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

2026年11月15日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No.470

【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 38.56㎢　人口128,724人（−83）　世帯数62,820（−5）　男62,028人（−43）　女66,696人（−40）　※10月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

東区特色ある区づくり事業

東区市民劇団 座・未来 演劇公演

東区プラザホールでの公演を中心に演劇活動を行っている東区市民劇団「座・未来」。小学生から70代まで幅広い世代が参加し、地域の歴史や伝統、文化、人をテーマにしたオリジナル作品を上演しています。



令和8年度の公演情報「わたれ、風　ひらけ、道　〜古都葉の章〜」

あらすじ

牡丹山諏訪神社。かつて古墳発掘調査の際、大学教授の本橋と助手の加藤が古墳時代へタイムスリップをしたその場所で、古墳の再調査が行われる。

母 志津と共にその現場を訪れた高校生の古都葉は、ひょんなことから本橋達と同じく過去へのとびらを開いてしまい……。

18年前、その場所で夫が行方不明になった志津。半狂乱になり古都葉を探そうとするが、本橋と加藤から思いがけない事実を伝えられる。

※この物語はフィクションです。

日　時　令和９年２月13日（土）午後０時30分〜、午後４時30分〜
令和９年２月14日（日）午後０時30分〜、午後４時30分〜
※開場は開演の30分前、上演時間は110分（休憩なし）
※13日と14日でキャストの入れ替えがあります。

会　場　東区プラザホール

定　員　各回220人

チケット価格　前売り　一般2,300円、高校生以下1,500円
当日　一般2,800円、高校生以下2,000円

チケット販売　11月20日（金）から販売開始

▶窓口での購入
東区プラザ（区役所庁舎２階）
受付時間：午前９時〜午後５時（休館日を除く）
※休館日は毎月第１、第３月曜（祝日の場合は翌日）、
12月29日〜翌年１月３日
※販売は受付時間内に限ります

▶インターネットでの購入
インターネットでの購入は前払いです。
チケットは入金確認後に郵送します。
（入金確認と郵送に時間を要するため、余裕をもってお申し込みください）

▲インターネットでの購入はこちら

問い合わせ　東区市民劇団　座・未来（☎080-4332-1965）（午前10時〜午後８時）
地域課産業文化振興室（☎025-250-2130）

親子10組（20人）を無料招待します！

対象公演　２月13日（土）午後４時30分〜（５組）、２月14日（日）午後４時30分〜（５組）

対 象 者　新潟市内に在住、通学（通園）している高校生以下のこどもとその保護者

申し込み方法　11月20日（金）〜12月15日（火）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

●応募は、高校生以下のこども１人につき１回限りです（応募多数の場合抽選）
●当選者にのみ、公演チケット一般１枚と高校生以下１枚を12月25日（金）までに送付します（落選の人への通知は行いません）

申し込みはこちら▲



令和７年度の公演の様子







冬休みこども学習会



宿題の自習について、学習支援ボランティア「市民先生」が見守り、分からないところは丁寧に教えます。

日　時　12月25日(金)、26日(土)、28日(月)(3日間) 午前９時30分～正午
会　場　中地区公民館　5階　ホール
対象・定員　東区の小学４～６年生30人、中学１～３年生10人(小学１～3年生のごきょうだいがいる場合も、一緒に参加申し込み可)
※申し込み多数の場合抽選、結果は12月８日(火)以降に申し込み者全員へ発送
持ち物　冬休みの宿題(ワークなど)、学校の教科書や問題集、筆記用具、飲み物(水筒)
申し込み　12月７日(月)午後５時までに市オンライン申請システム「e-NIIGATA」または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)

小学生の見守りや勉強を教える「市民先生」を募集します。



応募要件　実施日程のうち都合の良い日に参加できる人
(教員免許・資格不要、経験は問いません)
申し込み・問い合わせ　12月１日(火)午後５時までに電話で同館

幸齢ますます元気教室

レクリエーションやミニ講座、体力測定などを実施します！

体操や栄養・お口の健康づくりを学ぶプログラム

(令和9年1月～3月　週1回　全12回コース)

■**対　象　者**　要支援認定を受けている方、事業対象者※の方
(医師による運動制限がある方は参加できません)
※『基本チェックリスト』により、事業対象者を決定しています。物忘れや足腰が弱くなってきた等の心配がある方はお住まいの地域包括支援センターにご相談ください

■**会場・定員**　中地区公民館、東区プラザ、東総合スポーツセンター、シルバーピア石山　各会場15人

■**申し込み・問い合わせ**　新潟市地域包括支援センター

担当地区(中学校区)	電話番号	担当地区(中学校区)	電話番号
山の下	025-250-0032	東新潟(木戸小)・木戸・大形	025-272-3552
藤見・下山	025-290-7155	石山・東石山	025-277-0077

健康・福祉ガイド



●健康ミニ講座

日12月1日(火)午後1時～2時30分
場石山地域保健福祉センター
内ラジオ体操、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談
人先着15人
申電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●健康相談

12月		会場	受付時間	予約
1	火	石山地域保健福祉センター	午前９時10分～11時10分	必要
15		木戸健康センター		

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。
申石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●妊婦歯科健診

12月		会場	定員(先着)	受付時間
17	木	木戸健康センター	45人	午後１時～２時30分

内歯科健診、お口の健康相談
人母子健康手帳の交付を受けた妊婦
持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。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。
問健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

●安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

日12月８日(火)午後１時30分～３時30分
場木戸健康センター
人東区在住の妊婦(令和９年１月～３月出産予定者)先着10人
※配偶者・パートナーも参加可能
持母子健康手帳、筆記用具、飲み物など
申11月18日(水)から電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)または申込フォームにて受け付けます。

●育児相談

12月		会場	受付時間	申込開始日
3	木	石山地域保健福祉センター	午後１時30分～３時	予約受付中
17		木戸健康センター	午前９時30分～11時30分	11月19日(木)

※各会場とも栄養士による相談あり
※17日(木)は保護者の血管年齢測定あり
持母子健康手帳、バスタオル

申新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。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。
※オンライン予約ができない方はお問い合わせください。
石山C 育児相談　木戸C 育児相談
申石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査　個人案内

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。
１歳６カ月児健康診査 ☆
３歳児健康診査 ☆
１歳誕生歯科健康診査 ☆
対象者には案内を送付します。
股関節検診・母体保護相談
対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。
問健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

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)
人就学前児と保護者、小学１～３年生

●足から始めるすくすく育ち

日11月17日(火)午前10時15分～11時
内講師：谷口　めぐみ先生
身体の土台となる足を育てる大切さや靴の選び方についてお話が聞けます
人どなたでも参加できます
申当日直接会場

●年長遊び隊【要予約】

日11月21日(土)午前10時～11時
人年長児とその保護者　８組
内晴れ：寺山公園で自然を使って遊ぼう
雨天：い～てらす学びの部屋で遊ぼう
持水分補給用の飲み物、汗拭きタオル(動きやすい服装でお越し下さい)
申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

●学校はどんなところ？

日11月28日(土)午前10時30分～11時30分
内講師：こども創作活動館　館長　松葉　俊枝先生(元小学校校長先生)
こども園(幼稚園・保育園)と小学校の違いや小学校までのこどもの成長について一緒に考えます
人年長児とその保護者
申当日直接会場

●ものづくり【要予約】

日11月29日(日)午前10時～11時
内キラキラした宝石箱を作ろう
人年中児～小学３年生のお子さんとその保護者10組

それ、ヤングケアラーじゃない？ ～気づきと支援へのリレー～

日　時　12月18日(金)午前10時～正午
会　場　石山地区公民館　３階　講座室
内　容　こどもたちが抱えている困りごとや、周囲から見えにくいサインについて知り、気づいたときにどのように寄り添い、支援につなげられるかを一緒に考えます。



定　員　先着20人
持ち物　筆記用具
申込方法　11月18日(水)午前９時から窓口、新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)、または電話で同館(☎025-250-2930)

新潟市オンライン申請システム

申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)　※11月16日(月)、12月７日(月)
人就学前児と保護者、小学１・２年生

●パパと遊ぼう！

日12月６日(日)午前10時30分～同45分
内新聞紙であそぼう！
人父親とお子さん(母親も参加可)
申当日直接会場

●みんなで食べよう！とりわけできる重ね煮試食会と手づかみ食べ体験会

日12月11日(金)午前10時30分～午後０時30分
場＜受付＞東区プラザ和室
＜講座＞調理室
内旨みたっぷりの重ね煮紹介と試食(大人のみ)と野菜の手づかみ食べ体験会(お子さん)
人離乳食中期から完了期のお子さんとその保護者先着10組
¥１組200円
申二次元コードから必要事項を入力し送信

●健康講座「赤ちゃんの眠りと生活リズムについて」

日12月14日(月)午前10時～11時30分
場東区プラザ　和室１・２
内東区健康福祉課保健師による赤ちゃんの睡眠についての講座と座談会・個別相談
人先着10組
申二次元コードから必要事項を入力し送信

●発達まんまるひろば

日12月23日(水)午前10時～11時30分
場東区プラザ　保育室
内児童発達支援管理責任者による相談
人お子さん(１歳ごろから小学２年生ごろまで)の発達が気になっている保護者とそのお子さん　先着４組
申二次元コードから必要事項を入力し送信

●こどもと笑顔で過ごすためのプログラム

日12月25日(金)午前10時～11時30分
場東区プラザ　和室１・２
内「こどもに対する好ましい関わり方について」　～父性的な役割を考える～
人妊娠中、子育て中の保護者　先着８組(お子さんと一緒に参加可)
申二次元コードから必要事項を入力し送信

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
人就学前児と保護者、小学１年生～中学３年生

●みんなであそぼう

日11月21日(土)午前10時30分～11時
内ジャンボ風船であそぼう
人どなたでも(就学前児は保護者同伴)
申当日直接会場

●おやこでミュージックセラピー

日12月８日(火)午前10時30分～11時
内音楽療法士による季節の歌や楽器遊び
人乳幼児親子　先着15組
申電話または直接同施設

●体育あそび教室

日12月18日(金)午後４時～５時
内外部講師と鉄棒、跳び箱などをして体を動かします
人年長～小学３年生　先着13人(小学２年生以下は保護者同伴)
¥300円
持動きやすい服装、タオル、飲み物
申電話または直接同施設

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら

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

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>** 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。 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。 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。 **<会議の開催頻度>** ・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) ・区自治協議会が設置する部会を月１回程度開催 **<委員報酬>** ・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。** **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) **テーマ「東区自治協議会委員として取り組みたいこと」** **②活動歴の提出**(所定の様式あり) ・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 ・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 **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** 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 ☎025-250-2110　<FAX>025-271-8131 <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。