



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

2022年3月20日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 358

【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134,274人(-105) 世帯数61,861(-9) 男64,776人(-40) 女69,498人(-65) ※2月末現在の住民基本台帳。カッコは前月未比

区役所の窓口が大変混み合っています

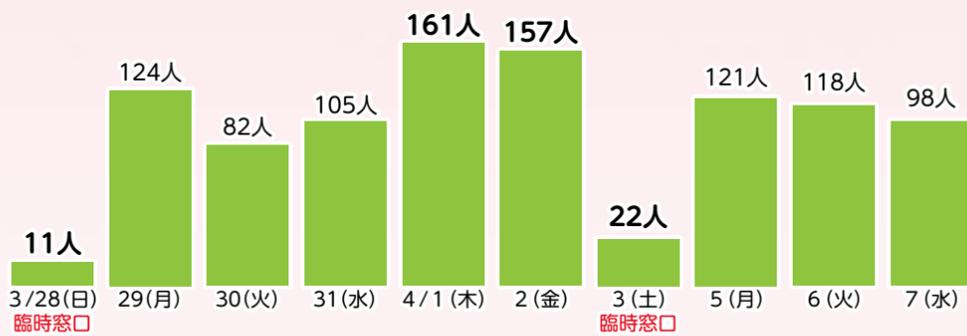
臨時窓口・郵送手続きをご利用してください

毎年3月下旬から4月は、住所変更や国民健康保険加入・脱退の手続きなどで、窓口が大変混み合います。

新型コロナウイルスの感染予防のためにも、混雑時を避けて来庁してください。



(例) 昨年の国民健康保険加入(5番窓口)利用者数



窓口が混みやすい日

月・金曜日
月初め・月末
連休明けなど



3月27日(日)・4月2日(土)に臨時窓口を開設します

平日の窓口の混雑緩和や利便性の向上を図るため、臨時窓口を開設します。ぜひご利用ください。各種手続きに必要な書類は、事前に確認してください。

日時 3月27日(日)、4月2日(土)
午前8時30分～午後5時30分

開設窓口	臨時窓口でできる手続き
区民生活課 (☎025-250-2235)	戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付(税証明を除く)、印鑑登録、住所変更、戸籍届、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付け など
健康福祉課 (☎025-250-2380)	障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子保健・成人保健サービスに関する相談・受け付け など

- ▶ 転入や転居の届出は、引越した日から手続きできます。
- ▶ 国民健康保険の加入届は、退職日などの翌日から手続きできます。
- ▶ 東区は、マイナンバーカード申請補助サービス・交付手続きは事前予約制です。
- ▶ 臨時窓口では受け付けできない手続きがあります。詳しくは問い合わせてください。



詳しくはこちら▶

郵送でできる 手続きがあります

市外への転出や国民健康保険の脱退など、区役所に来庁しなくても郵送でできる手続きがありますので、ぜひ利用してください。

各手続きの詳細は、市ホームページに掲載しています。



住民票の写し、印鑑登録証明書など

コンビニ交付サービス が利用できます

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付き)が必要です。
令和5年3月31日まで、同サービスの手数料引き下げ(1通あたり150円割引)を実施しています。



市役所コールセンターで 各種手続きを案内しています

市役所コールセンターは、年中無休で、午前8時から午後9時までお問い合わせを受け付けています。

☎025-243-4894

FAX 025-244-4894
メール 4894call@call.city.niigata.jp



これまでも、これからも

東区プラザは 開館10周年を 迎えました

平成23年の東区役所庁舎移転に併せて誕生した東区プラザは、今年度で開館10周年を迎えました。記念事業の一部を写真で振り返ります。

演劇公演 (12月4日・5日)



東区市民劇団「座・未来」による歴史浪漫あふれる音楽劇を上演しました。

歴史文化シンポジウム (2月12日)

区内歴史サークルの活動発表や、東区が有力な候補地とされる湊足柵などについて専門家による講演を行いました。



バレンタイン コンサート (2月13日)



新潟ARS NOVA



薫風之音

田村亮太
本間優

新潟にゆかりのある多彩な音楽家によるコンサートを行いました。

一緒に歩きませんか? 区内のウォーキング自主グループを紹介します

新潟市民はマイカー移動の割合が高く、平均歩数も国の目標値を下回っています。健康づくりのため、気軽に始められるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキング自主グループに参加したい人は、健康福祉課へ問い合わせてください。
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

山の下地区

山の下月曜ウォーク
活動日 毎月第3月曜日
活動範囲 山の下周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル

木曜ウォーキング会
活動日 毎月第4木曜日
活動範囲 区内・市内
※雨天時は新潟みなとトンネル

下山かよう歩く会
活動日 毎月第3火曜日
活動範囲 下山周辺
※雨天時は新潟みなとトンネル

木戸・大形地区

水曜ウォーキング
活動日 毎月第3水曜日
活動範囲 木戸周辺
※雨天時と冬期は東総合スポーツセンター内

大形歩こう会
活動日 毎月第4月曜日(祝・休日の場合は第5月曜日)
活動範囲 大形周辺

石山地区

石山健康あるこう会
活動日 毎月第2金曜日
活動範囲 石山周辺・区外

火・金ウォークの会
活動日 毎月第1火曜日、第3金曜日
活動範囲 石山周辺・区外



歩いてポイントを貯めよう



ウォーキングや体重の記録、健康診断受診などでアプリ(アプリ名「グッピーヘルスケア」)にポイントが貯まります。ポイントは県内の地域協力店(飲食店、温泉など)が提供するサービスや特典と交換することができます。楽しみながら運動や健康づくりに取り組んでみませんか。利用方法など、詳しくは新潟県ホームページに掲載しています。



問い合わせ 新潟県スポーツ課 ☎025-280-5626



事前に各問い合わせ先へ確認してください。

※掲載情報は3月11日時点のものです



健康相談

4月	会場	受付時間
5	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時40分
19	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

☎5日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

健康ミニ講座

☎4月5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、血圧・体組成測定など
☎先着15人
☎同センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

☎4月21日(木)午後1時～2時15分
場木戸健康センター
内歯科健診、お口の健康相談
☎母子健康手帳の交付を受けた妊婦先着39人
☎母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
☎3月23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)

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	4	12	火	午後1時30分～2時45分	3月23日(水)
②	5	10	火	午後1時30分～2時45分	4月20日(水)

場木戸健康センター
☎東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者やパートナーは参加できません)

①令和4年5～6月出産予定者

②令和4年6～7月出産予定者

☎母子健康手帳、筆記用具

☎電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

4月	会場	受付時間	申込開始日
7	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	3月23日(水)
21	木戸健康センター	午前9時30分～11時	

※7日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり、21日(木)は栄養士による相談あり

☎母子健康手帳、バスタオル

☎7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

子どもの健康診査(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。

☎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)

☎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

☎4月5日(火)午前10時～11時30分

☎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

☎当日直接会場

おしゃべりテラス

☎4月12日(火)午前10時～11時30分

☎主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会

☎当日直接会場

ベビーマッサージ

☎4月14日(木)午前10時30分～11時30分

☎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

☎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

☎バスタオル、飲み物 ☎電話で同施設

あんのまへのいないいないばあ

☎4月15日(金)午前10時15分～11時30分

☎ふれあい遊び、リズム遊びなど

☎7～12カ月の乳児と保護者先着20組

☎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) ※4月は4日(月)、18日(月)

☎就学前児と保護者、小学1・2年生



赤ちゃん体操

☎4月12日(火)午後1時30分～2時30分

☎赤ちゃんとコミュニケーションをとりながら体を動かす

☎3～5カ月(首すわり～寝返り頃)の乳児と母親先着6組(父親も参加可)

☎親子一組500円

☎電話または直接同施設

ベビーマッサージ

☎4月15日(金)午後1時30分～2時30分

☎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

☎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

☎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)

☎4月17日(日)午前10時～11時15分

場東区プラザ

☎助産師の話、発育測定、個別相談

☎1歳未満の乳児と保護者先着5組

☎電話または直接同施設

産後ママのやさしいヨガ

☎4月26日(火)午後1時30分～2時30分

☎産後の母親が赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ

☎1歳未満の乳児と母親先着6組

☎親子一組500円

☎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～

☎5月6日～27日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

場東区プラザ

☎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)

☎令和3年12月～令和4年2月生まれの乳児と母親先着10組(東区在住に限る)

☎電話または直接同施設

NPプログラム

～完璧な親なんていない～

☎5月10日～6月14日の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午

場東区プラザ

☎参加者同士でテーマを決めてグループワークをする

☎8カ月～3歳の子どもの母親で、原則全日程参加可能な人先着10人

※保育あり(要申し込み、先着10人)

☎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)

☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



アトリエこどそう

☎4月8日(金)午後4時30分～5時

☎スタンプアート

☎当日直接会場

おやこdeアート

☎4月12日(火)午前10時30分～11時

☎親子で工作(てがたdeこいのぼり)

☎0歳～就学前児と保護者

☎当日直接会場

体育あそび教室

☎4月27日(水)午後4時～5時

☎マットや跳び箱を使って体を動かす

☎小学1～6年生先着10人

☎汗を拭くタオル、飲み物

☎電話または直接同施設

自由べんきょうの日

☎休館日を除く毎日午前9時～午後6時(日曜、祝日は午後5時まで)

☎自由に宿題や勉強をする(分からないところは教えます)

☎小学1年生～中学3年生

☎勉強したい教材

☎当日直接会場

●工作のイベントは今号の市報にいがたにも掲載しています

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。

ゆめ・のせ・あがれ！ 寺山こい来いフェスタ フリーマーケット出店者募集

日時 5月3日(祝)～5日(祝)午前10時～午後3時
※雨天中止

会場 寺山公園ちびっこひろば外周路

応募要件 市内在住の20歳以上の人で、家族と参加可能な人
※飲料・食品の販売はできません

区画数 20(1区画約3m×2m) ※応募多数の場合抽選

出店料 1区画1日500円

申し込み 4月3日(日)必着で、往復はがきに以下の事項を記載し、い～てらすへ(〒950-0892 東区寺山1653)

- ①「フリマ出店希望」と記載してください
- ②申込者の住所・氏名・年齢・電話番号
- ③参加家族の氏名・年齢
- ④出品物の内容(衣服、おもちゃなど)
- ⑤出店希望日(複数日でも可)

問い合わせ 同施設(☎025-250-5207)

春休みの公民館 「学習室・子どもの居場所」を 開設します

開設期間 3月19日(土)～4月6日(水)
対象 小学生、中学生、高校生

館名	事業名	会場	時間	開設しない日
中地区公民館 (☎025-250-2910)	学習室	4階 会議室	午前9時～ 午後7時 (小学生は午後 6時まで)	なし
	子どもの居場所 「ホット プレイス」	1階 フリー スペース	※日曜・祝日は 午後5時まで	
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	学習室	3階 会議室	午前9時～ 午後7時 (小学生は午後 6時まで)	3月27日 (日)
	子どもの居場所	2階 談話室	※日曜・祝日は 午後5時まで	

※主催事業などにより利用できない場合があります

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

☎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
☎開催日の2日前までに電話で同施設
(☎025-272-7677)

シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターは、就業を通して健康や生きがいの実現を目指す団体です。高齢者の豊かな技能や知識を生かし、地域社会に貢献しています。入会や資料送付を希望する人は問い合わせてください。

☎原則60歳以上の健康で働く意欲のある人
☎同センター(☎025-241-3541)

ご近所だんぎ

☎3月28日(月)午後1時30分～3時
☎脳活ゲームなどのレクリエーション
☎先着40人
☎持筆記用具、飲み物(必要な人のみ)
☎当日直接会場

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。

お知らせ

市報にいがた・区役所だよりアプリ「マチイロ」での配信を終了
スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報にいがたと区役所だよりの配信は、3月20日号で終了します。
新潟市LINE公式アカウントで「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。
☎広報課(☎025-226-2089)

「忘れな草の会」 民話の発表会 春語り

☎4月5日(火)午後1時30分～3時
場中地区公民館
☎語り手による民話語り
☎先着20人
☎4月1日(金)までに電話で同サークル・小畑(☎090-8853-4922)

東区自治協議会 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。
開催日や時間などが変更となる場合は、市ホームページでお知らせします。
☎3月24日(木)午後2時～4時30分
場東区プラザ ☎先着5人
☎地域課(☎025-250-2110)

これまでの協議内容や資料は市ホームページに掲載しています▶



催し物・募集

下山スポーツセンター
体力測定&相談
☎4月9日(土)、12日(火)、23日(土)、26日(火)午後2時～4時
☎体力測定、トレーニングプログラム相談
☎15歳以上(中学生除く)先着2人

令和4年 春の火災予防運動期間 4月1日～7日 春の火災予防運動イベントを実施します

3月25日(金) イオン新潟東店 屋外平面駐車場

スケジュール(予定)

- 午前8時30分～ 消防隊による **消防訓練**
- 午前10時ごろ～ 音楽隊による **演奏会**
- 午前中 **消防車両展示**



※新型コロナウイルスの影響により、規模を縮小して実施する場合があります
問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係(☎025-275-9111)

今月の「ごみゼロの日」は3月27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！」ーロメモ

令和4年度版「家庭ごみ収集カレンダー」配布中

自治会・町内会を通して、令和4年度版「家庭ごみ収集カレンダー」を各家庭に配布しています。古いカレンダーは破棄してください。区役所・石山出張所・大形連絡所でも配布しています。
ごみの分け方や出し方で迷ったときは、スマートフォンなどから、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る®」でも確認することができます。ぜひ活用してください。

いつ出すごみ？



▶ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る®」



問い合わせ
区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

山の下みなとランド

遊びに来てお！

4月1日(金)から 開園します！



問い合わせ 建設課維持係(☎025-250-2621)

◀ 広告欄 ▶