



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

2021年10月17日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 348

【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134,913人(-19) 世帯数61,976 (+35) 男65,071人(-35) 女69,842人(+16) ※9月末現在の住民基本台帳。カッコは前月未比

衆議院議員総選挙
最高裁判所裁判官国民審査

東区役所 期日前投票所は3階です



東区の期日前投票所

施設名	設置場所
東区役所	3階 図書室前
石山出張所	4階 ホール

1階会議室では
実施しません。
ご注意ください。

最終日や土・日曜日は混雑しますので、できるだけ避けて来場してください。

期日前投票期間中は、東区プラザ図書室前の机・椅子などは利用できません。図書室は通常どおり開室しています。

投票日や期日前投票期間などの詳細は、世帯ごとに送付する投票所入場券や市ホームページで確認してください。

東区役所4階駐車場は工事のため閉鎖しています

平面駐車場、立体駐車場屋上階、隣接するDAMZ木戸店様立体駐車場屋上階の臨時駐車エリアを使用できます。指定エリア以外への駐車はご遠慮ください。
土・日曜日は駐車場が大変混み合いますので、あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルスの感染予防対策にご協力ください

- ▶ 混雑緩和のため、投票所入場券を切り離して持参してください。期日前投票の場合は、投票所入場券の裏面(期日前投票宣誓書)を記入して持参してください。
- ▶ なるべく筆記用具(鉛筆・シャープペンシルを推奨)を持参してください。
- ▶ マスクの着用にご協力ください。
- ▶ 体調が優れない人は係員に申し出てください。

問い合わせ 東区選挙管理委員会事務局(総務課内) (☎025-250-2710)



東区市民劇団 座・未来 東区プラザ開館10周年記念公演

東区プラザは この秋で10周年を迎えます

平成23年の東区役所新庁舎への移転に併せて、待望のホールを備えた東区プラザが誕生しました。開館10周年を記念して、これまでも同ホールで東区の歴史や伝統、文化、人をテーマにオリジナル作品を上演してきた東区市民劇団「座・未来」による記念公演を開催します。ぜひお越しください。

本公演は新型コロナウイルスの 感染予防対策を実施した上で開催します ご理解とご協力をお願いします

- ▶ 入場前に非接触型体温計による検温と手指消毒を行います。
- ▶ 観劇中を含め、会場内ではマスクの着用をお願いします。マスクは持参してください。
- ▶ 開演前・終演後ともに出演者との面会はできません。
- ▶ 荷物などはお預かりしません。
- ▶ 発熱やせき、喉の痛みなどがある人、体調に不安のある人は来場を控えてください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況などによっては、公演内容や客席数の変更、公演の中止を行うことがあります。

令和3年度公演情報

ぬたりのき 淳足柵物語 新・姫と剣とわらべ唄

東区が有力な候補地となっている未発見の日本最古の城柵「淳足柵」をテーマにした歴史浪漫あふれる音楽劇。

日時 第1公演 12月4日(土)午後6時～
第2公演 12月5日(日)午後0時30分～
第3公演 12月5日(日)午後4時30分～
(開場は開演の30分前、上演時間100分)

会場 東区プラザホール

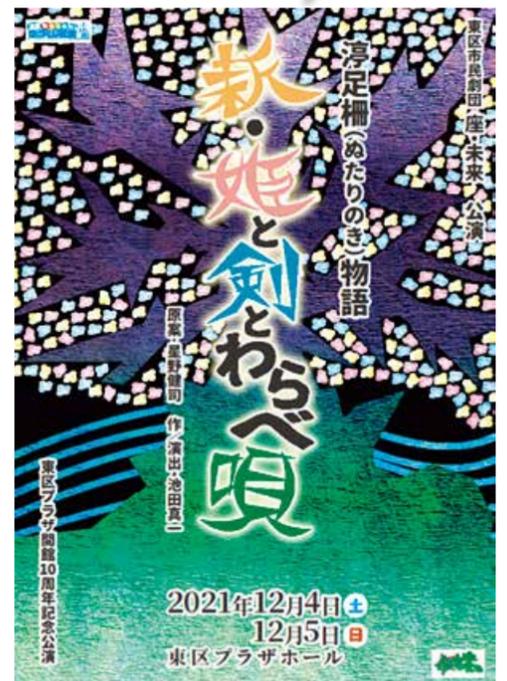
定員 各回220人

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

チケット販売 ▶ 窓口での購入
東区プラザ窓口(区役所庁舎2階)
(毎月第1・3日曜日は休館。祝日の場合はその後直近の平日に休館)
▶ 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。
チケット購入URL
<https://ticket.corich.jp/apply/114267/>

問い合わせ 東区市民劇団 座・未来(☎080-4332-1965 午後2時～8時)
地域課産業文化振興室(☎025-250-2170)

チケット好評発売中



▶ インターネットでの
購入(前売り)は
こちらから



●11月の肺がん(結核)集団検診

11月	会場	受付時間	対象地区
1 月	石山地域保健福祉センター	午前9時～11時	区全域
		午後1時～3時	
5 金	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時	
		午後1時～3時	
22 月	東総合スポーツセンター	午前9時～11時	
		午後1時～3時	
24 水	区役所南口エントランスホール	午前9時～11時	

持 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、肺がん検診個人記録票

申 当日直接会場
問 健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)

●骨粗しょう症予防相談会

回 11月9日(火)
①午前9時45分 ②午前10時15分
③午前10時45分 ④午前11時15分
⑤午後1時15分 ⑥午後1時45分
場 中地区公民館
内 骨密度測定、相談
込 骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人
申 10月21日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●健康相談

11月	会場	受付時間
16 火	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分
26 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

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 問 16日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊娠中の相談など

妊婦歯科健診

11月	会場	受付時間	定員(先着)
17 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	24人
18 木	木戸健康センター		39人

内 歯科健診、お口の健康相談

込 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 10月20日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

開催時間が変更となる場合があります。また、申し込み多数の場合は2部制になります。当日は検温をしてお越しください。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	11	9	火	午後1時～2時15分	10月20日(水)
②	12	14			11月24日(水)

場 木戸健康センター

込 東区在住の妊婦各回先着10人
①令和3年12月～令和4年1月出産予定者
②令和4年1月～2月出産予定者
持 母子健康手帳、筆記用具
申 電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

11月	会場	受付時間	申込開始日
4 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	10月20日(水)
		午前9時30分～11時	
18 木	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※4日(木)は栄養士による相談あり、18日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり
持 母子健康手帳、バスタオル
申 4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(木)は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。
問 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

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。

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)
込 就学前児と保護者、小学1～3年生

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

回 11月2日(火)午前10時～11時30分
内 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会
申 当日直接会場

●産後ママの骨盤ケア

回 11月5日(金)午前10時30分～11時30分
内 カイロプラクティックによる骨盤ケアの体験
込 産後の母親先着10人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
¥一組500円
持 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 電話で同施設

●おしゃべりテラス

回 11月9日(火)午前10時～11時30分
内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会
申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回 11月11日(木)午前10時30分～11時30分
内 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
込 2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着8組
¥親子一組500円
持 バスタオル、飲み物
申 電話で同施設

●おもちゃ病院

回 11月14日(日)午前10時～正午
内 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります)。
また、修理できない場合もありますので、ご了承ください。

また、修理できない場合もありますので、ご了承ください。

申 当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ

回 11月19日(金)午前10時15分～11時30分
内 ふれあい遊び、リズム遊びなど
込 7～12カ月の乳児と保護者先着20組
申 電話で同施設

●家族でたのしくフィットネス!

回 11月20日(土)午前10時15分～11時
内 インストラクターと楽しく体を動かす
込 おおむね3歳以上の子どもと家族先着15組
申 電話で同施設

●CAPおとなワークショップ

～一緒に考えよう!心の安全ってどんなこと?～

回 11月27日(土)午前10時～11時30分
内 自分も子どもも大切に育てていくためのプログラム
込 1～3歳児の保護者先着5組
※保育あり(要申し込み、先着4人)
持 飲み物
申 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(祝日の場合は翌平日) ※11月は1日(月)、15日(月)
込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●ベビーマッサージ

回 11月2日(火)午後1時30分～2時30分
場 東区プラザ
内 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
込 2～7カ月の乳児と母親先着5組(初参加に限る)
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●ベビーダンス

回 11月9日(火)午後1時30分～3時
内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
込 5～9カ月の乳児と母親先着8組
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●1歳児食育講座

～カミカミ期からパクパク期～
回 11月10日(水)午前10時30分～11時
場 東区プラザ
内 管理栄養士による1歳前後の子どもの食事についての話
込 1歳前後の子どもと保護者先着10組
申 電話または直接同施設

●パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座)

回 11月13日(土)午前10時～11時30分
内 パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
込 2～7カ月の乳児と保護者先着6組
※保育あり(要申し込み、先着2人)
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

回 11月21日(日)午前10時～11時15分
場 東区プラザ
内 助産師の話、発育測定、個別相談
込 1歳未満の乳児と保護者先着6組
申 電話または直接同施設

●プレママひろば～聞こう、話そう、出産・育児～

回 11月29日(月)午後1時30分～2時30分
場 東区プラザ
内 プレママと先輩ママで出産や育児についてのおしゃべり会
込 妊娠中の人先着8人
持 飲み物
申 電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

回 11月30日(火)午後1時30分～2時30分
内 産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ
込 1歳未満の乳児と母親先着8組
¥親子一組500円
申 電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

回 12月1日～22日の毎週水曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分
場 東区プラザ
内 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)
込 令和3年7月～9月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)
申 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(祝日の場合は翌平日)
込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

10月3日号掲載の「こどそう秋まつり(こどりピック)」の日程が変更になりました。
変更後 11月7日(日)午前10時～正午

●おやこdeアート

回 11月9日(火)午前10時30分～11時
内 親子で工作(てがたdeぞうさん)
込 0歳～就学前児と保護者
申 当日直接会場

●ボードゲームの日

回 11月12日(金)午後4時30分～5時
内 みんなでボードゲームを楽しむ
申 当日直接会場

●おやこdeあそぼう

回 11月16日(火)午前10時30分～同50分
内 リズム遊びやダンスなど
込 0歳～就学前児と保護者
申 当日直接会場

●スポーツあそびの日

回 11月19日(金)午後4時～5時
内 体を動かして遊ぶ
申 当日直接会場

●体育あそび教室

回 11月24日(水)午後4時～5時
内 マットや跳び箱を使って体を動かす
込 小学1～6年生先着10人
持 汗を拭くタオル、飲み物
申 電話または直接同施設

●アロマdeママケア

回 11月26日(金)午前10時～11時
内 アロマクリームを塗って骨盤体操をする
込 先着15人(親子で参加可)
¥500円
持 動きやすい服装
申 電話または直接同施設

回=日時 場=会場 内=内容 込=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

＜ 広告欄 ＞



新型コロナウイルス感染症 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

「新しい生活様式」を実践しましょう。 ※掲載情報は10月8日時点のものです

健康寿命の延伸
運動不足の解消

体を動かそう

毎日を健康で過ごすためには、適度な運動が大切です。体調などに合わせて、無理のない範囲で体を動かしましょう。運動をするときは、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

ウォーキング

運動の習慣がない人でも気軽に始められるウォーキング。涼しくなり、歩きやすい季節になりました。じゅんさい池公園は、西池と東池の周りを約30分で歩くことができます。秋に訪れるなら紅葉も魅力の一つです。景色や自然を楽しみながら歩いてみませんか。



東区名所めぐりウォーキングマップ「あるっく」では、区内のウォーキングコースを紹介しています。市ホームページに掲載している他、地域課で配布しています。



スポーツ施設

トレーニングルームや屋内プール、クライミングルームなど、屋内で運動ができるスポーツ施設は、雨の日にもお勧めです。各施設ではスポーツ教室も実施しています。



クライミングルーム
(東総合スポーツセンター)

スポーツ施設の利用には、当日券や回数券が利用できる他、定期券も販売しています。定期券は施設種別によって、市内共通で利用することができます。詳しくは各施設へお問い合わせください。



屋内プール
(下山スポーツセンター)

定期券の延長手続きはお済みですか？

9月3日(金)～16日(木)の施設休止分の定期券延長手続きは**12月15日(水)まで**各施設で受け付けています。

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)
東総合スポーツセンター(☎025-272-5150)
下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

第2期

じゅんさい池みらいプロジェクト・ガイドブック パネル展

9月から実施している、じゅんさい池の価値や魅力をPRする巡回パネル展の第2期を開催します。

じゅんさい池や本プロジェクトへの意見・感想を募集しています。市ホームページからお寄せください。



日時	会場
10月18日(月)～28日(木)	山の下まちづくりセンター 1階ロビー
11月1日(月)～11日(木)	区役所南口エントランスホール
11月15日(月)～21日(日)	石山出張所 1階フリースペース

※展示スペースの都合上、ガイドブックパネルを抜粋して展示する会場があります
※展示・撤去作業のため、開始日は午前10時ごろから、終了日は午後5時までの展示となります

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



令和4年度

区内公民館定期利用団体登録を受け付けます

区内公民館(中地区・石山地区・木戸公民館)の令和4年度定期利用を希望する団体は、以下の受付期間内に申請書類を提出してください。

令和4年度定期利用団体登録申請書類は、10月25日(月)から区内公民館窓口で配布します。市ホームページ内の申請書様式も使用できます。

新規で定期利用登録を希望する団体は、事前に各公民館へお問い合わせください。

なお、定期利用説明会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため開催しません。

受付期間 10月25日(月)～11月30日(火)
提出方法 登録を希望する公民館窓口へ提出(郵送・メール可)
問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)
石山地区公民館(木戸公民館含む)(☎025-250-2930)



東区自治協トピックス

第4回会議(9月30日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・公共施設再編の順序について
- ・令和4年度特色ある区づくり予算(区役所企画事業)の委員提案について

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 10月28日(木)午後2時から
会場 東区プラザ 定員 先着5人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



▲これまでの協議内容や資料はこちらから

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。

ボクシングエクササイズ体験会

回 11月4日、18日(木)午後1時30分～3時(全2回)
場 石山地区公民館
人 運動不足が気になる人先着7人
持 室内用運動靴、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
申 10月31日(日)までに電話で「打つべし!」・島垣(☎090-1378-5668)

新潟県立新潟聾学校 手話学習会

回 11月6日(土)午後3時～同45分
場 新潟県立新潟聾学校(小金山)
内 あいさつ・自己紹介の手話や、食べ物・干支の手話を学ぶ
人 東区内在住者先着20人
申 11月2日(火)までにFAXまたは電話で同校(FAX 025-271-3106、☎025-364-0141)
※受付時の検温と消毒にご協力ください

通船川中流交流会 ごみ拾い

回 11月7日(日)午前10時～11時
場 新松崎第2公園(新松崎3)
内 松崎大橋～大形大橋両岸のごみ拾い
※参加賞あり(数に限りがあります)
申 当日直接会場
関 同会・佐藤(☎090-4829-8594)



公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

子育てサロン「いちごランド」

回 11月1日、15日(月)午前10時～11時30分
内 自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ(時間内の出入り自由)
人 未就園児と保護者先着8組
持 バスタオル
申 当日直接会場

いしやま寄席～こっちへお入り 粋な笑いをゆっくりと～

回 11月16日(火)午後2時～4時
内 新潟落語会会長 水都家艶笑さんの門下生の皆さんによる落語の口演
人 先着45人
申 10月18日(月)から電話で同館

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回 11月6日(土)、13日(土)、16日(火)、27日(土)、30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
価 一般250円、65歳以上100円(使用料)
持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申 電話で同センター(☎025-272-7677)

フードバンクにいがた 食品の寄贈を受け付けています

10月は「食品ロス削減月間」です。生活困窮者支援団体や施設に無償で提供するため、賞味期限が1カ月程度残っている常温の未開封品を受け付けています。
受付場所 東区社会福祉協議会(区役所庁舎1階)、寄りなせ「あいあい」(向陽3)、新潟市資源再生センター「エコプラザ」(下木戸3)
申 当日直接会場
関 フードバンクにいがた(☎025-282-7374)

今月の「ごみゼロの日」は10月31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。

●粗大ごみの申し込み・問い合わせはこちらまで

粗大ごみ受付センター

(電話) ☎025-290-5353
受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時(祝休日を除く)
※電話で申し込みをすると、料金と収集日をお知らせします
※祝休日明けは、電話が混み合う場合があります
(インターネット)市ホームページから申し込み
<http://www.sodai.city.niigata.jp>
(24時間受け付け)



●ごみは自分で施設に持ち込むこともできます

亀田清掃センター (江南区亀田1835-1、☎025-382-4371)

対象のごみ 粗大ごみ、燃やすごみ、燃やさないごみ
持ち込める日時 月～土曜日(祝休日を除く)
午前8時30分～午後0時15分
午後1時～午後4時(土曜日は午後3時まで)

※家庭ごみは10kgまでごとに手数料60円がかかります
※指定袋や粗大ごみ処理券は不要です

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など、