

木戸コミュニティセンター

所在地：中山4丁目2-6 問い合わせ：☎025-271-7442
貸出施設：集会室、洋室(2室)、和室(2室)、調理実習室、大広間



▲文化祭



▲文化祭

東石山コミュニティハウス

所在地：岡山149-6 問い合わせ：☎025-276-1630
貸出施設：多目的ホール(2室)、会議室(3室)、和室



▲レクあじさいの会



▲みんなの広場(地域の茶の間)

シルバーピア石山

所在地：石山団地10-13 問い合わせ：☎025-277-6093
貸出施設：機能訓練室、相談室、和室、会議室(3室)、多目的ホール(2室)



▲Z☆Nダンスクラブ(ヒップホップダンス)



▲美容体操sintex(美容体操)

山の下まちづくりセンター

所在地：古川町4-12 問い合わせ：☎025-274-1310
貸出施設：多目的ホール、会議室(3室)



▲納涼会



▲安心安全講座

中地区コミュニティセンター

所在地：松和町15-8 問い合わせ：☎025-275-1020
貸出施設：会議室、視聴覚室、和室(2室)、調理室、大ホール、小ホール(2室)、講座室



▲ホッピーズ(ダンス)



▲ニュールビー(社交ダンス)

石山南まちづくりセンター

所在地：石山2-2-38 問い合わせ：☎025-250-6479
貸出施設：ホール(2室)、会議室(3室)、和室



▲石山南カーリンクラブ



▲アギーベリーダンスサークル

はなみずきコミュニティハウス

所在地：はなみずき1丁目15-12
問い合わせ：☎025-270-2837
貸出施設：工作室(陶芸窯あり)、和室(2室)、多目的ホール(2室)、会議室



▲貯筋サークル(転倒予防エクササイズ)



▲はまなす会(新舞踊)

大形まちづくりセンター

所在地：海老ヶ瀬615-1 問い合わせ：☎025-383-8662
貸出施設：ホール、集会室、和室、会議室(2室)



▲文化祭



▲文化祭

下山コミュニティハウス

所在地：下山1丁目121 問い合わせ：☎025-270-2200
貸出施設：多目的ホール(2室)、調理室、和室(2室)、会議室、工作室(陶芸窯あり)



▲男の料理教室



▲笑々ヨガ

臨空船江会館

所在地：船江町2丁目11-3 問い合わせ：☎025-271-5999
貸出施設：集会室(3室)、和室



▲パソコン・スタディ倶楽部



▲スカイブルー(カラオケ)

行ってみよう！コミュニティ施設へ



区内にはコミュニティ施設が10カ所あります。
「地域活動の拠点「ふれあいの場」として、気軽に利用してみませんか。
各施設の貸室概要のほか、イベントやサークル活動を紹介いたします。
この他にもたくさんの方々が活動しており、新規活動団体も募集
しています。詳しくは各施設にお問い合わせください。ホームページか
らご覧になれます。



▲ホームページはこちら



●健康相談

3月	会場	受付時間
18 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
28 金	シルバーピア石山	午後1時40分～2時40分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、28日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

3月	会場	定員(先着)	受付時間
13 木	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)
☎3月11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4月～6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
☎2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

3月	会場	受付時間	申込開始日
6 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	2月19日(水)
13 木	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※6日(木)は栄養士による相談あり、13日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり
☎母子健康手帳、バスタオル
☎6日(木)は石山地域保健福祉センター

(☎025-250-2901)、13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

●だれでもおしゃべりテラス
☎①3月4日(火)午前10時～11時30分
☎②3月11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
☎3月6日(木)午前10時15分～11時
☎赤ちゃんとお母さんのスキンシップ(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

●木工おもちゃワークショップ
☎3月9日(日)
①午前10時～同30分
②午前10時40分～11時10分
☎木の素材を使った創作遊び
☎4歳ごろ～小学3年生まで各回先着10人
※小学生は保護者同伴なしでも参加可
☎一人300円
☎電話で同施設

●わくわくテラス「誕生会」
☎3月13日(木)午前10時30分～同50分
☎3月生まれの子どもの誕生会

☎当日直接会場
●あんよのまへのいないいないばあ
☎3月21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
●家族でたのしくフィットネス!
☎3月22日(土)午前10時15分～11時
☎家族で楽しく体を動かす
☎おむね3歳以上の子どもと家族先着15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) ※3月は3日(月)、17日(月)
☎就学前児と保護者、小学1・2年生

●スプリングコンサート
☎3月1日(土)午前10時30分～11時
☎吹奏楽団「シティプラス越後」のみなさんによる演奏会
☎当日直接会場

●赤ちゃん体操
☎3月4日(火)午後1時30分～2時30分
☎赤ちゃんとお母さんの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お母さん先着10組
☎親子一組500円
☎バスタオル1枚、飲み物
☎電話で同施設

●1歳児食育講座
～カミカミ期からパクパク期～
☎3月5日(水)午前10時30分～11時
☎東区プラザ
☎1歳前後の子どもの食事について管理栄養士から話を聞く
☎1歳前後の子どもと保護者先着10組
☎電話で同施設

●パパママベビーダンス
☎3月9日(日)午前10時～11時45分
☎東区プラザ
☎ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
☎5～11カ月の赤ちゃんとお母さん先着6組(母親だけの参加は不可)

☎親子一組1,000円
☎電話または直接同施設
●育児講座(パパ向け講座)
☎3月16日(日)午前10時～11時
☎東区プラザ
☎赤ちゃんの体の発達としくみについての講話
☎乳幼児と保護者先着8組(母親だけの参加も可)
☎飲み物
☎電話または直接同施設
●ベビーマッサージ
☎3月18日(火)午後1時30分～2時30分
☎東区プラザ
☎マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
☎2～7カ月の赤ちゃんとお母さん先着8組(初参加に限る)
☎親子一組500円
☎電話または直接同施設
●産後ママのやさしいヨガ
☎3月25日(火)午後1時30分～2時30分
☎産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ
☎1歳未満の赤ちゃんとお母さん先着10組
☎親子一組500円
☎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

●えいごdeあそぼう
☎3月4日(火)午前10時30分～11時
☎外部講師の英語の先生による親子あそび
☎乳幼児と保護者先着10組
☎電話または直接同施設
●アトリエこどそう
☎3月7日(金)午後4時～同30分
☎てがたアート
☎当日直接会場
●おやこdeミュージックセラピー
☎3月11日(火)午前10時30分～11時
☎音楽療法士による音遊び
☎乳幼児と保護者先着15組
☎電話または直接同施設

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

「ぶちしょっぷ東区」にお越しください

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、お弁当などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々を、ぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

場所	販売日時
区役所南口 エントランスホール	毎週火曜日 正午～午後1時
石山出張所 1階 フリースペース	毎週火・木・金曜日 午前11時30分～午後0時30分
東区社会福祉協議会前(区役所庁舎1階)	毎週月・木曜日 正午～午後0時30分

※災害などの影響により、開催が中止となる場合があります
問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

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)

「鶏肉とやわ肌ねぎの甘酒味噌焼き」



甘酒と味噌の簡単な食材で味付けができ、鶏肉と東区特産の「やわ肌ねぎ」をおいしく味わえるメニューです。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

- 作り方**
- 鶏もも肉はフォークでさし、食べやすい大きさに切る。
 - Aを混ぜ合わせ、①を半日～1日以上漬けておく。
 - ねぎは斜めそぎ切りにする。
 - フライパンに油をひき、弱めの中火で②の肉を皮目から焼く。
 - 皮目に焦げ目がついたら、肉を裏返し、十分に火を通す。
 - 肉を皿に取り出し、フライパンに②の残り汁、ねぎを入れて30秒程度さっと炒める。
 - 肉を盛り付け、⑥の炒めたねぎをかける。

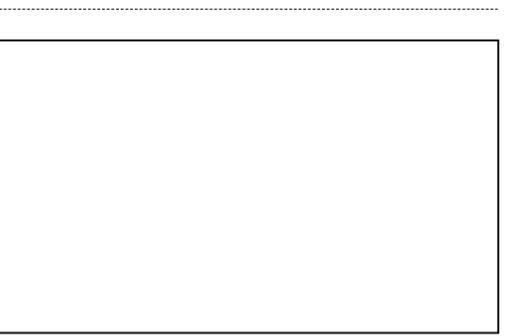
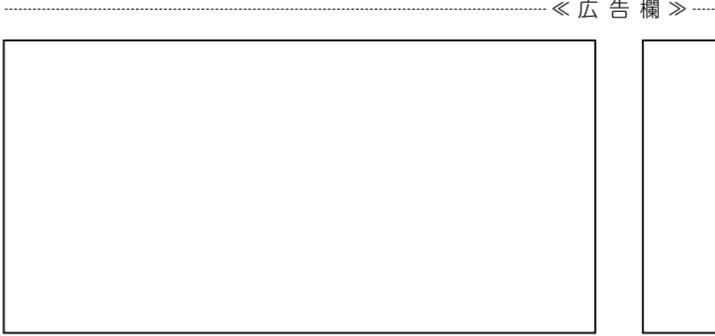
JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント
やわ肌ねぎは、雪のような白さと、みずみずしい甘さが魅力です。東区では、大形地区、下山地区で多く作られており、ビタミンCやカルシウムが豊富で風邪予防にも効果が期待できる野菜です。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚	A	
やわ肌ねぎ	1本	甘酒	大さじ1
サラダ油	適量	味噌	大さじ1

栄養価(1人分)

- エネルギー: 113kcal
- たんぱく質: 10.9g
- 脂質: 6.1g
- 炭水化物: 2.1g
- 食塩相当量: 0.6g



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。

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

石山地区 公民館へ 行ってみよう!

～サークル体験会「イシヤマ春の カン(館)まつり」を開催します～ 春から何か始めてみませんか? ぜひ一度見学にお越しください。

Table with columns: 団体名・活動内容, 日にち, 時間. Lists various activities like dance, yoga, and reading.

Table with columns: 曜日, 活動名, 日程, 時間. Lists activities like choir, drama, and art.

Table with columns: 曜日, 活動名, 日程, 時間. Lists activities like choir, dance, and sports.



東区自治協トピックス

第9回会議(1月30日開催)の主な内容

- 各部会、委員推薦会議報告
東区自治協議会委員の改選について
ぬたりん新デザイン等の活用について
令和6年度教育ミーティングの開催について

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 2月27日(木) 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

※全て参加費無料
申の記載の無いものは申し込み不要(当日直接各会場へ)

問い合わせ
石山地区公民館
(025-250-2930)

今月の「ごみゼロの日」は2月23日(日・祝)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。

「ごみゼロ!」一〇メモ 3月からごみ集積所での「枝葉・草」の収集が始まります

枝葉・草とは、ご自宅のお庭等で不要となった、①剪定した枝・木、②剪定した葉・落ち葉、③雑草などの刈り草です。

①ごみ集積所に出す場合(週一回)



※ひもでしばるのが困難なものは、中身の見える透明・半透明の袋に入れてください。
※紙製の米袋は中身が見えないため、使用できません。
※肥料袋は破くのが困難なため、使用できません。

②市の施設に持ち込む場合(通年)

出し方(大きさ等)によって資源(無料)またはごみ(有料)となります。

資源として出す場合

出し方: ごみ集積所に出す場合と同じ
東区から最寄りの市の施設: 亀田一般廃棄物処理場
家庭系: 無料、事業系: 搬入できません

ごみとして出す(資源として出せない)場合

出し方: 1本当たり太さ10cm以内、長さ50cm以内(ひも結束不要、袋不要)
東区から最寄りの市の施設: 亀田清掃センター
家庭系: 10kgまでごとに60円、事業系: 10kgまでごとに130円

亀田一般廃棄物処理場(江南区亀田1870-1) 025-381-3501
亀田清掃センター(江南区亀田1835-1) 025-382-4371

受入時間

平日 午前8時30分～午後4時
土曜 午前8時30分～午後3時
(昼休み 正午～午後1時、祝休日は休み)

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」3月の予定

回 3月6日(木)午前10時～正午
内 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)
入 未就園児と保護者
申 当日直接会場

ちいきのサロン「健康体操」

回 3月19日(水)午前10時～11時
内 タオルで気軽に健康体操
講師: 運動普及推進委員
入 先着20人
持 古い長細いタオル1本
申 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

回 3月8日(土)、11日(火)、22日(土)、25日(火)、29日(土)午後2時～4時
内 体力測定、トレーニングプログラム相談

内 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 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申 電話で同施設(025-272-7677)

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。

ボランティアきっかけづくり講座

回 3月7日(金)午後2時～3時30分
場 東区プラザ
内 お話「ボランティアについて」、体験「車いす操作の基本」、活動紹介
入 先着20人
申 電話またはFAXで東区ボランティア・市民活動センター(025-272-7731、FAX025-272-1756)

国土館大学男子新体操部演技発表会

回 3月23日(日)午前9時15分～午後2時
場 鳥屋野総合体育館
内 新潟県内新体操クラブ発表会(午前9時15分～)、国土館大学男子新体操部演技発表会(午前10時30分～)、新体操体験教室(午後1時～)
申 チケット販売(鳥屋野総合体育館)
S席(指定席)大人2,000円、中学生以下1,400円
A席(指定席)大人1,500円、中学生以下1,000円
B席(自由席)大人1,200円、中学生以下800円
新体操体験教室500円 ※小学生のみ対象
場 鳥屋野総合体育館(025-241-4600)