンしました。「ボネーランド社」の遊具を中心に子どもたちが遊びながら「五感」を感じられるスペースとして、いつも明るい環境でお待ちしております。

毎月、様々なイベントを企画しています。アットホームで明るい雰囲気ママ達には大人気!! 子育ての悩み相談も受けておりますのでお気軽に声をかけてください。

4 はじめ保育園 地域子育て支援センター にこにこえん

桑名病院前(1分)
桑名病院入口(5分) P 30台 WC

所 新潟市東区空港西2-219-1
☎ 025-270-0500 開 月～金曜日
9:00～14:00
休 土・日・祝日



* 明るく広いホールと二十畳の和室があり、広い芝生の園庭もあります。特大のひまわりホールにも出かけて遊びます。お誕生会には、エプロンシアターやパネルシアターなど、楽しいコーナーもあり、大人も子どもも、楽しく過ごしています。

お誕生会、発育測定、親子あそび、季節の行事など、たくさん催しがあります。手袋シアターや紙芝居、絵本、体操は毎日あります。

5 地域子育て支援センター みつばち

石山駅入口北(5分)
石山六丁目(6分) P 8台 WC 授乳室あり

所 新潟市東区新石山4-8-4
☎ 025-384-8306 FAX 025-384-8306
開 9:00～14:00 休 土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)



* 「みつばち」は、0歳～未就学のお子さんが利用できます。お部屋が区切られているので、年齢の小さなお子さんも安心していろいろな遊びが展開できます。オムツ替え、授乳室があります。ランチルームもあります。ランチ・おやつなどゆっくりどうぞ!

親子で楽しめるふれあい遊びをたくさん提供して楽しんでもらっています。ハンドアロマ、ベビーマッサージ、ヨガ、親子ふれあい遊びなどのイベントも開催しています。子育てハッピー講座を開いて子育てに奮闘する親御さんに安心と自信を持って状況を見ながら楽しいイベントをお届けしたいと思っています。あたたかな雰囲気でお迎えします。お待ちしております。

6 わいわいひろば

東区役所、下木戸(2分)
下木戸(2分) P 共有300台 WC 東区プラザ共用 授乳室あり

所 新潟市東区下木戸1-4-1 (東区プラザ2階)
☎ 025-250-2395 FAX 025-271-3881
開 9:00～18:00 休 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) 年末年始(12月29日～1月3日)
HP <http://waiwaihiroba.jimdofree.com/>



* 0歳～小学2年生までのお子さんと保護者が一緒に遊べる施設です。利用には登録申請が必要です。季節に合わせたイベントや、親子ふれあいあそびの「いちごひろば」を行っています。ほか、ベビーマッサージや子育て講座も行っています。

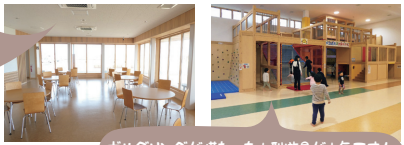
★ イベントの有無にかかわらずいつでも自由に遊べます!
★ 午前と午後の区切りとして、毎日11:30から手あそび・絵本(紙芝居)・体操をしています。
★ 土・日・祝日は必ず閉館しています。(年末年始を除く)

東区には親子で遊べるひろばが まだまだあるよ!

7 寺山公園 子育て交流施設 い〜てらす

⑧はなみずき(3分)
はなみずき(3分)
P 108台 WC 授乳室あり

所 新潟市東区寺山1653番地
☎ 025-250-5207 FAX 025-250-5267
開 9:00~18:00
休 水曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始



どなたでも利用できるスペースで飲食可能です。休憩場所としてもご利用ください。

＊0歳から小学3年生までのお子さんと保護者が遊べる施設です。建物内には大型遊具のある低学年ひろばや小さいお子さん向けの幼児ひろばがあり、外の公園とあわせて利用する親子も多くいます。県産杉のぬくもりを感じられる居心地のいい空間で楽しくお過ごしください。

☆毎日午前11:15~ 手あそびや絵本の読みかきせ、体操をしています。

☆ふれあいや交流ができる様々なイベントがあります。

☆満1歳から未就学児を対象に一時預かりを行っています。理由は問いません。(詳細P44)

ポルタリングが備わった大型遊具が人気です!

おままこじやブロック等のおもちゃがそろっています。

8 こども創作活動館

⑧牡丹山1丁目(3分)
牡丹山小学校入口(1分)
P 17台 WC 授乳室あり

所 新潟市東区牡丹山1-33-23
☎ 025-279-2113 FAX 025-279-2114
開 9:00~18:00 日曜・祝日~17:00
休 月曜日(祝日の場合は翌平日) 祝日の翌平日、年末年始



＊0歳から中学生までのお子さんと保護者が遊べる施設です。

【工作の部屋】→カプラやオニム、ゲームができます。奥には、幼児コーナーがあります。

【読み聞かせの部屋】→絵本や漫画本があり、静かにゆっくり過ごせます。【和室】→勉強もできます。

【集いのホール】→小中学生がボールやおにごっこで遊ぶことができます。鉄馬やパドミントンも人気です。

【遊びホール】→幼児優先の遊び場となっています。

いろいろな制作活動や遊びができます。

☆毎週火曜日は乳幼児向けのイベントがあります。

☆やきもの教室や体育あそび教室等があります。

☆月1回無料のおひるごはん食堂(要申込)もやっています。

☆詳しくは市報・東区だより・HPをご覧ください。

●みのりっこ●

みのりこどもえん
☎ 025-383-8104
開 毎月1回
10:15~11:30
電話予約制

●どんぐり●

緑が丘幼稚園
☎ 025-275-3372
開 9:45~11:00
予約不要

●POPOおひさま保育園●

☎ 025-275-5563
開 9:20~10:20
電話予約制
1日2組まで

●ふなえひろば●

ふなえこども園
☎ 025-273-6058
開 9:45~11:15
出入り自由です!

●ぐるんぱ〜くクラブ●

あおい幼稚園
☎ 025-275-0772
開 9:40~11:00
予約不要

●こどもえんひろば●

中道山こども園
☎ 025-273-9562
開 毎週木曜日(雨天中止)
10:00~11:00
電話予約制

●コアラくらぶ●

栄光こども園
☎ 025-287-2877
開 10:30~12:00
予約不要

●うさちゃんクラブ●

物見山はじめ保育園
☎ 025-271-3233
開 毎月1回
10:00~11:00
要電話申し込み

定員があったり有料の日があったりしますので、HPやお電話で確認してください。

(注)記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。(R6.1月現在)
●上記以外にも幼稚園やこども園等で行われている未就園児のあそべるひろばがたくさんあります。

子どもと一緒に
出かけよう!

子どもと一緒に
出かけよう!

公民館

公民館は子育てを応援しています！

公民館では子育てサロンを開設し、参加者同士の交流だけでなく、いろいろな情報を提供しています。

また、お子さんの成長段階にあわせて、家庭教育学級（保育つき）を開催しています。終了後もサークルを作って、子育ての仲間づくりをすすめます。ぜひ、公民館へお越しください。

子どもと一緒に
出かけよう！

子どもと一緒に
出かけよう！



各家庭教育学級は保育付講座なので
子どもたちも安心！



講座の様子

1 中地区公民館

③山の下庁舎前（1分）
末広橋（5分）

ひだまり 住所 新潟市東区古川町4-12 電話 025-250-2910

開催日 毎月第1～4木曜日（第5木曜日・祝日・年末年始を除く）

※お休みになる場合あり。HPを確認してください。

時間 10:00～12:00

- ＊初めての方も気軽に入れるアットホームなスペースです。
- ＊子育て相談、絵本の読みきかせなど。先パイママのスタッフがあたたかく見守ります。
- 0歳の赤ちゃん、プレママ・パパも利用できます。出入り自由。詳しくはHPをご覧ください。



乳児期家庭教育学級（ゆりかご学級）1期

期間 1期：5月～6月 時間 午前10時～正午

対象 1期：2023年10・11・12月、2024年1月生まれの
赤ちゃんのいる方

定員 20人 保育あり

- ＊子育ての不安や悩みはみんな同じ…。乳児期の子育てについて学び、不安や悩みをみんなで話し合います。



幼児期家庭教育学級

期間 6月～7月 時間 午前10時～正午 対象 幼児のいる保護者 定員 20人 保育あり

- ＊子育ての悩みを共有し、幼児期の心身の発達や親子関係について学び、話し合います。

乳児期家庭教育学級・幼児期家庭教育学級

日程は変更になるかもしれません。

HP、直接公民館へご確認ください。

③…区バス
最寄りのバス停

2 石山地区公民館

住所 新潟市東区石山1-1-12 電話 025-250-2930

石山出張所前（1分）

いちごランド

開催日 毎月第1火曜日 時間 10:00～11:15

- ＊親子が気軽に立ち寄れる居場所です。出入りは自由です。子育てのあい間にホットできる場となっています。



ピーカーバー 0歳児と保護者のためのサロン

開催日 毎月第4金曜日 時間 10:00～11:15

- 0歳児と保護者の居場所です。0歳児の保護者同士でおしゃべりしましょう。



公民館を利用したママたちの感想



子どもと離れて
自分のことを
見つめ直す
いい機会となり
ました。



心配や悩み事を
みなさんと話せて
よかったです。
自分だけではないと
感じられました。



同じ月齢の子を
育てるママさん達と
交流できるのが
嬉しいです。

※この他に小・中・高校生の居場所もあります。場所、時間などお気軽にお問い合わせください。

東区だより

子育てサロン・イベントなどの情報は東区だよりをチェック!

毎月第1・3日曜発行 新聞折込/タブロイド判基本3ページ 編集・発行 東区地域課

親子で参加できるイベント情報もたくさん!



2023年(令和5年)5月21日

健康・福祉ガイド

6月のお誕生月・誕生日

日	祝日	イベント
6月1日	父の日	親子で楽しむ夏祭り(産婦人科)
6月2日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月3日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月4日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月5日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月6日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月7日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月8日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月9日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月10日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月11日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月12日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月13日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月14日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月15日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月16日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月17日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月18日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月19日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月20日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月21日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月22日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月23日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月24日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月25日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月26日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月27日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月28日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月29日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日
6月30日		山の下海浜公園 親子で楽しむ山の日

お知らせ

健康・福祉ガイド 6月号の発行について

東区ホームページ

●「東区だより」の最新号からバックナンバーまで、パソコンやスマートフォンで読むことができます。

新潟市LINE公式アカウント

●新潟市を友だち登録すると、「市報にいがた」「区役所だより」の発行日にプッシュ通知が届きます。

※受信設定の「希望する情報」に「市報・区だより 电子版」の追加が必要。

※こちらの二次元コードはLINEのカメラ機能で読み取ってください。

東区地域課 産業文化振興室
TEL : 025-250-2130
FAX : 025-271-8131
メール : chiiki.e@city.niigata.lg.jp

子育てにやさしいまち

新潟市赤ちゃんの駅



新潟市は、子育て中の親子が安心して外出できる環境づくりを進めています。乳幼児を連れて保護者が外出中に授乳やおむつ替えできる「新潟市赤ちゃんの駅」をどうぞお気軽にご利用ください。

令和5年4月1日現在

公共施設名	おむつ交換台	授乳スペース	調乳	ベビーカー	着替え	低い手洗い	子ども便座
山の下まちづくりセンター (コミ施設分)	○	×	○	○	○	○	○
下山スポーツセンター・下山コミュニティハウス	○	○	○	○	○	○	○
木戸コミュニティセンター	○	×	○	○	○	○	○
東石山コミュニティハウス	○	×	○	×	○	○	○
東総合スポーツセンター	○	○	×	○	○	○	○
石山出張所	○	×	○	○	○	○	○
こども創作活動館	○	×	○	○	○	×	○
東区役所	○	○	○	○	○	○	○
わいわいひろば	×	○	○	×	×	○	×
い〜てらす	○	○	○	○	×	○	○
赤ひげ整体院	○	○	×	×	○	×	×
民間施設名							
イオン 新潟東店	○	○	○	○	○	○	×
KOUGI made by 阿部仏壇製作所	○	○	×	○	○	○	○

子どもと一緒に出かけよう!

ままっぴ取材レポ

赤ちゃんとお出かけに心配はつきもの! 一例として、東区のスーパーでおむつ交換をできるか、調べてみました!

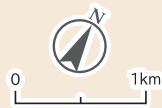
おむつ交換台があるスーパー

イオン 新潟東店
ウオロク 中野山店・牡丹山店
キューピット 石山店・南紫竹店
清水フード 中山店・東中野山店・山の下店
チャレンジャー 海老ヶ瀬店
原信 河渡店・錦町店



公園

子どもと一緒に
出かけよう！



子どもと一緒に
出かけよう！

1 山の下海浜公園



所
新潟市
東区船江町
1-52-1

山の下海浜公園前 (1分) P 130台 WC

2 牛海道中央公園



所
新潟市
東区空港西
1-14-1

区牛海道中央公園 (0分) WC

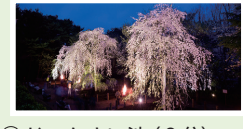
3 大山台公園



所
新潟市
東区大山
2-13-2

大山二丁目 (4分) WC

4 じゅんさい池公園



所
新潟市
東区松園
2-2-1

区じゅんさい池 (0分)
有楽一丁目 (4分) P 30台 WC

5 河渡中央公園



所
新潟市
東区有楽
3-3-1

向陽三丁目 (3分) WC

6 津島屋公園



所
新潟市
東区津島屋
6-5-1

津島屋七丁目 (4分) P 45台 WC

7 寺山公園



所
新潟市
東区寺山
1653番地

区はなみずき (3分)
はなみずき (3分) P 108台 WC

8 阿賀野川河川公園



所
新潟市
東区本所地先

一日市 (5分) P 420台 WC

9 山の下みなとランド



所
新潟市
東区臨海町地内
(山の下みなとタワー隣接)

山の下 (3分) P 60台 WC

4月・5月 午前9時～午後6時30分
6月～8月 午前9時～午後7時
9月 午前9時～午後6時
10月・11月 午前9時～午後4時30分
12月～3月 閉園

公共機関・施設

1 東総合スポーツセンター

新潟市東区はなみずき3-4-1 ☎ 025-272-5150

- * 利用時間：月曜～土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00
- * 休館日：毎月第4月曜日は全館清掃日のため施設利用できません。(大会等により変更になる場合があります)
- * 体育館・トレーニングルーム・クライミングルーム・ランニングコース (有料)
- * 幼児 (未就学児) プレイルーム (無料) 子どもひろばでは飲食もできません。
- * 幼児、小学生向けイベント開催 (上記の日程内容等は区役所だよりでお知らせします)
- * 産後ママヨガ (1歳未満の親子向け教室) を開催 詳細はお問い合わせください。



2 下山スポーツセンター

新潟市東区下山1-121 ☎ 025-272-7677

- * 休館日：毎週月曜日 (ただし月曜が祝日の場合はその翌日)
- * 幼児用プール、ウォータースライダー (120cm以上) 有。

★小学4年生以下は水着を着た成人の付き添いが必要です。水着用オムツは水着の下に着用してください。

屋内プール	平日	正午～午後9時	大人…500円 65歳以上…200円 小・中学生…200円 未就学児…無料 ※サタデーパスポート利用 ※ロッカー20円
	日曜・祝日	午前10時～午後5時	
	※7/20～8/31 平日	午前10時～午後9時	
	※7/1～8/31 土曜日	午前10時～午後9時	
	※7/1～8/31 日曜・祝日	午前10時～午後6時	



※新型コロナウイルスの感染状況等により時間が変更になっている場合があります。事前の確認をお願いします。

3 山の下海浜公園プール

新潟市東区船江町1-52-1 ☎ 025-270-5930 (開館期間中)

- * 利用日時：7/10～8/31 10:00～18:00
- * 利用料金：高校生以上200円 中学生以下100円 ロッカー20円
- * 小学4年生以下は水着を着た成人の付き添いが必要です。

【コメント】新潟空港近くの海岸に面した緑に囲まれた山の下の海浜公園内にあるプールです。波の出るプール、遊泳プール (幼児用コーナーあり)、25メートルプールがあるほか、新潟空港を離着陸する飛行機なども眺められ、子どもたちで賑わいます。



東区・区バス

運行日

毎日運行
12月29日・30日は、土曜・日曜・祝日ダイヤでの運行
12月31日～1月3日は運休

ルート

- 松崎ルート
- 河渡ルート

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



○「シニア半わり」の対象です。利用上限額 (正規運賃で7,000円) があります。
○障がいのある方、65歳以上で運転免許証を返納された方は、手帳や証明書等の提示で運賃が半額になります。
○時刻表や運行ルート図など詳しくは、区役所等で配布している「東区区バス運行ガイド」をご覧ください。

問合せ

東区地域課 ☎025-250-2110

松崎ルート ①～④…石山方面先回り ④～①…山の下面先回り

① 東区役所	②② 松崎一丁目
② 上木戸	②③ 有楽
③ 木戸中学前	②④ 向陽
④ はなみずき	②⑤ 太平
⑤ 木戸病院	②⑥ 中道山
⑥ 中野山四丁目	②⑦ 桑名病院前
⑦ 石山六丁目	②⑧ 牛海道中央公園
⑧ 石山駅入口北	②⑨ 浜谷町
⑨ 石山駅入口南	②⑩ 宝町
⑩ 乗山	②⑪ 山の下の中学前
⑪ 中野山五丁目	②⑫ 秋葉一丁目
⑫ 中野山東	②⑬ 桃山町一丁目
⑬ 石山第二団地	②⑭ 桃山町二丁目
⑭ 猿が馬場一丁目	②⑮ 臨港病院前
⑮ 猿が馬場二丁目	②⑯ 桃山町二丁目
⑯ 新岡山	②⑰ 桃山町一丁目
⑰ 岡山	②⑱ 希望が丘メディカルタウン
⑱ 岡山跨線橋	②⑲ 錦町
⑲ 逢谷内	②⑳ フレスポ赤道前
⑳ 大形本町一丁目	②㉑ 鷗橋
㉑ 松崎ショッピングセンター	②㉒ 東区役所

河渡ルート ①～②②…新潟駅南口行 ②②～①…山の下の行先回り

① 山の下の行先回り
② 北葉町
③ 秋葉一丁目
④ 山の下の中学前
⑤ 宝町
⑥ 旧鷺学校入口
⑦ 中地区コミュニティセンター入口
⑧ 幸栄一丁目
⑨ じゅんさい池
⑩ 河渡北
⑪ 河渡二丁目
⑫ 河渡ショッピングセンター
⑬ 中木戸
⑭ 下木戸
⑮ 牡丹山二丁目
⑯ 牡丹山四丁目
⑰ 牡丹山一丁目
⑱ 市営住宅前
⑲ 中山五丁目
⑳ 本馬越
㉑ 笹口
㉒ 新潟駅南口

スマートフォンやパソコンで時刻表や位置情報を確認できます。

東区 区バス



時刻表や
運行概要



区バス
位置情報
システム
「e区バス」

●対応機種をお持ちの方は二次元コードをご利用ください。

おすすめ店

山の下エリア

子どもと一緒に
出かけよう！

子どもと一緒に
出かけよう！



1 雑貨店 Petit Blanc



作家さんの器やリネン製品ハンドメイドなど
毎日が楽しくなるような物を揃えています。
☎ 025-273-3768
📍新潟市東区北葉町10-12
🕒 10:00~17:00
🅕 土



2 旬果甘味店 ルコト



新潟の旬の素材をいかしてつくる、おしるこや
醬沢シロップのかき氷、焼菓子やジャム等。
☎ 025-290-7205
📍新潟市東区松島3丁目1-3
🕒 11:30~17:00
🅕 月~水



3 惣彩・弁当 まあぶる



安くて、美味しい、リピート間違いなしの
手作り弁当屋！有名店とのコラボ弁当はお
見逃しなく！惣菜・デザートも人気！
☎ 070-1293-2335
📍新潟市東区古川町10-23
🕒 11:00~17:00
🅕 土、日、祝日



4 Alley Birthday



路地裏に佇む、ケーキとアメリカンバイク
の小さなお店です。
☎ 070-2293-1366
📍新潟市東区秋葉通3丁目13-26
🕒 11:00~17:30
🅕 水、木 (その他不定休)



5 ベビーフェイスプラネット フレスポ



異国感漂う店内でパリエーション豊かなお料
理とドリンクバーを是非お楽しみ下さい。
☎ 025-384-0705
📍新潟市東区上王瀬町2-49
🕒 11:00~23:00
🅕 年中無休



6 リフレッシュ (整体院)



アットホームな雰囲気と痛・気持ち施術が
特徴です！
☎ 090-1373-9076
📍新潟市東区大山2丁目11-8
🕒 10:00~19:00
🅕 不定休



※全て税込み価格表示です

🅕 駐車場 🅖 オムツ替えシート有 🅗 子どもイス有 🅘 子ども用メニュー有 🅙 テイクアウト有 🅚 キッズスペース有

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

河渡 エリア

子どもと一緒に
出かけよう！

子どもと一緒に
出かけよう！



7 マアルク



平飼い卵や菜種油、甜菜糖などひとつひとつの
素材にこだわったマフィンと焼き菓子のお店。

📍新潟市東区河渡本町8-48
🕒 10:00~16:00
(売り切れ次第終了)
🗓️ 日、月、火



8 Apied



日仏夫婦で英語教室と予約制のランチを
やっています。アットホームなお店です！

☎ 025-250-7106
📍新潟市東区藤見町2丁目5-14-1
🕒 10:00~20:00
🗓️ 日、月



9 よねー 河渡店



村上牛、黒毛和牛、県産豚肉、鶏肉など
お手頃価格でご用意しております。

☎ 025-282-5673
📍新潟市東区河渡庚248-1
🕒 10:00~18:00
🗓️ 水



10 手作りパンの店 フィレンツェ



お手頃価格でバラエティ豊かな品揃え。
ハズレのないおいしさの追求。昔ながらの
パン屋です。

☎ 025-271-8535
📍新潟市東区有楽1丁目8-12
🕒 7:00~19:00
🗓️ 日、祝日



11 欧風パン リンデンバウム



ドイツライ麦パン (ライ麦50%小麦50%)
が人気です。

☎ 025-273-0213
📍新潟市東区太平4丁目10-14
🕒 7:00~19:00
🗓️ 日

12 あおいずし 葵寿司



アットホームな雰囲気の内です。地物の
魚や季節の一品をお出ししています。

☎ 025-271-0113
📍新潟市東区太平3丁目18-21
🕒 11:30~13:30/17:00~22:00
🗓️ 水、第2・第4火



13 めんやあいしん 河渡本店



麻婆麺や担々麺などを中心に様々なメ
ニューが人気。お子様ラーメンなどお子様
向けサービスも充実しております。

☎ 025-279-2200
📍新潟市東区河渡本町22-16-5
🕒 11:00~15:00/17:30~22:00
🗓️ 年中無休



※全て税込み価格表示です

🅐 駐車場 🅑 オムツ替えシート有 🅒 子どもイス有 🅓 子ども用メニュー有 🅔 テイクアウト有 🅕 キッズスペース有

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

木戸エリア

子どもと一緒に
出かけよう！

子どもと一緒に
出かけよう！



14 アトリエトントン



予約制のジュエリー手作り工房です。パバママとお揃いのベビーリングオーダーできます。

☎ 025-275-6257
📍新潟市東区牡丹山1丁目21-12
🕒 10:00~17:00
📅 不定休



15 赤ひげ整体院



助産師推薦の産後ケア整体。保育士による無料託児付きなので、お友達連れでも安心です。

☎ 025-211-7201
📍新潟市東区牡丹山5丁目4-6-5
🕒 9:00~20:00
📅 木



16 pommier (らいおん堂内)



一から手作りでパイ生地で作ったアップルパイを販売しています。期間限定で花屋内にカフェ併設しています。

☎ 025-256-8772 (花屋併設)
📍新潟市東区山木戸7丁目4-37
🕒 11:00~17:00頃
📅 祝日のみ10:00~15:00
📅 日~水



17 アンティム



お客様のお悩みに寄り添い、日々の生活のお役に立てるように努めています。

☎ 025-278-7652
📍新潟市東区牡丹山5丁目12-3
🕒 10:00~18:00
📅 月、第1火、第3日



20 ケーキハウス チコ



手づくりケーキ、お誕生日ケーキ、ギフト用お菓子など揃えてあります。

☎ 025-288-6591
📍新潟市東区牡丹山1丁目30-8
🕒 10:00~19:00
📅 火、水



21 定食 吉田屋



一番人気は唐揚げ定食!! カレー、ハンバーグ、麻婆豆腐、色んなメニューをお楽しみ下さい。

☎ 025-367-2795
📍新潟市東区はなみずき1丁目15-23
🕒 平日11:00~LO14:30/17:30~LO20:30、土日祝11:00~LO14:30/17:00~LO20:30
📅 不定休

22 健康惣菜店ことこと 牡丹山店



ココロもカラダもよろこぶおかずお弁当。毎日の食卓をもっと笑顔に! そんな想いを込めて作っています。

☎ 025-278-3130
📍新潟市東区牡丹山5丁目19-18
🕒 10:00~20:00
📅 年中無休(年末年始一部除く)



18 HARU



寺山公園の目の前にある小さな焼き菓子屋。季節の果物や身体に優しい素材を使った焼き立てのマフィンが人気です!

☎ 050-8883-0168
📍新潟市東区寺山1丁目19-30
🕒 11:00~16:00
📅 日、月、火、祝日



19 メッツゲライ テラ



店舗に工房・販売ショーケース・飲食を備えた自家製ハム・ソーセージの専門店です。

☎ 025-256-8464
📍新潟市東区中木戸50-4
🕒 10:00~17:30
📅 日、不定休



※全て税込み価格表示です

🅐 駐車場 🅑 オムツ替えシート有 🅒 子どもイス有 🅓 子ども用メニュー有 🅔 テイクアウト有 🅕 キッズスペース有

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

(注) 記載情報は変更になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

子どもと一緒に
出かけよう！

下山・大形 エリア



子育て応援、小さなお子さんがいても気兼ねなくご来店下さい。ご来店お待ちしております。

☎ 025-272-8505
📍 新潟市東区向陽3丁目3-1
🕒 11:00~14:00/17:00~20:00
🔥



お子様メニュー、座敷やキッズスペースもありますので、ご家族でぜひご来店下さい！

☎ 025-384-4995
📍 新潟市東区新松崎2丁目3-5
🕒 11:00~15:00/
17:00~21:00
🔥



ベビー・キッズ雑貨洋服販売中。手作り積木やその他おもちゃ、セレクトアイテムも多数。

☎ 025-275-7801
📍 新潟市東区木工新町372-10
🕒 平日 10:00~16:00
土日 13:00~16:00
🔥 祝日、不定休



開放的な店内でパンケーキやハワイ料理が楽しめます。お子様も大歓迎です！

☎ 025-288-5027
📍 新潟市東区新松崎2丁目7-5
🕒 11:00~20:00
🔥 年中無休



新潟県産小麦の自家栽培、自家製粉をこだわりとし、雪室熟成させたこだわりの小麦粉を使用しています。

☎ 025-384-4346
📍 新潟市東区新松崎1丁目7-19
🕒 7:00~19:00
🔥 年中無休



手作り・地元食材・できたてにこだわり、愛情を込めてお惣菜・お弁当を揃えています。

☎ 025-274-1199
📍 新潟市東区大形本町3丁目5-35
🕒 9:30~19:00
🔥 土、日、祝日



日替り~お刺身弁当、海鮮丼など幅広いメニューあり。オードブルやお寿司の予約もどうぞ！

☎ 025-278-7635
📍 新潟市東区逢谷内6丁目11-7
🕒 9:00~21:00
🔥 元日



季節のケーキや焼き菓子、カカオ豆から自社製造するチョコレートやギフト用菓子販売中。

☎ 025-278-7785
📍 新潟市東区大形本町5丁目1-53
🕒 12:00~18:00
🔥 水、木



Ajuua正規取扱店。お子様連れにも配慮したキッズスペース、個室キッズルームをご用意。

☎ 025-288-5031
📍 新潟市東区大形本町5丁目16-2
🕒 9:30~19:00
🔥 月、第3火



子どもと一緒に
出かけよう！

石山エリア

子どもと一緒に
出かけよう！

子どもと一緒に
出かけよう！



32 BOULANGERIE La Table



食材にこだわり、季節を感じ、パンのある食卓を楽しんでいただきたいと思います。

☎ 025-257-8424
📍新潟市東区東明5丁目3-1
🕒 8:30~17:30
🔥



33 パティスリーカフェオルラン



人気のマカロンをはじめ、地元のフルーツを使用したケーキ、焼き菓子をご用意しております。

☎ 025-385-6605
📍新潟市東区もえぎ野3丁目8-7
🕒 9:00~19:00
🌧 水 (他月1~2回休みあり)



34 ジェラテリア・カフェ Vivace



ジェラートを主に、コーヒーやパニーニ、イタリアのビールやワインなどイタリアのカフェバルを楽しめます。

☎ 025-384-8990
📍新潟市東区東中野山1丁目11-7
🕒 11:00~18:00
🔥



35 キッチン藤壽



自家製ローストビーフ・特製欧風カレー (辛さ調節OK) がおすすめ！お子様連れでも安心の個室あり。

☎ 025-282-7774
📍新潟市東区竹尾710-1
📍ダムズ竹尾インター店内
🕒 11:00~20:00
🌧 不定休



38 東中野山わくわくマルシェ



新潟市近郊の安心安全な野菜と果物、美味しいお惣菜と綺麗なお花で皆様をお待ちしています！

☎ 025-278-3917
📍新潟市東区東中野山7-15-5
🕒 10:00~19:00
🌧 年中無休
(お正月・臨時休店あり)



39 ナチュラルレストランかたやま



独自の厳しい基準で選んだ安心、安全な食材、調味料を美味しく味わい健康になって頂けるよう努めております。

☎ 025-270-2088
📍新潟市東区卸新町3丁目16-31
📍ナチュレ片山2F
🕒 11:00~LO14:00
🔥、水

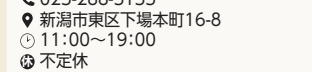


40 Rin Saku



お客様のご要望のアニバーサリーケーキなどお作りします。お気軽にご相談下さい。

☎ 025-288-5155
📍新潟市東区下場本町16-8
🕒 11:00~19:00
🌧 不定休



園の選び方

ママたちがどうやって子どもを預ける園を選んだのか、ままっぴ編集委員の間で意見を出し合ってみました。

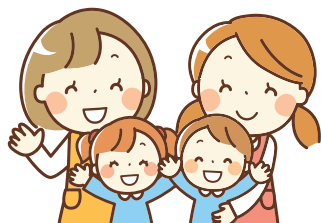
幼稚園・保育園・こども園の違い

保育必要性の有無	児童の年齢 R5.3.31現在	
	満3歳以上	満3歳未満
【保育の必要性なし】 父母のどちらかが 保育必要事由に当てはまらない場合 または幼稚園などの利用を希望する場合	1号認定 (教育標準時間認定) 幼稚園 認定こども園	認定対象外 認可保育園・保育施設は利用できません
【保育の必要性あり】 父母いずれもが 保育必要事由に当てはまる場合	2号認定 保育園 認定こども園	3号認定 保育園 地域型保育 認定こども園

新潟市内の認可教育・保育施設の種類

幼稚園	小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校
保育園	就労などのため家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設
認定こども園	幼稚園と保育園の機能や特徴を合わせ持ち地域の子育て支援も行う施設
地域型保育	保育園より少人数の単位で、0～2歳の子どもを保育する事業 (以下の2種類があります) 小規模保育：少人数(定員6～19人)を対象に、家庭的な雰囲気に近い環境のもときめ細かな保育を行います 事業所内保育：会社の事業所の保育施設などで、従業員の子どもと地域の子どもと一緒に保育します

この他にも子育てサポートを掲載しています。P36～を参照してください。



私たちはこうやって
選びました!!



支援センターに遊びに来られていたパパ・ママさんにお子さんの園選びについてのアンケートにご協力いただきました!

希望する園を選んだ決め手ランキング

- 1位** 家から近い(安全な道・学区内) 36.0%
- 2位** 先生方の対応、先生方の雰囲気 18.0%
- 3位** 施設のキレイさ、設備の充実度 8.0%
- 4位** 子どもがのびのび遊べて学べる環境 8.0%

他にもこんなご意見をいただきました その他 30.0%

園バスがある!

園庭が広い!

預かり保育時間内で
習い事(英語や体操、
スイミングなど)を
することができる!

保護者会(PTA)が
無い園が良い!

園外行事が
たくさんある!

外国人の
英語の先生が
いる!

製作活動の
レベルが高い!

これからパートを始める
ので預かり時間の長い
こども園が良い!

発達障害児でも受け入れ
てくれて子どもがのびのび
できる!



※受け入れ時間・経費等は施設によって異なる為、詳細は各園にお問い合わせください。

一時預かり

令和5年4月現在

病気やけが、冠婚葬祭など、保護者の事情でやむを得ず家庭での保育が困難になった場合、認可保育施設では一時預かりを行っています。育児による疲労・ストレスなどを感じた場合もご相談ください。

実施施設	一時預かり拠点園	左記以外の認可保育施設
対象	保育が必要な、小学校就学前までの市内在住の乳幼児 ※市外の人でも出産・看護の理由で里帰りしている場合に限り利用できることがあります。 詳しくは園の所在地の区役所健康福祉課児童福祉係児童福祉担当にお問い合わせください。	
利用できる日数	原則月14日まで	原則月7日まで
利用できる日時	月曜日～金曜日 午前8時半～閉園時間まで 土曜日 午前8時半～正午（祝日・年末年始を除く）	月曜日～金曜日 午前8時半～閉園時間まで （祝日・年末年始を除く）

費用 (利用料と飲食物費が 必要となります。)	利用料		飲食物費
	基本料金	4時間以内の保育 4時間を越える保育	
加算金	午後4時以降保育が必要な場合は、 基本料金に加えて下記加算金が必要です。		実費 (利用される園に ご確認ください。)
	午後4時以降 30分あたり	100円	
	午後8時以降 30分あたり	200円	
生活保護世帯、前年分所得税と前年度市民税がどちらも非課税の世帯は無料 (非課税証明書等の提出が必要な場合があります。)			

★利用方法

- ・利用を希望される園に直接お申し込みください。(申込方法は園にご確認ください。)
- ※園の行事などで利用できない場合があります。

★利用料等の納め方

- ・市立 月末で集計し、翌月に納入通知書を郵送します。
金融機関または各区役所健康福祉課・出張所・連絡所で納めてください。
- ・私立 保育施設に直接納めてください。

お問い合わせ先 東区 健康福祉課児童福祉担当 ☎025-250-2330

わいわいひろば

時 間：開館時間内（9:00～18:00）の
最長4時間まで
※毎月第1・第3月曜日（祝日
の場合は翌平日）は休館
料 金：1人あたり1時間300円
対 象：満1歳～就学前児
※東区役所建物内の施設を利用
される保護者の子に限りです
場 所：東区下木戸1-4-1 2F 東区プラザ
申し込み：利用日の10日前から3日前まで
TEL：025-250-2395

いつでも一時保育をしてみませんか

利用の理由は問いませんので、お買い物やほっと一息つきたいときなど、ぜひご利用ください。
時 間：午前9時～12時、午後1時～6時のうち、
1日最長4時間
※毎週水曜日（祝日の場合は翌平日）は休館
料 金：1時間300円
対 象：満1歳～就学前児
場 所：東区寺山1653番地
申し込み：利用日の2週間前から前日まで（先着順）
TEL：025-250-5207

病児・病後児保育



病気や病気の回復期にあるお子さんを対象に、保育園や幼稚園等での集団保育が困難で、かつ保護者の事情により家庭で保育できない時に一時的に看護・保育する施設です。

病気になり始めの「急性期」のお子さんは病児保育施設のみが利用可能で、病気からの「回復期」のお子さんは、病児保育施設、病後児保育施設ともに利用可能です。「急性期」「回復期」は、かかりつけの医師から発行してもらう「医師連絡票」で確認することができます。

対象	以下のいずれかに当てはまる生後6か月から小学校6年生までの児童 ・市内に居住している ・市外に居住していて、市内の保育園・幼稚園・小学校などに通園・通学している ・市外に居住していて、保護者が市内の事業所等に通勤している	
利用日数	原則として連続7日まで	
利用料金	基本料金（基本時間）8:30から17:30 4時間超 2,000円	4時間以内 1,000円
	延長料金 (延長時間) 左記以外の時間 30分ごとに200円	
※延長時間帯のみを利用する場合は、延長料金のほか4時間以内の基本料金が必要 ※【無料になる世帯（減免申請が必要）】についてはP36「一時預かり」をご確認ください。		
利用上の注意	▶事前登録は、実施施設で受け付けます。一度の登録により、市内の全施設の利用が可能となります。 ▶利用予約は、前日までに利用希望施設へ医師連絡票に記載された内容や症状を伝え、空き状況を確認のうえ行ってください。 ▶予約時間に遅れる場合はご連絡ください。ご連絡がない場合、施設から連絡を差し上げる場合があります。30分以上ご連絡がない場合は、予約の順番が入れ替わり、キャンセル待ちの方が入室されることがあります。 ▶予約のキャンセルをされる場合は、必ず当日の7:30までにご連絡ください。 ▶施設の利用時間外は、下記キャンセル専用留守番電話へご連絡ください。	

病児・病後児	施設名	電話番号	キャンセル専用留守番電話	開設時間	
病後児	こもれび	025-385-6101	025-282-7712	月～金 8:00～18:00 土・日・祝日・ 年末年始を除く	
	ねむの木	0256-72-8005	0256-77-5130		
実施施設	ひまわり	025-279-0033	025-278-7444		
	きどっこ	025-275-8131	025-256-8513		
	よいこのもり	025-290-2030	025-384-0784		
	キッズルーム たけの子	025-222-4515	025-201-8565		
	病児	森のおうち	025-382-0707	025-250-5508	月～水・金・土 8:00-18:00 木・日・祝日・年末年始を除く
		きしゃぼっほ	0250-23-5170	0250-25-7090	
病児	みなみつくる	025-378-0755	025-374-7730	月～金 8:00～18:00 土・日・祝日・ 年末年始を除く	
	カンガルー	025-234-5650	025-201-8756		
	さいせいかい	025-365-2432	025-378-2020	月～金 7:30～18:30 土・日・祝日・年末年始を除く	

利用方法・お問い合わせ先 事前登録・予約などが必要。詳しくは各施設または保育課 ☎025-226-1225

なかむら母乳育児相談室

お気軽に
ご相談
ください

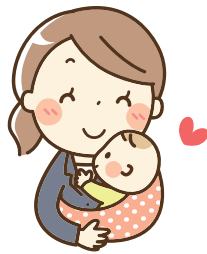
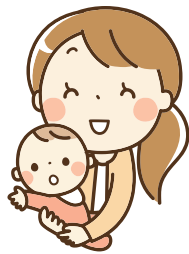
母乳育児に
不安がある

赤ちゃんが
上手に
吸いつけない

おっぱいが
足りないと
思っている

おっぱいが
痛い

断乳を
考えている



桶谷式乳房管理士 助産師 中村智子

所在地 〒950-0842 新潟市東区もえぎ野3-7-16

☎ FAX 025-276-7686

相談日時 月～金 9:30～15:30
土 9:00～13:00

【日・祝祭日お休みします。(平日不定休あり)】

料金 初診5,500円(税込) 再診3,850円(税込)
完全予約制です。



休日・夜間の急な病気のは

医療機関にかかる場合は ●健康保険証 ●母子健康手帳 ●医療費受給者証
次のものをお持ちください ●お薬を飲んでいる場合はその薬(おくすり手帳)

●新潟市急患診療センター●

風邪や腹痛などで、急に体の具合が悪くなった方に、応急手当を施し、かかりつけ医に引き継ぐ外来診療を行います。

診療科目	内科・小児科	整形外科	眼科・耳鼻咽喉科・産婦人科・脳外科
診療時間	平日 / 19:00～翌日7:00 土曜 / 14:00～翌日7:00 日祝 / 7:00～翌日7:00	平日 / 19:00～22:00 土曜 / 15:00～翌日9:00 日祝 / 9:00～22:00	日祝 / 9:00～18:00
その他	年末年始(12月31日～1月3日)の診療は、日曜・祝日の時間帯となります。		
その他	原則、受付時間は診療時間終了の30分前までとなります。		

問い合わせ

☎ 025-246-1199 住 新潟市総合保健医療センター1階 中央区紫竹山3-3-11

●新潟市口腔保健福祉センター●

休日に歯などが痛くなった救急患者の応急処置を行う医療機関です。

診療科目	歯科
診療時間	日曜・祝日、年末年始(12月31日～1月3日)、お盆(8月13日～8月15日) / いずれの日も10:00～17:00 受付時間は16:30まで
問い合わせ	025-212-8020
所在地	新潟市総合保健医療センター4階 中央区紫竹山3-3-11

+こどもの救急+

■こどもの救急ホームページ

お子さんの症状に合った対処方法が検索できます。対象年齢は生後1か月～6歳までのお子さんです。

●パソコン <http://kodomo-qq.jp/>

■にいがた医療情報ネット

お子さんの症状に合った新潟県内の医療機関・薬局を検索できます。また、休日・夜間の当番医も検索できます。

●パソコン <http://qq.niigata-iyaku.jp/>

●携帯電話 <http://qq.niigata-iyaku.jp/kt/>

■新潟県小児救急医療電話相談

看護師が電話相談に対応します。

電話番号: 025-288-2525 (携帯からは#8000でもご利用できます。)

実施日: 毎日

実施時間: 19:00～翌日8:00

料金: 無料(ただし、電話料金はご負担いただきます。)

相談窓口

子育てに関して心配ことや気にかかることがあれば一人で悩まずに、いつでも気軽にご相談ください。

● 区役所健康福祉課健康増進係

妊娠・子育てほっとステーション

妊娠から出産、子育てまでの相談にワンストップで対応する窓口です。
(平日 8:30～17:30)

また、生後4か月までの赤ちゃんがいる全ての家庭には、「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施しています。

北区役所	(025) 387-1340	秋葉区役所	(0250) 25-5685
東区役所	(025) 250-2340	南区役所	(025) 372-6375
中央区役所	(025) 223-7237	西区役所	(025) 264-7423
江南区役所	(025) 382-4340	西蒲区役所	(0256) 72-8372

育児相談

身長・体重の計測、子育ての心配や悩みを保健師や栄養士へ相談してみませんか？
歯科衛生士に相談できる日もあります。

- ★先着・予約制（東区在住の方）
- ★詳細は東区だよりに掲載します。
- ★電話での育児相談は随時受け付けております。

下記の相談日が変更になる場合がありますので、各センターにお問い合わせください。

会場	定例日	受付時間	申込み
木戸健康センター(東区役所2階)	毎月第3木曜日	午前9時30分～11時	☎025-250-2370 (健康福祉課地域保健福祉担当)
石山地域保健福祉センター	毎月第1木曜日	午後1時30分～3時	☎025-250-2901

● 地域保健福祉センター、健康センター

赤ちゃんから高齢者まで地域のみなさんの健康や福祉に関する健診、健康セミナーなどを行っています。

木戸健康センター ※区役所と同じ建物です	東区下木戸1丁目4-1	☎025-250-2370
石山地域保健福祉センター	東区石山1丁目1-12	☎025-250-2901

● 新潟市児童相談所 など

児童虐待の相談・通告は区役所または児童相談所へ。(緊急・夜間・休日は児童相談所)
生命の危険が迫っている状況の場合は、最寄りの警察署または110番通報を！

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく)	月～金(祝・休日、年末年始を除く) 8:30～17:30
新潟市児童相談所 ☎025-230-7777	緊急の児童虐待相談は休日・夜間でも受け付けています。
各区役所健康福祉課 北 区 ☎025-387-1335 東 区 ☎025-250-2331 中央区 ☎025-223-7236 江南区 ☎025-382-4353 秋葉区 ☎0250-25-5683 南 区 ☎025-372-6371 西 区 ☎025-264-7340 西蒲区 ☎0256-72-8389	月～金(祝・休日、年末年始を除く) 8:30～17:30

母子保健サービスの詳しい情報

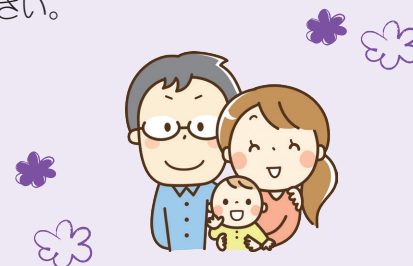
母子健康手帳、子育て応援パンフレット「スキップ」、市報にいがた、東区だよりなどもあわせてご確認ください。



新潟市
ホームページ



母子手帳
アプリ
「母子モ」



防災の心得

「突然、大地震が来ました！」その時あなたはどうしますか？
その時慌てずに行動するために、準備しておくことと安心です。
家族を守るために防災のことを考えてみませんか？

安全対策

家庭のできる災害への備えを紹介します。対策ができた項目の□にチェックを入れましょう。

減災

災害時の被害を最小限に抑えることができます。

- 家具や大型家電を壁に固定する
- 寝室など長時間を過ごす部屋にはできるだけ家具を置かない
- 倒れたときに出入り口をふさがないように家具を配置する
- 窓ガラスに飛散防止シートを貼る
- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をする
- ブロック塀の補強をする



備蓄

電気・ガスなどのライフラインが止まった場合に備えましょう。

- 飲料水3日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食3日分（レトルト食品、缶詰など）
- 卓上コンロ、ガスボンベ、ランタンなど

アレルギー対応食品は多めに用意しましょう。



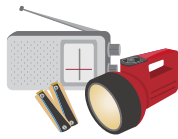
非常持ち出し品

必要最低限の物資をリュックサックに詰め、玄関や寝室、車の中に置いておきましょう。

リスト例



- 水
- 食料



- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池
- モバイルバッテリー
- ホイッスル



- 衣類
子ども服は大きめを準備
- タオル
- レジ袋（オムツカバーやトイレの代わり）



- 救急医療品
- 常備薬
- ウエットティッシュ
- ハンドジェル

- 衛生用品
- 生理用品
- マスク
- ハサミ



- その他
軍手、ライターなど

乳幼児連れ

- 母子健康手帳
- オムツ
- お気に入りのおもちゃ
- 授乳ケープ（着替え時などにも使える）
- 常温ミルク

これが入るかばんがあると便利

枕としても使えます

- 貴重品
貯金通帳、印鑑、現金など

普段から心がけておくこと

- ・車のガソリンは半分以上入れておく
- ・お風呂の水はためておく
- ・日用品を多めに用意しておく



防災インタビュー！



防災カフェ代表
大橋宏子さん

女性の視点でおしゃべりしながら楽しく防災を語る「防災カフェ」を新潟市内で開催しています。

横の方との“つながり”が大事です！

- ・日頃から防災に関するイベントや避難訓練に参加し、顔見知りをつくりましょう！
- ・防災マップは日々最新の情報をチェックしましょう！
- ・家族で近所を散歩したり、防災ピクニックで缶詰を食べたり、防災キャンプをしてみるなど、楽しく備え、不安を除いてあげましょう。



防災グッズを買い揃えなくても、家にあるもので代用できます！

例：

- ・ペットシート
→赤ちゃんの沐浴やペットのシャワーが可能に！
- ・ペットボトルの水
→ウォシュレットやシャワー、もちろん飲み水にもなります！
- ・懐中電灯+ペットボトルorビニール袋
→光がパッと広がる、手作り簡単ランタンになります！



新潟市の防災情報

大雨などの災害時に迷わず避難できるような家族や知人と話し合い、日頃から備えましょう。

新潟市総合ハザードマップ



災害の種類ごとに想定される浸水深や避難場所などの情報が掲載されたマップを中学校区ごとに作成しています。
災害ごとのリスクを把握し、避難場所や避難経路、方法を事前に確認しましょう。

スマートフォンは
こちらから▶



にいがた防災メール

避難情報など、災害に関して緊急を要する情報をメールでお知らせします。

登録は
こちらから▶



新潟市LINE公式アカウント

LINEでも避難情報などをお知らせします。

LINE友だち登録はこちらから▶



歌と体操で覚えよう！

子どもたちでも楽しみながら地震時の安全行動を身につけることができます。

ジージョとキョージョの防災体操

～じぶんのいのちは じぶんでまもる！～ 映像はこちらから▶



ジージョ キョージョ
新潟市防災マスコットキャラクター

ままっぷ Instagramはじめました!!



みなさんの
フォロー・いいね♡を
お待ちしております



ままっぷInstagramでは東区内の「子連れで行く遊び場スポット」や「飲食店」や「お店屋さん」についての情報を発信し、ママたちがオススメできる“生の声”をお届けしています♪

ままっぷ編集員 募集中

東区在住のママさん
一緒にままっぷ編集員になりませんか?

詳しくはわいわいひろばスタッフまで
お気軽にお問い合わせください。



子連れでも
OK



ままっぷ編集員

武部千夏
帆苅理恵

西潟 美貴
皆川 知代

國行なつみ
吉田香那子

藤石明日香



MEMO





MEMO