東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

## 今月の「ごみゼロの日」は11月29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！」一口メモ　捨てる前に、電池類を取り外せる製品かどうか確認する

電池類を含む製品が「燃やさないごみ」に出されたことによる、ごみ処理施設やごみ収集車の火災が増えています。「燃やさないごみ」は、市の清掃センターで破砕処理され、可燃物、不燃物、金属に分けられます。この工程で、電池類を含む製品が含まれていると、電池類が破損し、発火する恐れがあります。

そのため、捨てる前に、**電池類を取り外せる製品かどうか**確認をお願いします。

**電池類を取り外せる製品**については、**電池類**は「**特定5品目**」、その他の部分については、その素材、大きさなどにより、「燃やすごみ」、「燃やさないごみ」又は「粗大ごみ」になります。

**電池類を取り外せない製品**については、**製品本体ごと**「**特定5品目**」(ただし、粗大ごみの大きさに該当するものを除く。)になります。

なお、出し方については、**中身の見える透明・半透明の袋**に入れて、特定５品目の日(月１回)に出してください。異なる種類の特定５品目を、まとめて同じ袋に入れても構いません。

**電池類(内蔵型)を含む製品の例**



電気シェーバー　加熱式たばこ　携帯電話・スマートフォン　モバイルバッテリー　モバイル扇風機　コードレス掃除機

**問い合わせ**　区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

## 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。(調理実習は、１食分の献立)

※６月９日、９月15日、11月26日の同講習会と同じ内容です。

日　時　12月８日(火)午前10時～正午(受付９時45分～)
会　場　東区プラザ　調理室　　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　11月18日(水)～12月１日(火)に電話で健康福祉課(☎025-250-2350)



## フレイルチェック会のお知らせ

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。

| 会場 | 日にち | 時間 |
|---|---|---|
| 東石山コミュニティハウス | 12月23日(水) | 午後１時30分～３時 |

**対象**　65歳以上の東区 区民　　**申し込み**　11月18日(水)より、電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

※地域コミュニティ協議会等のご協力を得て開催しています。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のでご了承ください。




## 公民館

**中地区公民館　☎025-250-2910**

### ちいきのサロン「ウクレレ演奏会」

日12月16日(水)午前10時～11時
内ウクレレ遊による演奏会
人先着20人
申当日直接会場

### 子育てサロン「ひだまり」12月の予定

日12月３日(木)、12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
人未就園児と保護者
申当日直接会場

**石山地区公民館　☎025-250-2930**

### 脳トレで認知症予防

日11月30日(月)午後１時30分～３時
内ニュースポーツや脳活ゲームなどのレクリエーション
人先着40人
持飲み物、筆記用具
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

日12月５日(土)、８日(火)、19日(土)、22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
人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)



東区自治協議会提案事業

## 東区レトロまつり ～なつかしのあれが大集合～

日　時　11月28日(土)午後１時～６時
　　11月29日(日)午前10時～午後４時
　　※展示以外の企画は29日(日)午前10時～午後２時まで
会　場　東区プラザ、東区役所１階南口エントランスホール
内　容　展示企画
　　昭和のなつかしい映画ポスター、レコード、おもちゃ写真、鉄道模型など
　　展示以外の企画
　　射的・輪投げ、昔あそび、工作、スタンプラリー、軽食販売など
問い合わせ　東区自治協議会(事務局：地域課)(☎025-250-2110)

## 東区自治協議会　公募委員を募集

東区自治協議会は、区民に身近なまちづくりや地域の課題に取り組む市の附属機関です。30人程度の委員のうち、３人を公募します。

| | |
|---|---|
| 東区自治協議会について | **<所掌事務>**<br>１．区の地域課題のうち、市長やその他の市の機関により諮問されたものおよび区自治協議会が必要と認めるものを審議し、意見を述べること。<br>２．地域における重要な計画など、条例で定める区自治協議会の意見を聴かなければならない事項を審議し、意見を述べること。<br>３．区民などと市との協働の要として、区民などの参画を通じて多様な意見を調整し、その取りまとめを行うとともに、地域課題の解決および情報の共有に努めること。<br>**<会議の開催頻度>**<br>・定例の会議を月１回程度開催(会場は主に東区プラザホール)<br>・区自治協議会が設置する部会を月１回程度開催<br>**<委員報酬>**<br>・会議に出席したときは日額3,000円(税控除前)を支給 |
| 任期 | **令和９年４月１日～令和11年３月31日(２年間)**　募集人数　3人 |
| 応募資格 | **令和９年４月１日**時点で、東区内に住所があり、満18歳以上の人で、本市の他の附属機関等の委員、市議会議員、市の職員でない人、かつ東区自治協議会の公募委員として、過去に２期(４年間)活動したことのない人 |
| 応募方法 | **以下の①～③を下記の応募先に持参、郵送、FAX、メールで応募してください。**<br>**①小論文の提出**(800字以上1,200字以内(文字数厳守)、様式は任意)<br>**テーマ「東区自治協議会委員として取り組みたいこと」**<br>**②活動歴の提出**(所定の様式あり)<br>・ここでの「活動」とは、自治会活動などの営利を目的としない公益的な活動のことです<br>・様式は東区ホームページ(トップページ「募集情報」を参照)からダウンロードするか、下記の応募先までお問い合わせください<br>**③住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記載したもの(様式は任意)** |
| 応募締切 | **令和８年12月18日(金)必着**<br>受け付け確認後、３日以内(閉庁日を除く)に受け付け確認の連絡をいたしますので、連絡がない場合は必ずお問い合わせください。 |
| 選考方法 | 東区自治協議会委員の一部で構成する「委員推薦会議」において、書類審査(小論文および活動歴)による選考を実施します。 |
| 選考結果 | １月末までに応募者全員に選考結果を書面にて通知します。 |
| 応募先・問い合わせ | 〒950-8709　新潟市東区下木戸１丁目４番１号　東区役所 地域課<br>☎025-250-2110　<FAX>025-271-8131<br><メール>chiiki.e@city.niigata.lg.jp |

## 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11月26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

≪広告欄≫

日＝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　問＝問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、１枠(3.9㎝×7.9㎝)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。