

区内の名所をめぐり、自然に触れながら ウォーキングを楽しみましょう！

問い合わせ 地域課産業文化振興室 (☎025-250-2130)

区内のスポットを巡る3つのコース

空と海の港を結ぶロングコース

港～港コース

約13km 往復約3時間30分

- 1 山の下みなとタワー
- 2 山の下海浜公園
- 3 船江空港公園
- 4 新潟空港
- 5 山の下海浜公園
- 6 山辺堀緑地
- 7 山の下市場
- 8 山の下みなとタワー



山の下みなとタワー

じゅんさい池と史跡を巡るコース

歴史ロマンコース

約4.0km ①～⑤ 約1時間 約5.7km ①～⑥ 約1時間30分

- 1 じゅんさい池公園
- 2 河渡中央公園
- 3 薬師庵・藤戸神社
- 4 大形神社
- 5 じゅんさい池公園
- 6 じゅんさい池公園1周



じゅんさい池公園

家族で街並みを楽しめるフラットコース

ほくほくコース

約6.7km 往復約1時間40分

- 1 東総合スポーツセンター
- 2 大形交番
- 3 新潟県立大学
- 4 海老ヶ瀬諏訪神社
- 5 寺山不動尊火産霊神社
- 6 東総合スポーツセンター



東総合スポーツセンター



遊歩道でおすすめのコース

① 本所緑の田園ラインコース 約9.0km 往復約2時間20分

本所排水機場からスタートし、往復するルートです。水辺の遊歩道や並木道が整備された憩いの空間で、ゆったりとウォーキングすることができます。

② 通船川河岸お散歩コース 約3.0km 往復約50分

通船川に沿ってダイナミックな工場群を眺めながら歩くことができ、短い距離のウォーキングにおすすめです。

基本のフォーム



目標の歩数

本市の平均歩数は男女ともに国の目標値を下回っています。目標値を参考に無理のない範囲で歩いてみましょう。(単位 歩/日)

	男性		女性	
	20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上
新潟市実績 (令和5年度平均)	7,231歩	5,577歩	6,434歩	5,618歩
国の目標値	8,000歩	6,000歩	8,000歩	6,000歩

出典：新潟市「令和5年度新潟市民の健康づくりに関する調査」 国の目標値「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」

のどが渇かなくてもこまめに水分補給をするなど、熱中症に気を付けましょう！



東区応援団長めたりん

東区「歯っぴーすまいるプロジェクト」

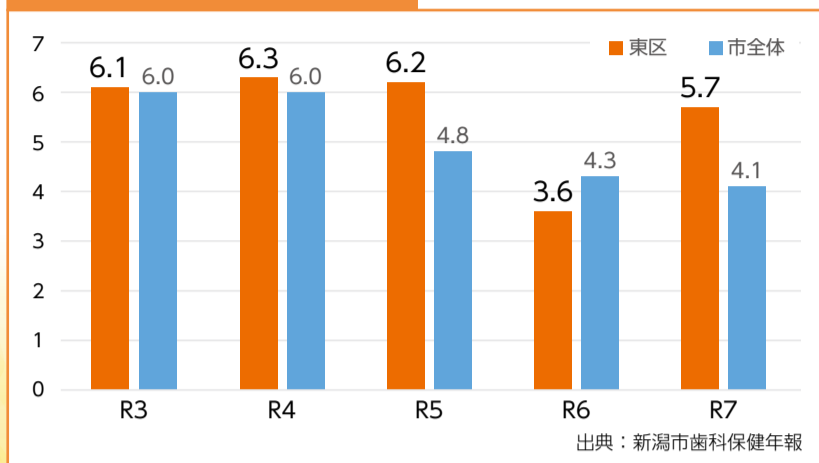
東区の3歳児や12歳児のむし歯有病者率は市平均よりも高い傾向にあります。

こどものむし歯の状況を改善するため、東区では歯とお口の健康づくり「東区歯っぴーすまいるプロジェクト」として、保育園・幼稚園・こども園等と連携した「むし歯予防教室」や1歳誕生歯科健診でのミニ講話「歯とお口の健康習慣」を行っています。

乳幼児期からむし歯を予防し、歯とお口の健康を保つことが大切です。

問い合わせ 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

3歳児むし歯有病率(%)



むし歯予防のポイント

- ① 毎日の歯みがきと、小学校4年生くらいまでは大人が仕上げみがきをしましょう。
- ② おやつは、甘いお菓子やジュースは避けましょう。1日1~2回と回数を決めましょう。
- ③ フッ化物の利用で歯の質を強化しましょう。
- ④ かかりつけの歯医者さんで定期的にお口の中をみてもらいましょう。



7月の胃がん集団検診

7月	会場	予約開始日
2 木	石山地域保健福祉センター	6月4日(木)
29 水	東区役所南口エントランスホール	7月1日(水)

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。

☒「検診いっ得」5・6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

7月の乳がん集団検診

7月	会場	予約開始日
16 木	山の下まちづくりセンター	6月18日(木)

受付時間

- 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。

☒「検診いっ得」5・6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・乳がん集団検診の申し込み

予約開始日から新潟市ホームページ内予約サイトで受け付けます。二次元コード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

7月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 木	木戸健康センター	午後1時30分~2時50分	6月9日(火)(15人)
28 火	木戸健康センター	午後1時30分~2時50分	6月28日(日)(15人)

- ☑ 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
- ☑ 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

ステップ離乳食

7月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 木	木戸健康センター	午前10時~11時20分	6月9日(火)(15人)

- ☑ 離乳食の進め方、グループワーク、試食
- ☑ 生後6カ月以降で、2~3回食に進もうとしている乳児の保護者
- ☑ 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

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。

ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着かない」「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。

7月	会場	時間	定員(先着)
14 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
21 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

☑ 14日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、21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

ハイハイよちよち【要予約】

- ☑ 6月9日(火)午前10時30分~11時
- ☑ 同じ発達のお子さんや保護者の方と一緒に楽しく遊びましょう
- ☑ ハイハイやつたい歩きのお子さんとその保護者 先着10組程度
- ☑ 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。

家族で楽しくフィットネス【要予約】

- ☑ 6月13日(土)午前10時15分~11時
- ☑ 親子で体を動かしてリフレッシュしましょう
- ☑ 年中児から小学3年生の親子先着10組
- ☑ フェイスタオル、水分補給用の飲み物 動きやすい服装でお越し下さい
- ☑ 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。

木育広場

- ☑ 6月19日(金)午前10時~11時30分
- ☑ 想像力や感受性の力を育む木のおもちゃで遊んでみましょう
- ☑ 当日直接会場

木工おもちゃのワークショップ【要予約】

- ☑ 6月21日(日)
- ① 午前10時~同30分
- ② 午前10時40分~11時10分
- ☑ 木の端材を使った創作遊び
- ☑ 4歳頃から小学3年生と保護者 各回先着10名
- ☑ こども一人300円
- ☑ 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。

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) ※6月は15日(月)
☑ 就学前児と保護者、小学1・2年生

雨のうたと感覚遊び

- ☑ 6月10日(水)午前10時30分~11時
- ☑ 0歳から楽しめる絵の具を使った感覚遊びとリズム・ふれあい遊び(絵具に直接触れないため、汚れません)
- ☑ 当日直接会場

6月生まれのお誕生会

- ☑ 6月17日(水)午前10時30分~同45分
- ☑ 6月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう
- ☑ 当日直接会場(お誕生児の方は手形足形アートのプレゼント。10時15分までにお越しください)

おもちゃ病院

- ☑ 6月27日(土)午後1時30分~3時30分
- ☑ 東区プラザ2階 多目的ルーム2
- ☑ 壊れたおもちゃを修理します
- ☑ 無料※部品代がかかる場合があります
- ☑ 当日直接会場

2人でつくる家族のカタチ

- ☑ 7月4日(土)午前10時~11時30分
- ☑ 東区プラザ2階 音楽練習室2
- ☑ 産後の赤ちゃんとの暮らしについて、先輩ママ・パパや助産師に聞きましょう
- ☑ 妊婦とパートナー6組(応募多数の場合抽選)
- ☑ 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

- ☑ 6月21日(日)までに二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

プレママ・パパセミナー

- ☑ 7月11日(土)午後1時30分~3時20分
- ☑ 東区プラザ2階 多目的ルーム2
- ☑ 出産後の赤ちゃんがいる生活について考えてみませんか
- ☑ 出産予定日が令和8年9月~11月の妊婦とパートナー(東区在住に限る) 先着12組
- ☑ 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

みんなであそぼう

- ☑ 6月13日(土)午後3時~同30分
- ☑ 王様ドッジボール ☑ 当日直接会場

おもちゃ病院

- ☑ 6月20日(土)午後1時~3時
- ☑ 壊れたおもちゃを修理します
- ☑ 無料※部品代がかかる場合があります
- ☑ 当日直接会場

元Noismダンサーによるダンス体験

- ☑ 6月27日(土)午前10時30分~11時30分
- ☑ 池ヶ谷奏先生と一緒に楽しく踊ろう
- ☑ 年長~中学生 先着10人
- ☑ 動きやすい服装、タオル、飲み物
- ☑ 当日直接会場

おやこでアート

- ☑ 6月28日(日)午前11時~同30分
- ☑ 手がたでさかな
- ☑ 小学生までの親子 先着20人
- ☑ 当日直接会場

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。

令和8年度

フレイルチェック会のお知らせ 上期

握力や筋肉量、お口の健康状態などを機器で測定。ご自身の体や生活などについてチェックし、元気度アップの方法をご提案します。

会期	日程	会場	時間
①	7月10日(金)	東区プラザ	午後1時30分～3時30分
②	7月22日(水)	シルバーピア石山	午前10時～正午
③	7月24日(金)	東石山コミュニティハウス	午後1時30分～3時30分
④	8月6日(木)	下山コミュニティハウス	午後1時30分～3時30分
⑤	8月14日(金)	中地区公民館	午前10時～正午
⑥	8月24日(月)	石山南まちづくりセンター	午後1時30分～3時30分

対象 65歳以上の東区民

申し込み

受付時間 午前9時～午後5時30分(土日・祝日・年末年始除く)

会期②・③・⑤・⑥について

健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

会期①・④について

株式会社ヴァーテックス(市委託事業者)(☎025-250-0197)

※地域コミュニティ協議会等のご協力により開催しています。各活動団体の状況によりご希望に添えない場合があります。

問い合わせ 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

不登校児童生徒の居場所

「ぐみの木教室」東区分室のご案内

中央区にある、新潟市教育相談センターが運営する子ども支援室「ぐみの木教室」の分室が、東区プラザ内にあります。不登校の小・中学生や保護者を対象に、学習支援やコミュニケーション活動等を行っています。本人や保護者と相談しながら、無理のないプログラムで支援しています。

開催日時 毎週木曜日 午後1時～3時30分

会場 東区プラザ(東区役所2階) 講座室

申し込み 電話で教育相談センターへ

問い合わせ 教育相談センター(☎025-222-8600)

※平日午前9時10分～午後5時

無料で気軽に勉強の仕方を学びませんか —「子ども学習会」参加者募集—

新潟県立大学等の学生が個別に勉強の仕方を教える「子ども学習会」を開催しています。一緒に予習や復習に取り組むだけでなく、高校進学のための相談にも応じます。

対象 東区在住の令和8年度市・県民税の所得割が課税されていない世帯の中学生

※応募多数の場合、中学3年生を優先して抽選

申し込み 6月15日(月)までに電話で保護課(☎025-250-2410) 申込書を送付いたします。

会場	期間・曜日	時間	定員
大形地区内	7月～令和9年3月までの毎週土曜	午前9時～正午 午後1時～4時	20人
石山地区内	7月～令和9年3月までの毎週日曜	*新規参加の1・2年生については原則午前か午後半日の参加となります。	20人
木戸地区内	7月～令和9年3月までの毎週水曜	午後4時30分～7時	10人

いしやま寄席 ～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと～

日時 6月30日(火) 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 6月10日(水)から電話で同館(☎025-250-2930)

東区自治協議会提案事業

「空港であそぼ! わくわくフェス」の出店者を募集します

東区自治協議会では、新潟空港が子ども連れで遊べる場所であることや、イベント時にスペースを借りることができることを知ってもらうため、「空港であそぼ! わくわくフェス」を開催します。このイベントと一緒に盛り上げていただける出店者を募集します。

日時 10月18日(日) 午前10時～午後3時

内容

出店場所	区画数	区画寸法	業種
新潟空港ターミナルビル3階 米まいテラス	8	間口2m×奥行2m	食物販
新潟空港ターミナルビル3階 米まいテラス脇スペース	8	間口1.9m×奥行2m	物販

●物販(雑貨、小物、玩具など。風船など滑走路へ飛んでいく恐れがあるものは不可。)

●食物販(保健所の許可を受けた施設で製造・包装され、食品表示が適切に行われたもの。出店時調理は不可とし、常温で安全に提供できる食品に限る。)

出店料 無料

申込方法 6月26日(金)必着で、東区自治協議会事務局(地域課企画・地域振興グループ)に応募書類一式を持参または郵送

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110) 詳しくはこちら▶



危険物安全週間が始まります!

6月7日(日)から13日(土)までは「危険物安全週間」です。

ガソリンや油性塗料などは取扱いを間違えると火災等の事故を引き起こす原因となります。危険物の取扱いには十分注意しましょう。

◆注意するポイント◆

- 燃料を給油するときは自動車のエンジンを切る。
- ペンキ等を使用するときは換気を行い、火気を使用しない。

※携行缶でのガソリン購入や容器入りのガソリンを購入するときは本人確認と使用目的の確認が義務化されています。

火事と救急・救助は119

問い合わせ 東消防署 予防課 予防調査係(☎025-275-9111)



急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。

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	6月11・18・25日(木) 7月2日(木)	午前11時～午後3時の 随時10分程度 (0～3歳)
石山	6月13・20・27日(土) 7月4日(土)	午前11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: 石山地区公民館和室

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	6月13日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
	6月27日(土)	午前10時30分～11時	えほんわくわく!
石山	6月17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: 石山地区公民館和室

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

第二火曜日に開催しています。

回 6月9日(火) 午前9時30分～11時30分

場 区役所会議室B

回 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)

催し物・募集

山の下海浜公園プール 夏季プール監視員募集

回 7月4日(土)～8月31日(月)

午前9時15分～午後5時15分

場 山の下海浜公園プール

回 勤務時間は1日7時間以内(応相談)。時給1,124円(交通費込み)。

回 18歳以上(高校生は除く)で25m泳げる人

回 電話で下山スポーツセンター(☎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。

「忘れな草の会」民話の発表会 七夕語り

回 7月7日(火) 午後1時30分～3時

場 中地区公民館 4階 第一和室

回 語り手による民話語り

回 先着30人

回 当日直接会場

回 「忘れな草の会」小畑(☎090-8853-4922)