



腰痛・ひざ痛の原因と予防法

★立つ、歩く、座るといった何気ない動作で感じる腰やひざの痛みの原因を知り、日常生活で役立つ予防法と対策を学びましょう！

★ボールを使った体操で筋肉を刺激し、足腰を強化しましょう！

日 時 9月28日(月)午後1時30分～3時

会 場 石山地区公民館 4階 ホール

講 師 なかじょう接骨院 院長 認定柔道整復師 中條 貴之 さん

対象・定員 どなたでも 先着40人

参 加 費 無料

持 ち 物 筆記用具、飲み物

申し込み 当日直接会場

問い合わせ 石山地区公民館(☎025-250-2930)

第4回東区公民館音楽芸能祭 おんげいフェスティバル

中地区公民館と石山地区公民館で活動する14団体が、日頃の練習の成果を発表します。入場は無料です。直接会場へお越しください。

日 時 10月4日(日)
午後1時～4時(午後0時30分開場)

会 場 東区プラザ ホール

内 容 合唱、民謡、唄、三味線、新舞踊、中国語朗読劇、民話語り、ギター演奏、オカリナ演奏、ウクレレ演奏、アンサンブル演奏
※プログラムなどの詳細は、ホームページをご覧ください。

問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)
石山地区公民館(☎025-250-2930)





東区自治協トピックス

第4回会議(8月27日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・附属機関等委員の推薦について
- ・新潟市区自治協議会のロゴマーク作成に伴うアンケートの実施について

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 令和8年10月29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

今月の「ごみゼロの日」は9月27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！」一コマモ

ごみの野外焼却は原則禁止です

ごみ(枝・葉や草、材木などを含む。)をドラム缶、ブロック囲い、素掘りの穴などで燃やすと、煙や臭いが発生し、周辺住民とのトラブルになる場合があります。また、野外焼却に関しては、焼却施設に比べて焼却温度が低く、ごみの種類によっては、ダイオキシン類などの有害物質が発生します。市民の皆様の健康維持や生活環境の保全のため、ご家庭からのごみは、指定された日・方法で出してください。

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「民話の語り」

回10月21日(水)午前10時～11時

内「忘れな草の会」会員による民話の語り

込先着20人 申当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」10月の予定

回10月1日(木)、10月15日(木)
午前10時～正午

内1日：自由遊び
15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

お 知 ら せ

ストップ！稲わら・もみ殻の焼却

近年、稲わらなどの焼却は減少してき

ていますが、一部の地域では未だに焼却が行われており、煙が道路を走る車の視界をさえぎるといった交通障害や、地域の皆さんの健康被害など、毎年多くの苦情が寄せられています。

市では、米をはじめ、野菜や果物などの品質を高めるため、稲わら・もみ殻を活用した土づくりを促進しています。

地元農業のイメージ低下にもつながりますので、地域で声を掛け合い、稲わら・もみ殻の焼却をなくし、再利用に努めましょう。

圏江南区役所 産業振興課 農政グループ(☎025-382-4816)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回10月6日(火)、10日(土)、20日(火)、24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

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。

あしたの星2026

回9月23日(水・祝)午後1時～4時30分

場東区プラザホール

内障がい者理解の映画の上映会や舞台発表

込先着250人

¥1000円

申当日直接会場

圏新潟障害文化地域推進機構 近(☎090-1373-9076)

よみがえる“みず”わくわくフェスタ in いがた

回10月4日(日)午前10時～午後3時

場新潟浄化センター

内下水道探検ツアー、体験コーナー、キャラクターショー、汚泥肥料サンプルの無料配布など

申当日直接会場

圏公益財団法人 新潟県下水道公社(☎025-271-1151)



詳しくはこちら

佐野藤三郎を語る

回10月10日(土)午後2時～4時10分

場東区プラザホール

内73年ぶりの新潟市名誉市民佐野藤三郎さんについての講演会

込先着280人

¥500円

申電話で郷土にいがたの響き 矢川(☎090-6688-1177)

平出修の会 2026年秋の講演会

回10月25日(日)午後1時30分～4時

場クロスパルにいがた4階 映像ホール

内平出修についての講演会

込先着130人

申二次元コードから申し込みまたは、電話で平出修の会 折笠(☎090-1125-1058)





＜ 広 告 欄 ＞