



産業と多様な魅力が調和し、
心豊かに暮らせるまち

東区だより

2025年12月7日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No.447

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ

面積 38.56km² 人口130,066人(-60) 世帯数62,709(+41) 男62,695人(-32) 女67,371人(-28)

*10月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

雪の季節です

除雪作業にご協力ください

✿ 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、地域の方への迷惑になります。

✿ 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、作業員に話しかけることは危険です。スムーズな作業の妨げにもなるため、絶対にやめてください。

✿ 樹木などを処理してください

降雪により庭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設置することは道路法第43条で禁止されています。除雪作業の支障となるだけでなく、これらが原因で事故となった場合、設置者が責任を問われる場合があります。

いよいよ冬本番、雪の季節になります。区では除雪計画に定めた路線で除雪を行います。

一人一人がルールを守ることで、安全でスムーズに除雪作業を進めることができます。快適な冬を過ごせるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

*関連記事を市報5面に掲載しています

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」を新潟市ホームページに掲載しています。

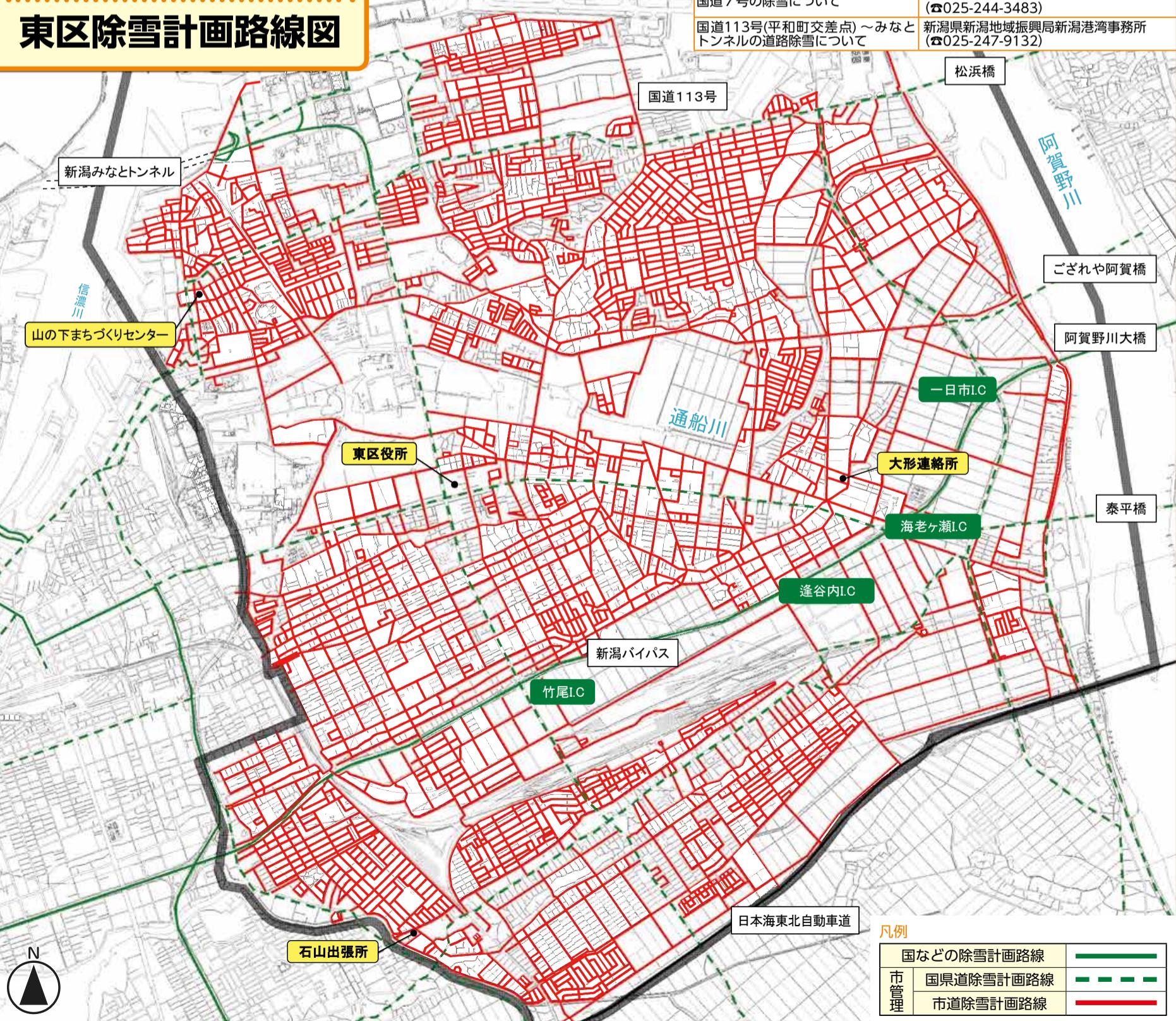


詳しくはこちら▲

令和7年度



東区除雪計画路線図



この冬、区バスでおでかけしませんか

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

東区おえかきバスギャラリーを開催しています

令和8年1月末まで、区バスの車内に沿線の第二中野山保育園、中山保育園、桃山保育園、山木戸保育園の年長さんが描いた作品を展示しています。ぜひご乗車ください。

東区おえかきバスギャラリーの詳細はこちら▶



運行状況はe区バスでご確認ください

冬期は、降雪や道路状況により「大幅な遅れ」や「運休」が発生する場合があります。最新の運行状況は「e区バス」でご確認ください。

新潟市区バス位置情報システム「e区バスはこれら▶」



e区バスで分かること

- 運行状況(区バスがどこを走っているか)
- 運休情報(画面内にテロップで表示)
- 遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



●はじめての離乳食

1月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 金	木戸健康センター	午後1時30分～ 2時50分	12月10日(水) (15人)
27 火	石山地域保健福祉センター		12月28日(日) (10人)

内 離乳食の進め方、情報交換、試食

人生後5ヶ月頃の乳児の保護者

持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

●ステップ離乳食

1月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 金	木戸健康センター	午前10時～ 11時20分	12月10日(水) (15人)

内 離乳食の進め方、グループワーク、試食

人生後6ヶ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者

持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式

はじめての離乳食・ステップ離乳食の申し込み

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。

●ぴょんぴょん育ちの会

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いにくい」など、気に掛かることが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。

1月	会場	時間	定員(先着)
13 火	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
20	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

内 原則1歳6ヶ月児健診を終えた未就

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員協議会東支部 石山グループ)

「たっぷり野菜のカレー鍋」



材料(4人分)

豚肩ロース(スライス)	150g
玉ねぎ(大)	1/2個(150g)
しめじ	100g
えのき	1/2袋(100g)
カボチャ	100g
ニンジン	1/2本(80g)
キャベツ	1/6玉(150g)
厚揚げ	1/2枚(70g)
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
スープ	
水	600cc
固形コンソメ	1個
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	少々

体がぽかぽか温まるカレー味で、たくさんの野菜をおいしく食べられるお鍋です。家にある食材を使ったり、ご飯やうどんにかけたり、色々なアレンジが楽しめます。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

作り方

- 豚肩ロースは長さ半分に切る。玉ねぎ、厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。しめじとえのきは石づきを切り落とす。しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。カボチャはお好みで皮を剥き、1.5cm角に切る。ニンジンはピーラーで細長い薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
 - 鍋に玉ねぎとサラダ油を入れ、しんなりするまで炒める。
 - 豚肩ロースを加えて一緒に炒める。豚肩ロースの色が変わったら、しめじ、えのき、カボチャ、カレー粉、小麦粉を加える。
 - 粉っぽさがなくなったらスープを加えて5～7分煮る。
 - ニンジン、キャベツ、厚揚げを加えて混ぜ、5～6分煮る。
- 栄養価(1人分) エネルギー: 210kcal 炭水化物: 12.4g
たんぱく質: 9.9g 食塩相当量: 2.4g
脂質: 11.3g



園児と保護者

申 13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●フレイルチェック

回 ①1月8日(木)午後1時30分～3時30分

②2月13日(金)午後1時30分～3時30分

場 ①東区プラザ ホール(30人定員)

②中地区公民館 5階ホール(15人定員)

内 フレイルを放置すると、要介護状態になる可能性があります。握力、筋肉量、滑舌の測定、生活に関する質問にお答えしフレイルの兆候を確認できます。

持 飲み物(水分補給)、タオル、動きやすい服装や履物

申 電話で(株)ヴァーテックス 新津健康センター内(☎0250-22-2940)
間 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

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)

内 就学前児と保護者、

小学1～3年生



●手作りおもちゃをつくろう【要予約】

回 12月9日(火)午前10時～11時

内 クリスマスベルを作つて遊ぼう

内 0歳から小学3年生までのお子さんとその保護者 ￥1個50円

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

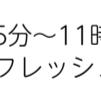
●親子deダンス【要予約】

回 12月11日(木)午前10時15分～11時

内 ダンスで身体を動かしリフレッシュしましょう

内 3歳から小学3年生までのお子さんとその保護者 先着10人

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

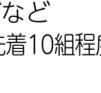


●あんよのまえのいないないばあ【要予約】

回 12月12日(金)午前10時30分～11時30分

内 ふれあい遊び、リズム遊びなど

内 7～12カ月の乳児と保護者 先着10組程度



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) ※12月15日(月)

※年末年始休館12月29日

(月)～1月3日(土)

内 就学前児と保護者、

小学1・2年生



●県立大学学生によるクリスマスコンサート

回 12月17日(水)午前10時30分～11時

内 新潟県立大学人間生活学部子ども学科石井ゼミの皆さんによる演奏会

申 当日直接会場

●12月生まれの誕生会

回 12月23日(火)午前10時30分～同45分

内 12月生まれのおともだちをみんなでお祝いしましょう

申 当日直接会場(お誕生児は10時15分までにお越しください)

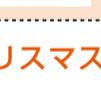
●おもちゃ病院

回 12月27日(土)午後1時30分～3時30分

場 東区プラザ 2階講座室1

内 壊れたおもちゃを修理します

内 無料 ※部品代がかかる場合があります



当日直接会場

●プレママ・プレパパセミナー

回 1月10日(土)午後1時30分～3時20分

場 東区プラザ 2階多目的ルーム1

内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

内 出産予定日が令和8年3月～5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

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください

●2人でつくる！家族のカタチ

回 2月1日(日)午前10時～11時30分

場 東区プラザ 2階和室1・2

内 「自分達らしいお産って？」～お産に向けての心構えとできること～

内 妊婦とパートナー6組(応募多数の場合抽選)

申 12月14日(日)～1月18日(日)に二次元コードから必要事項を入力して送信してください



●

区のできごと

11月21日(金)区役所南口エントランスホールに、高さおよそ3.5mのクリスマスツリーを設置し、新潟県立大学人間生活学部子ども学科の学生が、手作りのオーナメントを飾り付けました。今年度は、区役所2階「わいわいひろば」において親子で制作した手形足形クリスマスオーナメントと一緒に飾り付け、ツリーを彩っています。ツリーは12月26日(金)まで展示しています。区役所へお越しの際はぜひご覧ください。



歳末火災特別警戒中！

STOP!ストーブ火災! いのちを守る 3つのポイント

- 衣類やカーテンなど、燃えやすい物の近くでストーブを使わない。
- ストーブの上に洗濯物を干したり、近くで乾かしたりしない。
- 寝るときやその場を離れるとき、ストーブに給油するときは必ず火を消す。



火事と救急・救助は119番

問い合わせ 東消防署予防課予防調査係
(☎025-275-9111)



石山地区公民館 ☎025-250-2930

脳トレで認知症予防

- ④12月22日(月)午後1時30分～3時
場 石山地区公民館 4階ホール
内 脳活ゲームなどのレクリエーション
ゲーム他
人 先着40人
持 筆記用具
申 当日直接会場

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	12月11・18・25(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	12月12・19・26(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	12月13(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
	12月27(土)	午前10時30分～11時	えほんわくわく!
石山	12月17(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

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

永年の活動に感謝

11月20日(木)、「東区自治会長・町内会長への感謝の集い」で、永年にわたり会長を務めた人および区の発展のために功労のあった人に区長から感謝状を贈呈し、日ごろの活動に感謝の言葉を伝えました。



永年勤続表彰者(敬称略、50音順)

20年(在任)

近山 幹夫(豊友自治会)
中山 保淑(松島一丁目自治会)
長谷川徳昭(中山7丁目第一自治会)



10年(在任)

五十嵐初司(ファミユ・パルテール自治会)
池端 昇(幸栄一丁目自治会)
井出 俊夫(中山居前二丁目自治会)
小田 郁子(中央藤見町内会)
鈴木加寿男(上木戸本町自治会)

中濱 榮市(空港西自治会)
中村 光利(山木戸七区自治会)
南部 博人(上木戸緑町自治会)
長谷川康雄(松和町町内会)
山田 進(石山第三自治会)

東区感謝状贈呈者(敬称略、50音順)

勝村 久男(南中野山小学校区コミュニティ協議会推薦)
猿子 辰也(山の下地区コミュニティ協議会推薦)
武笠 紀夫(東中野山小学校区コミュニティ協議会推薦)
若槻 黙(東山の下地区コミュニティ協議会推薦)



子育て応援講座(乳児期編後期) 受講生募集

回	日時	内容	講師
第1回	令和8年2月17日(火)	オリエンテーション 「赤ちゃんがいる暮らし」	東区健康福祉課保健師
第2回	令和8年2月24日(火)	自分らしい子育てとは?	佐々木 高子さん (child happy life 代表看護師)
第3回	令和8年3月3日(火)	みんなで一緒に子育て トーキング♪ 「ベビーマッサージ体験」	笠松 楓さん (child happy life 助産師)
第4回	令和8年3月7日(土)	パパも一緒に♪ おしゃべりしよう!	吉田 健太さん (ファザーリングジャパンにいがた代表) 先輩パパのお話

時 間 午前10時～正午(共通)

場 所 中地区公民館

対象・定員 令和7年4月～9月生まれの赤ちゃんがいる保護者20人
(多数の場合抽選 2月4日(水)以降に申込者全員に可否をメールまたは郵送)

*第1回、第2回は、対象の赤ちゃん定員14人で保育あり
(多数の場合抽選)

申込み 令和8年1月20日(火)午後5時までに新潟市オンライン申請システムまたは電話で中地区公民館
(☎025-250-2910)



中学生のための地域クラブ活動体験会

日 会 内

時
場
容 12月21日(日)午前10時～午後3時

横越総合体育館(江南区いぶき野1)

- ・東区で活動する地域クラブによる活動体験会&スタンプラリー(こどもたちに賞品あり)
 - ・地域クラブ活動に関する説明会
(①午前11時～②午後1時30分～)
- *来場者にはスポーツデポ・アルペン全店で使える割引券(500円分)プレゼント

参 加 費

無料

対 象

小・中学生と保護者

持 ち 物

屋内用運動靴、靴袋

申 し 込 み

当日直接会場

問 い 合 わ せ

学校支援課 地域クラブ活動推進室(☎025-226-3221)



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