

## 区内の スポーツ施設で体を動かそう！

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

最近運動不足だけど運動するきっかけがない、体を動かしたいけれど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時は区内のスポーツ施設を利用してみませんか。子どもから高齢者まで幅広く利用でき、運動を始めるのにおすすめの施設を紹介します。

- ▶ 利用方法など詳しくは各施設に問い合わせてください
- ▶ 運動の際は、運動しやすい服装と運動靴でご利用ください

東総合 東総合スポーツセンター  
下山 下山スポーツセンター 庭球場 新潟市庭球場



### 利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開館時間に変更となる場合があります。詳しくは施設ホームページや館内掲示で確認するか、各施設に問い合わせてください。

#### 東総合スポーツセンター (☎025-272-5150)

月～土曜 午前9時～午後9時  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
休館日 原則第4月曜日(祝日などにより変更する場合があります)



※天井の改修工事により、メインアリーナ(ランニングコース含む)などの利用を下記期間のとおり休止します。なお、工事の進捗により、休止期間が変更になる場合があります。

- ・メインアリーナ(ランニングコース含む) 令和7年4月～令和8年3月
- ・屋外トリムコース 令和7年4月～令和8年3月
- ・サブアリーナ 令和7年8月～令和8年3月

#### 下山スポーツセンター (☎025-272-7677)

火～土曜 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)  
日曜・祝日 午前9時～午後5時(プールは午前10時～午後5時)  
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)



#### 新潟市庭球場 (☎025-276-8900)

〈3～11月〉月～土曜 午前9時～午後9時30分  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
〈12～2月〉午前9時～午後5時  
休館日 第3木曜日  
(午後1時まで。大会などにより変更となる場合あり)



### トレーニングするなら

中学生は成人の付き添い(指導)が必要です。  
小学生以下は利用できません。

#### 東総合

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

利用料金 大人 310円  
中学生・65歳以上 130円



#### 下山

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすい器具がそろっています。

利用料金 大人 310円  
中学生・65歳以上 130円



### 水泳するなら

#### 下山

##### 屋内プール

雨の日でも快適に利用でき、25mプールや幼児用プール、ウォータースライダーを備えています。

利用料金 大人 610円  
小・中学生・65歳以上 250円

※小学4年生以下の子どもは水着を着た成人の付き添いが必要です



### もっと本格的に練習したいときは…

各施設ではスポーツ教室を開催しています。「始めてみたいけどどうしたらいいかわからない」「スキルアップを目指したい」、そんな人におすすめです。詳しくは各施設ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」に掲載しています。

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



### ランニングするなら

#### 下山 庭球場

##### トリムコース(屋外)

アスファルトに比べ柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝の負担を軽減してくれます。無料で利用することができます。

東総合スポーツセンターは天井の改修工事のため、令和7年4月から令和8年3月(予定)まで屋内ランニングコースと屋外トリムコースの利用を休止します。



### クライミングするなら

#### 東総合

市有のスポーツ施設で唯一クライミングルームを備えており、人気のクライミングを体験できます。

※小・中学生は成人の付き添いが必要です  
※初心者は3.5m(小学生は2m)の高さまで

利用料金 大人 370円  
小・中学生・65歳以上 130円



### テニスするなら

#### 庭球場

16面ある人工芝のテニスコートはナイター設備を備えており、仕事や学校帰りにも利用できます。利用には事前の予約が必要です。予約は電話・インターネット・庭球場窓口にて受け付けています。

利用料金 1面1時間当たり 1,210円  
(ナイター照明利用時は2,060円)





区のできごと

家庭教育支援プログラム「ハッピー子育て！おしゃべり会」が開催されました

東区の旭カーボン株式会社で「ハッピー子育て！おしゃべり会」が開催され、子育て中の従業員6人が参加しました。ファシリテーターの進行で「子育てで大切にしたいこと」をテーマに、グループワークを行いました。こどもの成長につながる接し方やコミュニケーションなどについて、参加者同士で様々な意見が交わされたほか、日々の子育ての話も盛り上がりました。



家庭教育支援プログラム「ハッピー子育て！おしゃべり会」とは？

新潟市教育委員会が、家庭教育(保護者がこどもに対して行う教育)の支援の一つとして、ファシリテーター(話し合いの進行役)を企業や学校などへ派遣し、家庭教育に関する学習会を支援する事業です。参加者がテーマに沿って話し合い、家庭教育のポイントを学ぶことを通して、こどもの成長に合ったかわり方について、「考え」・「気づき」・「知る」ことを目的としています。詳しくは生涯学習センター(☎025-224-2088)



6月の胃がん集団検診

6月	会場	予約開始日(定員)
2月	区役所南口エントランスホール(男性のみ)	5月5日(月・祝)(40人)
3火	区役所南口エントランスホール(女性のみ)	5月6日(火・振替休日)(40人)
17火	山の下まちづくりセンター	5月20日(火)(40人)

受付時間(共通)

①午前9時～同30分  
②午前9時30分～10時  
③午前10時～同30分  
④午前10時30分～11時  
⑤午前11時～同30分  
☑定員になり次第、受け付けを終了します。  
持「検診いっ得」5頁をご参照ください。受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類(新潟市国民健康保険加入者は、加入資格がわかるもの)、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票

6月の乳がん集団検診

6月	会場	予約開始日(定員)
6金	石山地域保健福祉センター	5月9日(金)(65人)
23月	区役所南口エントランスホール	5月26日(月)(130人)

受付時間(共通)

①午前9時30分～10時  
②午前10時～同30分  
③午前10時30分～11時  
④午前11時～同30分  
⑤午後1時30分～2時  
⑥午後2時～同30分  
⑦午後2時30分～3時  
⑧午後3時～同30分  
☑定員になり次第、受け付けを終了します。  
持「検診いっ得」5頁をご参照ください。受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類(新潟市国民健康保険加入

者は、加入資格がわかるもの)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル

胃がん集団検診と乳がん集団検診の申し込み

予約開始日から新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟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。オンライン申請が難しい場合は、電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)



はじめての離乳食

☑6月12日(木)午後1時30分～2時50分  
場木戸健康センター  
☑離乳食の進め方、情報交換、試食  
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人

持母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
☑5月13日(火)～6月10日(火)まで新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟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。



ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合にくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。

親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

6月	会場	時間	定員(先着)
10	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
17火	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☑10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、17日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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



「ままっぷ」を配布しています！

東区子育て情報誌「ままっぷ2025」最新号ができました！

「ままっぷ」は東区内の子育てに関する身近な情報を提供し、子育てを支援するとともに、健やかなこもたちの成長を願い発行しています。

親子で楽しく過ごせる子育て支援施設や公園のほか、お店なども掲載されていて、「ママ目線」の子育て情報が満載です。東区内の区役所・出張所や公民館で配布しています。



情報収集や編集作業には、子育て真っ最中のお母さんたちから携ってもらいました。



誕生会

☑5月28日(水)午前10時30分～同45分  
☑5月生まれのこどもをみんなでお祝する

☑当日直接会場

プレママ・パパセミナー

☑6月14日(土)午後1時30分～3時20分  
場東区プラザ

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑出産予定日が令和7年8月～10月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物

☑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  
☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



創作ひろば

☑5月9日(金)午後4時～同30分  
☑ぐんぐんとぶストローヒコーキ作り  
☑就学前児から小学生

☑当日直接会場

みんなであそぼう

☑5月10日(土)午後3時～同30分  
☑大玉ドッジボール

☑就学前児から小学生

☑当日直接会場

おやこでアート

☑5月20日(火)午前10時30分～11時  
☑てがたでかたつむり

☑就学前児と保護者

☑当日直接会場

お詫びと訂正

本誌4月20日号の2面に掲載した、健康・福祉ガイドのわいわいひろば「プレママ・パパセミナー」の対象に誤りがありました。お詫びして訂正します。

【誤】令和6年7月～9月

【正】令和7年7月～9月

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。



急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。

### お互いさまネット石山(全3回)

知って備える在宅介護のいま  
～在宅介護の基本を学んで大切な人を支えよう～

日時

①5月29日(木)  
②6月6日(金)  
③6月13日(金)  
全3回とも午前10時～正午

会場

石山地区公民館 4階ホール

定員


先着40人

参加費

無料

申し込み

5月7日(水)から電話で石山地区公民館(☎025-250-2930)  
または同館窓口で受付



月日	テーマ・内容	講師
<b>1回目</b> 5月29日(木)	『住み慣れた地域で生きるために』 訪問診療について	在宅療養支援診療所・ 緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック 院長 斎藤 忠雄さん
<b>2回目</b> 6月6日(金)	『突然の介護に備える！ケアマネが 教える基礎知識と準備』 在宅介護とケアマネジャーについて	東区社会福祉協議会 ケアマネジャー
<b>3回目</b> 6月13日(金)	『人生の最後を穏やかに過ごすお手伝い』 施設の紹介と施設での看取りについて	ささえあいしやま 施設長 金村 俊希さん

### ゆいやま 寄席

## ～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと～

日時

5月30日(金)午後1時30分～3時30分

会場

石山地区公民館 4階ホール

内容

新潟落語会会長・水都家艶笑さんと門下生の皆さんによる  
落語の口演

定員

先着40人

申し込み

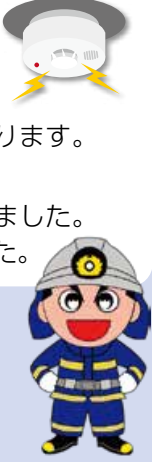
5月8日(木)から電話で同館

問い合わせ

同館(☎025-250-2930)

### 住宅用火災警報器の設置はお済みですか!?

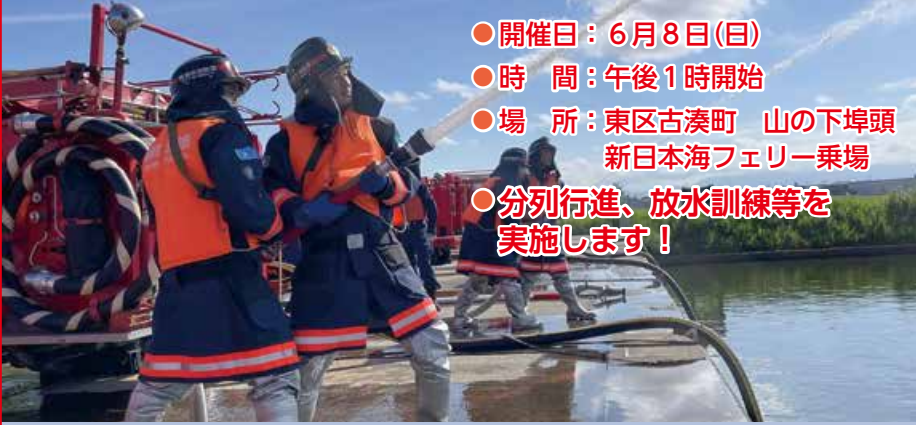
- **すべての住宅に設置する義務**  
【設置場所】寝室、階段(寝室のある階)
- **製造から10年を目安に交換**  
電池切れなどにより、火災を感知しなくなるおそれがあります。
- **設置による奏功事例多数**  
鍋の空焚きの煙を感知し、火災の発生を未然に防止できました。  
火災を早期発見し、被害を最小限に抑えることができました。



問い合わせ  
東消防署予防課予防調査係(☎025-275-9111)

新潟市消防局マスコットキャラクター  
消太くん

### 春季消防合同訓練のお知らせ!



- 開催日：6月8日(日)
- 時 間：午後1時開始
- 場 所：東区古湊町 山の下埠頭  
新日本海フェリー乗場
- 分列行進、放水訓練等を実施します!

東方面隊は消防団員を募集しています!

問い合わせ 新潟市消防団 東方面隊事務局(☎025-275-9111)  
メール shobo.efs@city.niigata.lg.jp

### 東区役所南口エントランスホールをご利用ください

東区役所では、バスケットボールコート1面分の広さのあるエントランスホールを市民の皆さまへ貸し出しています。フリーマーケットなどでぜひご利用ください。(有料)

広さ	料金(1日あたり)
全面(約316㎡)	4,000円
半面(約158㎡)	2,000円
4分の1面(約75㎡)	950円

※市の事業が優先となります。また、利用目的により貸し出しできない場合があります。詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ 総務課(☎025-250-2730)

東区  
だより

## わい東区

お店や会社の  
広告を掲載しませんか

対象  
募集する号


区内に本社や営業所がある事業者  
6月～9月の毎月第1・3日曜日号  
(新聞折込、公共施設設置など)

掲載料・サイズ  
申し込み


1回あたり15,000円(縦3.9cm×横7.9cm)  
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からダウンロード、または同室  
(42番窓口)で配布

問い合わせ

同室(☎025-250-2130)



## 情報プラザ



### 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	5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)
石山	5月9・16・23・30日(金)	午後3時～同30分 (乳幼児から)

場山の下：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	5月10日(土)	午前10時30分～11時	えほんだい すき!!
	5月24日(土)	午前10時30分～11時	えほんわく わく!!
石山	5月21日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

場山の下：おはなしのへや(図書館内)  
石山：石山地区公民館保育室  
場山の下図書館(☎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


行政手続き(年金福祉、相続)などの相談やご意見をお受けします。(無料)  
毎月第二火曜に開催しています。  
☎5月13日(火)午前9時30分～11時30分  
場区役所会議室B  
申当日直接会場  
場総務省新潟行政評価事務所行政相談課  
(☎025-282-1112)


### 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





### ＜ 告 告 欄 ＞

☎=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。