



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2020年4月19日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK

No. 312

【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 38.62km² 人口136,113人(-201) 世帯数61,485(+173) 男65,668人(-92) 女70,445人(-109) ※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

読んで楽しい
話して楽しい

家族で「うちどく(家読)」しませんか



新潟市のうちどくロゴマーク
(新潟市出身絵本作家 黒井 健さんデザイン)



本のインターネット予約
が便利です!

図書館の本は、インターネット予約をして、お近くの図書館で受け取ることができます。インターネット予約には、貸出カードとパスワードが必要です。持っていない人は、図書館窓口でお申し込みください。



「うちどく(家読)」ってなに?

新潟市立図書館では、家族と一緒に本を読んだり、本について語り合ったりする家族ふれあい読書、通称「うちどく(家読)」を呼び掛けています。

- ① 一緒に本を読む ② 読み聞かせをする ③ 感じたことを話し合う

家族のコミュニケーションアップにつながる「うちどく(家読)」を始めてみませんか。



東区応援団長 めたりん



うちどく読書ノートで読書の記録をつけましょう

図書館のホームページに、うちどく読書ノートを掲載しているほか、読書週間期間などには各図書館でも配布しています。うちどく(家読)で読んだ本は「うちどく読書ノート」に記録しましょう。

20冊読むと図書館でシールをもらうことができます。



うちどく読書ノートとシールを配布している区内の図書館

- ・山の下図書館(☎025-250-2920)
- ・石山図書館(☎025-250-2940)
- ・東区プラザ図書室(☎025-250-2970)

各図書館の開館日カレンダーは、図書館ホームページで確認することができます。



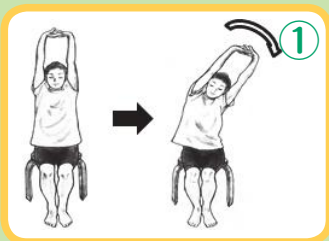
家の中でできる運動

体しゃっきり体操をやってみよう

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

体操のポイント

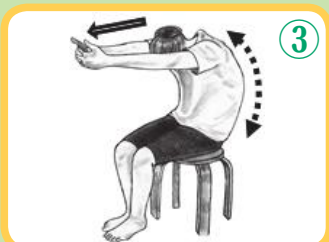
- ・呼吸を止めないようにしましょう
- ・10秒くらいかけてゆっくりと行いましょう
- ・反動をつけずに、気持ち良いところでストップしましょう
- ・伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果がアップします
- ・体調の悪いときや痛みのあるときは無理をしないようにしましょう



①椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



②腰の後ろで両手を組み、両肩を後ろに引きながら胸を広げて伸ばします。(2回)



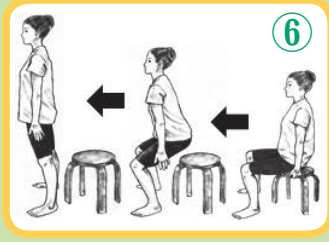
③腰を後ろに倒して、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。



④椅子に浅めに腰かけて片方の足を前に伸ばし、手をもう片方の膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま上半身をゆっくりと足先の方向に向かって倒します。(左右交互に2回)



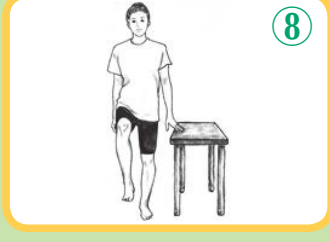
⑤背筋を伸ばしてから片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げます。(左右交互に2回)



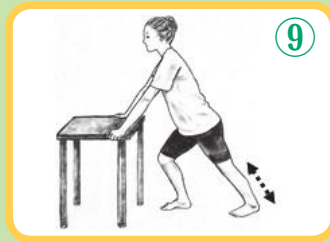
⑥椅子に座り、両足を肩幅に開いたら両足を手前に引きます。手を使わず、体を前に倒しながらゆっくりと立ち上がります。(2回)



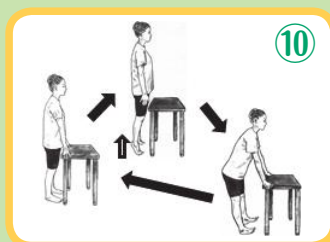
⑦両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにします。(2回)



⑧背筋を伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

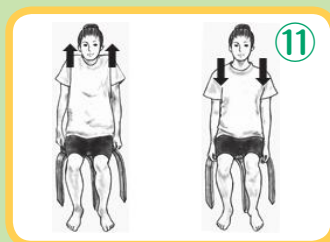


⑨椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。(左右各2回)

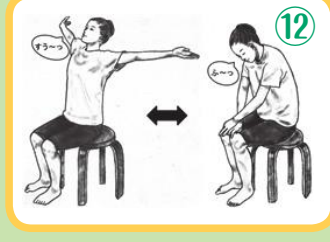


⑩足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せるような気持ちでかかとを上げて、その姿勢を保ちます。元の姿勢に戻ったら、つま先を上げて、その姿勢を保ちます。なるべく腰を曲げないようにします。(交互に2回)

※転倒に注意



⑪息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。(2回)



⑫息を吸いながら、胸を張ります。体を丸めながら、息を吐きます。(2回)



健康・福祉 ガイド

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、以下の健診や相談などは**中止**します。

●妊婦歯科健診

5月	会場
20	水 石山地域保健福祉センター
21	木 木戸健康センター

●出産直前♡ママクラス

回 5月12日(火)
場 木戸健康センター

●育児相談

5月	会場
7	木 石山地域保健福祉センター
21	木 木戸健康センター

●フッ化物塗布

回 5月22日(金)
場 石山地域保健福祉センター

●はじめての離乳食・ステップ離乳食 電話相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、講習会は中止し、栄養電話相談を実施します。

相談電話 (☎025-250-2350)

はじめての離乳食

回 5月14日(木)、26日(火)午後1時30分～3時15分

●健康相談

5月	会場	受付時間	予約
19	火 木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	必要
22	金 シルバーピア石山	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	不要

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

回 19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、中止になる場合があります

●こどもの健康診査 個人案内

対象者には案内を発送しています。

- ・股関節検診・母体保護相談
- ・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

場 健康福祉課健康増進係 (☎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)

回 就学前児と保護者、

小学1～3年生



●あんよのまへのいないいないばあ

回 5月22日(金)午前10時15分～11時30分

回 ふれあい遊び、リズム遊びなど

回 7～12カ月の乳児と保護者先着40組

場 電話で同施設

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(祝日の場合翌平日)※5月は7日(木)、

18日(月)

回 就学前児と保護者、

小学1・2年生



●つくって遊ぼう!

回 5月20日(水)午前10時～11時15分

回 親子工作(カエルのてるてるぼうず)

回 先着20人

場 当日直接会場

●いちごひろば

回 5月27日(水)午前10時30分～同

45分

回 5月生まれの子どもの誕生会

場 当日直接会場

●赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

回 6月9日～30日の毎週火曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

場 東区プラザ

回 初めて赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

回 令和2年1月～3月生まれ乳児と母親先着20組

場 電話または直接同施設

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(祝日の場合翌平日)※5月は7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)休館

※就学前児は保護者要同伴

●おやこミュージックセラピー

回 5月12日(火)午前10時30分～11時

回 音楽療法士による音遊び

回 親子先着15組

場 電話または直接同館

●ボードゲームの日

回 5月13日(水)午後4時～5時

回 みんなでボードゲームを楽しむ

回 5歳～中学生 場 当日直接会場

●子育てほっとカフェ

回 5月14日(木)午前10時～11時

回 マザーズコーチングティーチャーと気軽におしゃべり

場 飲み物 場 当日直接会場

●シングルペアレンツカフェ

回 5月16日(土)午後2時～3時

回 シングルで子育てをしている保護者のおしゃべり会

場 飲み物 場 当日直接会場

●アートチャレンジ(前期)※全3回

月	日	曜	時間	内容
5	31		午前10時～正午	お楽しみ
7	26	日		木で遊ぶ
9	27			染め物

回 5歳～中学生先着16人

場 400円(材料費)※3回分

場 電話または直接同館



催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 5月23日(土)、26日(火)午後2時～4時

回 体力測定、トレーニングプログラム相談

回 15歳以上(中学生除く)先着2人

場 一般250円、65歳以上100円(使用料)

場 電話で同センター

(☎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。

山の下まつり お祭り行列と露店を中止

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月28日(火)、29日(祝)のお祭り行列と露店は中止します。

場 山の下まつり実行委員会

(☎025-256-6629)

妊娠や出産・産後のお母さんの体調や子育てについての相談先

●妊娠・子育てほっとステーション

妊娠や出産、子育てについて相談できます。健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

相談受付 平日午前8時30分～午後5時30分

●保健福祉センター

保健師や看護師に妊娠や出産、子育てについて相談できます。

・健康福祉課地域保健福祉担当

(☎025-250-2370)

・石山地域保健福祉センター

(☎025-250-2901)

相談受付 平日午前8時30分～午後5時30分

●ハロー!ミッドワイフ

助産師に妊娠や出産、お母さんの体や子育てについて相談できます。

新潟市助産師会(☎025-244-8885)

相談受付 水曜日を除く平日午後1時～3時30分

※8月13日～16日、12月29日～1月4日は休み

●子育てなんでも相談センター きらきら

子育てについての悩みを相談できます。

新潟市社会福祉協議会(☎025-248-2220)

相談受付 平日午前8時30分～午後5時15分

※FAX(025-248-2211)での相談は24時間受け付けています

新型コロナウイルス感染症 に注意してください

感染拡大を防ぐために

■ 日常生活では、せきエチケットや、こまめな手洗いをし、感染症を予防しましょう。

■ 緊急事態が宣言された区域への不要不急の往来は控えてください。

■ 緊急事態が宣言された区域から帰省した人は、次のことにご協力をお願いします。体調に不安を感じたときは、外出を控えてください。

- ① 可能な限りの**自宅待機**
- ② **2週間の健康観察**
- ③ 3つの"密"(密閉・密集・密接)を避ける

相談窓口

■ 新型コロナウイルスについての一般的な相談

厚生労働省電話相談室(午前9時～午後9時)

☎0120-565653

■ 感染の疑いがある人の相談(受診相談)

帰国者・接触者相談センター(午前9時～午後5時)

☎025-212-8194

最新の情報はこちらから

厚生労働省
ホームページ



新潟市
ホームページ



市のイベントの中止や
施設の休館など



事前に各問い合わせ先へ確認してください。

※掲載情報は4月10日時点のものです

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。

公民館の子育てサロン

※当日直接会場(時間内出入り自由)

会場	詳細
中地区公民館 (☎025-250-2910)	ひだまり ☑ 毎週木曜日(8月13日と祝日を除く)午前10時~正午 ☑ 0歳以上の子どもと保護者 ☑ 年2回の子育て相談、第2・4木曜は絵本の時間、第3木曜はお誕生会など
大形まちづくりセンター (問い合わせは中地区公民館)	ともだちひろば ☑ 毎月第2・3・4水曜日午前10時~11時45分 ☑ 0歳以上の子どもと保護者 ☑ 年2回の子育て相談、第2水曜は絵本の時間、第3水曜は手遊び、第4水曜はお誕生会など
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	いちごランド ☑ 毎月第1・3月曜日(祝日を除く)午前10時~11時30分 ☑ 0歳以上の子どもと保護者 ☑ 自由遊び、絵本の読み聞かせ ピーカーぶー ☑ 毎月第2・4金曜日(祝日を除く)午前10時~11時30分 ☑ 0歳の子どもと保護者 ☑ 子育て情報交換、交流
木戸公民館 (問い合わせは石山地区公民館)	木戸っこらぶ ☑ 毎月第4金曜日午前10時~11時30分 ☑ 0歳以上の子どもと保護者 ☑ 自由遊び、絵本の読み聞かせ

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止する場合は、市ホームページでお知らせします
※4月22日(水)の「ともだちひろば」こいのぼり作りは中止します



こいのぼりを掲揚します

子どもたちの健やかな成長を願い、こいのぼりを掲揚します。



- ★ **新松崎第2公園(通船川中流交流会)**
掲揚期間 4月29日(祝)~5月6日(振休)
 - ★ **区役所南口エントランスホール**
掲揚期間 4月29日(祝)~10日(日)午前9時~午後5時
 - ★ **寺山公園**
掲揚期間 4月29日(祝)~10日(日)午前9時~午後5時
- 問い合わせ ★ 通船川中流交流会・佐藤(☎090-4829-8594)
★・★ 建設課(☎025-250-2641)

今月の「ごみゼロの日」は4月26日(日)です

ごみのない美しいまちを目指して、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、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」一〇メモ

「燃やさないごみ」袋を1枚単位で販売しています

東区役所・石山出張所・大形連絡所の窓口では、「燃やさないごみ」の指定袋を1枚ずつ販売しています。1枚単位でお求めの際にご利用ください。

※「燃やすごみ」の指定袋は、10枚単位で販売しています
※他の指定袋取扱店では、1枚単位の販売はしていません

指定袋1枚あたりの料金

サイズ	料金
大(45ℓ)	45円
中(30ℓ)	30円
小(20ℓ)	20円
極小(10ℓ)	10円
超極小(5ℓ)	5円

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



自治協トピックス

★東区自治協議会 後藤会長よりごあいさつ



地域と市・区役所をつなぎ、より住みやすい東区にしていくため、地域活動団体や新潟県立大学と連携し、地域の課題解決に取り組んでいます。今年度の東区自治協議会は、提案事業として「高齢者の安心安全プロジェクト」、「子どもの未来応援プロジェクト」、「公共交通の利用促進プロジェクト」に取り組み、より良い東区を目指し、活動していきます。

★東区自治協議会の紹介

東区内にある12の地域コミュニティ協議会や東区老人クラブ連合会などの公共の団体からの選出や、有識者、公募委員で構成されています。

毎月、東区プラザで全体会議を開催しています。会議は誰でも傍聴することができます。



全体会議の様子

★新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月の全体会議と各部会は中止しました。また、4月に開催を予定していた全体会議は書面開催とします。



東区だより わいわい東区 TALK にお店や会社の広告を載せませんか

対象 区内に本社や営業所がある事業者
募集する号 9月第3日曜日号までの号(毎月第1・3日曜日発行)
募集枠数 各号先着6枠
サイズ 縦3.9cm×横7.9cm
掲載料 1回あたり15,000円
申し込み 申込書を地域課産業文化振興室へ
※申込書は市ホームページでダウンロード、または同室(42番窓口)で配布
問い合わせ 同室(☎025-250-2130)



＜ 広告欄 ＞