

東区役所・石山出張所・大形連絡所・山の下行政サービスコーナーの窓口受付時間が



大形ちいき楽会ガイドと歩く「まちあるき」臨港貨物線×焼島潟コース

～山の下地区・焼島潟の歴史と臨港貨物線との関わり～

日 時 9月26日(土)午前8時45分～午後2時30分(受付：午前8時30分から) **集 合** 東区プラザ 2階 多目的ルーム2
コ ー ス 東区プラザ(東区役所)(バスで移動)→中地区公民館→慈光寺(境内見学)→大山台公園→臨港貨物線→焼島地蔵尊→
焼島駅(バスで移動)→東区プラザ(昼食)(バスで移動)→新潟貨物ターミナル駅(構内見学)(バスで移動)→東区プラザ(東区役所)
ガ イ ド 大形ちいき楽会(東区歴史サークル) **定 員** 総距離約3Kmを歩ける人20人(申し込み多数の場合抽選)
参 加 費 750円(昼食代) **持 ち 物** 飲み物、タオル、動きやすい服装・歩きやすい靴・雨具
そ の 他 小雨決行、大雨の場合は内容を変更して開催(当日現地で判断)
申し込み 8月31日(月)～9月11日(金)までに二次元コードから必要事項を入力し送信または電話(☎025-243-7042)
問い合わせ 申込について：東区E産探求プロジェクト事業事務局(株式会社新宣イベント デスク内)(☎025-243-7042)
開催内容について：中地区公民館(☎025-250-2910)



申し込みはこちらから



市ホームページ 申し込みフォーム



健康づくりのための食事講習会

「野菜deちょいしお おいしく減塩&たっぷり野菜」をテーマに、栄養士による講話及び調理実習(試食あり)を実施します。6月9日中地区公民館で開催した講習会と同じメニューです。

日 時 9月15日(火)午前10時～正午(受付9時45分～) **会 場** 石山地区公民館 調理実習室 **定 員** 先着12人
参 加 費 500円 **持 ち 物** 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾
申し込み 8月19日(水)～9月4日(金)に電話で健康福祉課(☎025-250-2350)

今月の「ごみゼロの日」は8月30日(日)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。

この日を機会に、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ！」ー口メモ

水をよく切ってから、生ごみを出しましょう

生ごみの約8割が水分とされています。
焼却するごみの中に水分が多く含まれていると、水分の蒸発に熱が使われ、ごみを効率よく燃焼できません。
水切りをすると、少ないエネルギーでごみ処理ができる(CO₂の削減に貢献)、減量により日々のごみ出しが楽になる、悪臭減少によりハエなどの虫の発生を防止できるメリットがあります。
水切りには、三角コーナー、水切り袋・ネットなどの使用が便利です。



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

ちいきのサロン「けんこう講座」
～脳トレ・筋トレで心身ともに活性化！～
回 9月16日(水)午前10時～11時
内 筋トレ・脳トレ・口腔体操をしてフレイル予防に取り組みましょう！
込 先着20人 申 当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」9月の予定

回 9月3日(木)、9月17日(木)
午前10時～正午
内 3日：自由遊び
17日：絵本の読み聞かせ・自由遊び
※時間内出入り自由
込 未就園児と保護者 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 9月8日(火)、12日(土)、26日(土)、
29日(火)午後2時～4時

内 体力測定、トレーニングプログラム相談
込 15歳以上(中学生除く)先着2人
¥ 一般310円、65歳以上130円
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。

歌のブーケミニコンサート

回 9月6日(日)午後2時30分～3時30分
場 東区役所南口エントランスホール
内 1：女声合唱 2：男声合唱
3：夫婦でデュエット 4：混声合唱
5：みんなで歌いましょう
申 当日直接会場
場 歌のブーケ合唱団 桑野
(☎090-2972-7986)

認知症カフェ「ほっとカフェ石山」

回 8月20日(木)
午後1時30分～3時30分
場 石山南まちづくりセンター
内 認知症の方やその家族、地域の方など、
どなたでもお気軽に参加・情報交換できる集いの場です。毎月第3木曜に開催。
込 先着25人
¥ 200円
申 当日直接会場
場 南中野山小学校区コミュニティ協議会
須田(☎090-5309-9447)



東区プラザフリースペース わいわいひろば15周年祭



『わいわいひろば』が15歳のお誕生日を迎えました！
これまでわいわいひろばをご利用いただいた皆様に“ありがとう”を伝える感謝祭を開催します！
今わいわいひろばに遊びに来ているお友達も、昔遊びに来ていたお友達も、みんなお待ちしています！

日 時 9月6日(日)午前10時～正午
会 場 東区プラザ2階 ホール
入 場 料：無料(お子様へお菓子のプレゼントと、お祭りひろばのチケット配布あり※先着各200名)

内 容：
【ステージ】新潟万代太鼓若藤会による太鼓演舞・新潟県立大学生によるファミリーコンサート
【イベントブース】わいわいお祭りひろば・ちびっこ消防団に変身！撮影コーナー・1億円持てるかな!?／大判小判でハイチーズ・1分でチャレンジ！我が家の防災バッグ作りゲーム・プラレールひろば

お問い合わせ先
東区プラザフリースペース わいわいひろば(☎025-250-2395)



詳しくは
Instagramを
ご覧ください

夏休みは区バスでお出かけ！ 緑環ルートおすすめスポット3選



8月31日(月)まで、小学生は現金払いのみ50円で区バスが利用できます。今回は、区バス河渡ルートのおすすめスポットをご紹介します。

- ① **じゅんさい池公園**：バス停「じゅんさい池」「幸栄一丁目」「中地区コミュニティセンター入口」下車、すぐ
東区を代表する自然豊かな公園です。散歩にもぴったりで、多くの水生植物や生き物を身近に感じられます。
- ② **こども創作活動館**：バス停「牡丹山1丁目」下車、徒歩3分
ボードゲーム、ボール遊び、ピアノ練習、廃材を使った自由工作など、こどもが遊んだり、作ったり、学んだりできる施設です。
- ③ **山の下図書館**：バス停「山の下庁舎前」下車、すぐ
快適な部屋で本の世界を楽しめます。読書感想文に役立つ本が見つかるかも。この夏、特別な1冊を探してみませんか。

ご乗車の際、時刻表やバスの現在位置の目安が分かる「バス予報」をチェックすれば、待ち時間が少なくスムーズに出発できます。お出かけのお供にぜひご利用ください。
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



「バス予報」は
こちら



ルートや
区バスに
ついてはこちら



東区自治協トピックス

第3回会議(7月30日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・区自治協議会 会長会議報告
- ・委員推薦会議報告
- ・市立保育園配置計画に基づく中野山保育園及び第二中野山保育園の閉園(案)について(必須意見聴取)
- ・令和9年度特色ある区づくり予算について
- ・浸水対策の助成制度のご案内

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 令和8年8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