

年末年始のご案内

| 施設名 | は閉庁日または休館日 | | | | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 12月27日 (水) | 12月28日 (木) | 12月29日 (金) | 12月30日 (土) | 12月31日 (日) | 1月1日 (月・祝) | 1月2日 (火) | 1月3日 (水) | 1月4日 (木) | 1月5日 (金) |
| 東区役所・石山出張所・大形連絡所・山の行政サービスコーナー | 通常開庁 | 通常開庁 | | | | | | | 通常開庁 | 通常開庁 |
| 東区プラザ(わいわいひろばを含む)、各公民館 | ↑ | ↑ | 図書館・図書室の返却ポストは利用できません | | | | | ↑ | ↑ | ↑ |
| 山の図書館、石山図書館、東区プラザ図書室 | | | ↑ | | | | | | | |
| 各コミュニティセンター・ハウス(シルバーピア石山地区図書室を含む)、各まちづくりセンター、臨空船江会館、老人憩の家 | 通常開館 | 通常開館 | ↑ | | | | | 通常開館 | 通常開館 | |
| い〜てらす | | | ↑ | | | | | | | |
| 子ども創作活動館 | | | ↑ | | | | | | | |
| 体育施設 | 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 | | ↑ | | | | | | | |

- 戸籍の届出は年末年始に限らず、区役所で24時間受け付けています。
- 市・県民税課税(所得)証明書は、パスポートセンター(NEXT21 2階☎025-226-7744)で取得できます。
開庁日時 12月29日、1月3日 午前10時～午後7時
- 住民票の写しなどのコンビニ交付サービスは、12月29日(金)～1月3日(水)は利用できません。
- 区役所地下テナントの一部の店舗は営業予定です。営業状況は直接各店舗にお問い合わせください。

ごみ収集

| ごみ収集 | は収集など休み | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|-------------|
| | 12月27日 (水) | 12月28日 (木) | 12月29日 (金) | 12月30日 (土) | 12月31日 (日) | 1月1日 (月・祝) | 1月2日 (火) | 1月3日 (水) | 1月4日 (木) | 1月5日 (金) |
| ごみ収集 | ← 収集カレンダーのとおり → | | | | 「燃やすごみ」の特別収集 | | | | ← 収集カレンダーのとおり → | |
| 粗大ごみの申し込み | 午前9時～午後5時 | | | | | | | | 午前9時～午後5時 | |
| ごみの自己搬入(亀田清掃センター) | 午前8時30分～午後0時15分 午後1時～午後4時 | | | 午前8時30分～午後0時15分 午後1時～午後3時 | 午前8時30分～正午 | | | | 午前8時30分～午後0時15分 午後1時～午後4時 | |

- 「燃やすごみ」の特別収集は、収集時間が午前の地区は午前9時まで、収集時間が午後の地区は正午までに、ごみを出してください。
- 年末年始は、ごみの量が多いため、収集時間が普段より遅くなる場合があります。
- 1月・2月は「枝葉・草」の収集はありません。この期間は「燃やすごみ」で収集します。その際、直径10cm以内で長さ50cm以下にして、指定袋に入れてください。
亀田一般廃棄物処理場(江南区亀田 ☎025-381-3501)へ直接持ち込むこともできます。(無料) ※事業系は不可
- 粗大ごみの申し込みは、電話で粗大ごみ受付センター(☎025-290-5353)で受け付けます。
※粗大ごみの申し込みは、今号の市報にいた5面に詳しく掲載しています

ごみの自己搬入

- 搬入場所…亀田清掃センター(江南区亀田 ☎025-382-4371)ほか
 - 対象のごみ…「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「粗大ごみ」
 - 手数料…10kgまでごとに60円
※受け入れ不可品目あり(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など)
- 問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

年明けの混雑緩和にご協力ください

例年、1月の休み明けは窓口が大変混雑します。ご都合のつく場合は、混雑時期を避けて来庁してください。
また、国民健康保険の加入や転居などに伴う被保険者証の交付は、混雑状況に応じて郵送になります。

郵送などでできる手続き

● 新潟市から他市町村へ引越しするときの届出

①電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを通じたオンラインでも届出可能です。



②郵送での届出は必要書類を転出元の区役所区民生活課へ提出してください。



市外への引越しに関する問い合わせ
区民生活課区民窓口係
(☎025-250-2235)

● 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



● 国民健康保険証を紛失したときの再交付申請

● 国民健康保険の加入者が死亡したときの葬祭費申請

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)

東区バス

12月31日(日)～1月3日(水)は運休します。
12月29日(金)、30日(土)は土曜・日曜・祝日ダイヤで運行します。



e区バスをご利用ください

冬の時期は、降雪や道路の凍結の影響によりダイヤが乱れることがあります。
区バスの運行状況はスマホやパソコンで簡単に確認できます。

新潟市区バス位置情報システム「e区バス」はこちら▶

東区 e区バス 検索



問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

冬休みに勉強するならこちらがおススメ!

公民館学習室を利用しよう!

12月18日(月)～令和6年1月8日(月・祝)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。

| 館名 | 事業名 | 会場 | 時間 |
|----------------------------|----------------------|---------------|--|
| 中地区公民館 (☎025-250-2910) | 学習室 | 4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 ※12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館日のため利用不可 |
| | 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 ※12月24日(日)、29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館日のため利用不可 |
| | 子どもの居場所 | 2階 談話室 | |



中地区公民館
学習室

Wi-Fiが
使えます!

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。

こども創作活動館で 勉強しませんか?

こどそうには勉強できる場所があります!自由勉強は開館時間中いつでもできます。

- 日時** 12月23日(土)～令和6年1月8日(月・祝)午前9時～午後5時
※12月25日(月)、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館日
- 内容** 冬休みの宿題やこれまでの復習など、いつでも学習に利用できます。
- 対象** 小・中学生
- 場所** こども創作活動館 和室か工作室
- 問い合わせ** 同館(☎025-279-2113)



宿題をはやく
終わらせたい!

苦手なところを
できるように
したい!

一人でも
友だちと一緒に
大丈夫!

勉強した後に、
すぐに遊べる!



健康相談

| 年 | 1月 | 会場 | 受付時間 |
|---|------|----------|----------------------------|
| 6 | 16 火 | 木戸健康センター | 午前9時15分～11時15分 |
| | 26 金 | シルバーピア石山 | 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 |

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
☎16日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

| 年 | 1月 | 会場 | 受付時間 | 定員(先着) |
|---|------|----------|------------|--------|
| 6 | 18 木 | 木戸健康センター | 午後1時～2時15分 | 45人 |

☎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
☎12月20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)

| 回 | 年 | 月 | 日 | 曜 | 時間 | 申込開始日 |
|---|---|---|---|---|--------------|--------------|
| ① | 6 | 1 | 9 | 火 | 午後1時30分～3時ごろ | 12月20日(水) |
| ② | | | | | | 令和6年1月24日(水) |

☎木戸健康センター
☎東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)
①令和6年2月～3月出産予定者
②令和6年3月～4月出産予定者
☎母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))
☎電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

| 年 | 1月 | 会場 | 受付時間 | 申込開始日 |
|---|------|--------------|----------------|-----------|
| 6 | 11 木 | 石山地域保健福祉センター | 午後1時30分～3時10分 | 12月20日(水) |
| | 18 木 | 木戸健康センター | 午前9時30分～11時15分 | |

※各会場とも栄養士と歯科衛生士による相談あり
※18日(木)は保護者の血管年齢測定あり
☎母子健康手帳、バスタオル
☎11日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18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。
☎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)
※年末年始は12月29日(金)～1月3日(水)
☎就学前児と保護者、小学1～3年生

●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～
☎令和6年1月9日(火)午前10時～11時30分
☎主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
☎当日直接会場
●ベビーマッサージ
☎令和6年1月11日(木)午前10時15分～11時
☎赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
☎2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
☎親子一組500円
☎バスタオル、飲み物
☎電話で同施設
●産後ママの骨盤ケア
☎令和6年1月12日(金)午前10時30分～11時30分
☎カイロプラクティックによる骨盤ケ

アの体験
☎産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
☎一組500円
☎動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物
☎電話で同施設
●あんよのまへのいないいないばあ
☎令和6年1月19日(金)午前10時15分～11時30分
☎ふれあい遊び、リズム遊びなど
☎7～12カ月の乳児と保護者先着20組
☎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) ※年末年始は12月29日(金)～1月3日(水)、1月は15日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生

●ベビーダンス
☎令和6年1月9日(火)午後1時15分～3時
☎ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
☎5～9カ月の乳児と保護者先着8組
☎大人一人につき500円
☎電話または直接同施設
●育児講座～にこにこオムツはずし～(パパ向け講座)
☎令和6年1月21日(日)午前10時～11時
☎東区プラザ
☎オムツはずしについて助産師の講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談
☎乳幼児と保護者先着8組
☎飲み物、1歳未満の子どもは母子健康手帳、バスタオル
☎電話または直接同施設
●産後ママのやさしいヨガ
☎令和6年1月23日(火)午後1時30分～2時30分
☎産後ママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
☎1歳未満の子どもと母親先着10組
☎親子一組500円

☎電話または直接同施設
●プレママ・パパ情報交換会～聞こう、話そう、出産・育児～
☎令和6年1月27日(土)午前10時30分～11時30分
☎東区プラザ
☎プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会
☎妊娠中の人とパートナー先着6組
☎飲み物
☎電話または直接同施設
●きょうだいが生まれた!～親子の絆づくりプログラム～
☎令和6年2月15日～3月14日の毎週木曜日(5回連続講座)午前10時～正午
☎東区プラザ
☎第2子以降の赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(上のきょうだいの保育あり) ※先着3人
☎令和5年9月16日～12月15日生まれの乳児(第2子以降)と母親先着10組(未就学児のきょうだいがいる人に限る)
※最少開催人数は5組
☎¥1,100円(テキスト代)
☎電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください

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
※年末年始は12月29日(金)～1月3日(水)
☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●アトリエこどそう
☎令和6年1月12日(金)午後4時～同30分
☎LaQであそぼう
☎当日直接会場
●おやこdeミュージックセラピー
☎令和6年1月30日(火)午前10時30分～11時
☎音楽療法士による音遊び
☎親子先着15組
☎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

☎=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

東区自治協トピックス

第7回会議(11月30日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・令和6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5年度除雪計画について
- ・東区市民劇団 座・未来 令和5年度公演について

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 12月20日(水) 午後2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

私と大切な人を守るための 避難所の過ごし方

～えっ!こんなはずじゃなかった!?!と思わないために～

日時 令和6年1月27日(土)午後2時～4時
(受付 午後1時30分～)

会場 東区プラザ ホール

- 内容 ▶第1部 講演
「新潟市の防災体制について」
講師 新潟市危機管理防災局防災課 職員
- ▶第2部 パネルディスカッション
「避難所の過ごし方について」
進行 指田 祐美さん(NPO扉 代表)
パネリスト
野村 祐太さん(公益社団法人 中越防災安全推進機構)
大橋 宏子さん(防災カフェ 代表)
斉藤 淑子区長(新潟市東区長)



定員 先着30人

参加費 無料

申し込み 12月18日(月)～令和6年1月19日(金)に新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で地域課へ

問い合わせ 同課(☎025-250-2110)



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」1月の予定

| 年 | 1月 | 内容 |
|---|------|-----------------|
| 6 | 11 | 絵本の読み聞かせ |
| | 18 木 | お誕生会、手形足形ペったん体験 |
| | 25 | 絵本の読み聞かせ |

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)

※令和6年1月4日(木)はお休みです

未就園児と保護者 当日直接会場

催し物・募集

東区市民劇団「座・未来」演劇公演

回 令和6年2月10日(土)午後6時～
令和6年2月11日(日・祝)午後0時30分～
午後4時30分～

※各回とも上演時間は1時間45分程度

東区プラザホール

令和5年度公演「希望の唄～じゅんさい池とピッカリ城～」

※この物語はフィクションです。登場する人物、団体、名称などは架空であり、実在のものとは一切関係ありません

前売りチケットは、一般1,800円、高校生以下1,000円

当日チケットは、一般2,500円、高校生以下1,500円

※先着順のため、売り切れる場合があります

※席に空きがある場合、当日券を販売します

インターネットで申し込みまたは東区プラザ事務室で販売

東区市民劇団 (☎080-4332-1965)

※午前10時～午後8時、地域課(☎025-250-2170)



下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 令和6年1月6日(土)、13日(土)、16日(火)、27日(土)、30日(火)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250円、65歳以上100円(使用料) 持動しやすい服装、室内用運動靴、タオル

電話で同施設(☎025-272-7677)

お知らせ

山の下みなとランド冬季閉園

山の下みなとランドは、令和6年3月31日(日)まで閉園します。

建設課維持係(☎025-250-2621)

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。

通船川中流交流会

クリスマスツリー飾りつけ

回 12月22日(金)午前10時～11時

新松崎第2公園(新松崎3)

ツリーの飾りつけ ※ツリーは26日(火)午前10時～11時に片付け

当日直接会場 同会・佐藤(☎090-4829-8594)

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山の下グループ)

サツマイモと鶏肉のつや煮



サツマイモと鶏肉にしっかり味がしみて、冬の煮物にピッタリのおかずです!

作り方

- 1 サツマイモはよく洗い、皮付きのまま一口大の乱切りにして水にさらし、よく水気をきる。
- 2 鶏もも肉は余分な脂身を取り除き、サツマイモよりやや小さめに切り、調味料Aをもみこんでおく。
- 3 鍋にごま油を熱し、2の鶏もも肉の両面を焼いたら、1のサツマイモを加えて炒める。全体につやが出たら、酒、だし汁を入れ、蓋をして10分煮る。
- 4 みりん、しょうゆを加え、シシトウガラシを入れ、再度蓋をして2～3分火を通す。蓋を取り、汁気がなくなるまで鍋をゆすりながら煮る。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー: 265kcal
- ・たんぱく質: 13.4g
- ・脂質: 6.5g
- ・炭水化物: 39.3g
- ・食塩相当量: 1.6g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

除雪作業にご協力をお願いします

路上駐車はやめましょう

路上駐車があると除雪車が通れず、除雪作業に遅れが生じ、地域の迷惑になります。

道路に雪を出さないでください

道路への雪出しは、交通事故の原因になります。また、除雪作業にあわせて道路に雪を出すことは、作業の大幅な遅れにつながります。

作業中の除雪車に近づかないでください

除雪車に近づいたり、作業員に話しかけたりすることは危険であり、スムーズな作業の妨げになります。

樹木などを処理してください

降雪により樹木の枝などが道路上に垂れ下がっていると、除雪車が進めません。降雪前に、支障となりそうな樹木のせん定などをお願いします。

段差解消ブロックは撤去してください

車を乗り入れるための段差解消ブロックを道路に設置していると、除雪作業の支障となるため、撤去をお願いします。



問い合わせ 建設課(☎025-250-2621)

市の道路除雪の取り組みや冬のお役立ち情報を掲載した「にいがた雪の日辞典」を建設課や一部の公共施設で配布しています。



詳しくはこちら▶



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。