



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7月3日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 365

【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 38.63km² 人口133,757人(-37) 世帯数62,113(+48) 男64,503人(-27) 女69,254人(-10) ※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

スポーツ施設で体を動かそう!

問い合わせ 地域課産業文化振興室 (☎025-250-2130)

体を動かしたいけれど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時はスポーツ施設を利用してみませんか。今号では、区内の屋内施設を中心に紹介します。

- ▶ 利用方法など詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ▶ 運動の際は、運動しやすい服装と運動靴でご利用ください。
- ▶ こまめな手指消毒など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

- 東総合 東総合スポーツセンター
- 下山 下山スポーツセンター
- 庭球場 新潟市庭球場



利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開館時間が変更となる場合があります。詳しくは施設ホームページや館内掲示で確認するか、各施設にお問い合わせください。

東総合スポーツセンター (☎025-272-5150)

月～土曜 午前9時～午後9時 ※8月13日は午後5時まで
日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌平日)



下山スポーツセンター (☎025-272-7677)

火～土曜 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)
※8月13日は午後5時まで
日曜・祝日 午前9時～午後5時(プールは午前10時～午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)



新潟市庭球場 (☎025-276-8900)

<3～11月>
月～土曜 午前9時～午後9時30分 日曜・祝日・8月13日 午前9時～午後5時
<12～2月>
月～土曜 午前9時～午後5時
休館日 第3木曜日(午後1時まで。祝日の場合は翌平日)



トレーニングするなら

中学生は大人の付き添い(指導)が必要です。小学生以下は利用できません。

東総合

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。

利用料金

大人 250円 中学生・65歳以上 100円



下山

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすい器具がそろっています。

利用料金

大人 250円 中学生・65歳以上 100円



ランニングするなら

東総合 下山 庭球場

トリムコース

比較的柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝への負担を軽減してくれます。無料で利用することができます。



屋外

東総合

ランニングコース

1周200mの屋内ランニングコースでは、天候に左右されずランニングやウォーキングに取り組むことができます。

利用料金

大人 250円 小・中学生・65歳以上 100円



屋内

水泳するなら

下山

雨の日でも快適に利用でき、25mプールや幼児用プール、ウォータースライダーを備えています。

利用料金

大人 500円
小・中学生・65歳以上 200円

※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要



屋内プール

山の下海浜公園プール

開館日	利用時間
7月3日(日)	午前10時～午後6時 ※利用時間は
7月9日(土)～ 8月31日(水)	①午前10時～午後1時、 ②午後2時～5時 の入れ替え制となります
9月3日(土)・4日(日)	

利用料金

高校生以上 200円 中学生以下 100円 ロッカー利用料 20円
※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要



屋外プール

山の下海浜公園プールに関する問い合わせ

建設課管理係 (☎025-250-2610)

※開館期間中はプール事務室 (☎025-270-5930) 詳しくはこちら▲



テニスするなら

庭球場

16面ある人工芝のテニスコートはナイター設備を備えており、仕事や学校帰りにも利用できます。利用には事前の予約が必要です。予約は電話・インターネット・庭球場窓口にて受け付けています。

利用料金

1面1時間当たり 1,000円
(ナイター照明利用時は1,700円)



クライミングするなら

東総合

市有のスポーツ施設で唯一クライミングルームを備えており、人気のクライミングを体験できます。

※小・中学生は大人の付き添いが必要

※初心者は3.5m(小学生は2m)の高さまで

利用料金

大人 300円
小・中学生・65歳以上 100円



もっと本格的に練習したいときは

各施設ではスポーツ教室を開催しています。「始めてみたいけどどうしたら良いかわからない」「スキルアップを目指したい」、そんな人にお薦めです。詳しくは各施設ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」に掲載しています。



東総合
スポーツセンター



下山
スポーツセンター



新潟市庭球場
(7月中旬から
募集開始)

「生活習慣改善モニター」事業

募集開始!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、トレーニングメニューに取り組みませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員(先着)
8月1日(月)～10月31日(月)	アクシーひがし(プール)(豊1)	7月6日(水)	3人程度
9月1日(木)～11月30日(水)	アクシーユタカ(豊1)		3人程度
10月1日(土)～12月31日(土)	JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)	8月10日(水)	3人程度

※3カ月間の運動を含めて、初回面談からモニター終了まではおよそ6カ月です

- 対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人
- 応募要件** 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上など(詳しくは市ホームページに掲載しています)
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に特定健康診査または職場健診・人間ドックの結果の写し(申込日から過去6カ月以内のもの)を添えて、健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ
※応募申請書は、市ホームページからダウンロード、または同窓口で配布
※結果は応募要件を確認のうえ、おおむね2週間以内に郵送します。モニターに決定した人には、保健師などの面談の案内を同封します
- 問い合わせ** 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



詳しくはこちら



令和3年度 参加者の声

由藤さん(ジョイフィットで実施)



<きっかけ>

区だよりを読んでいた妻の一言が始まりでした。当時は糖尿病予備軍で、ここで頑張らないと後々大変なことになると考え、良い機会だと思い申し込みました。

<生活や体の変化>

リバウンドやストレスのことも考え、間食を控えるが食事は減らさず、週2回のトレーニングを継続することに決めました。慣れるまで大変でしたが、体重、体脂肪率、腹囲の数値が改善されていくのを励みに頑張り、モニター終了後は体重-5kg、体脂肪率-5%、腹囲-5cmでした。

<感想>

減量しただけでなく筋肉量が増えたことで基礎代謝が上がり、時々食事をたくさん取っても、体重はすぐ戻るようになりました。また、血糖値、コレステロール、中性脂肪の数値を著しく改善することもできました。継続する事は今でも楽ではありませんが、もしこのモニターに参加していなかった自分を想像すると少しゾッとします。



●8月の胃がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
3 水	区役所南口 エントランスホール	7月13日(水)(40人)
22 月	東総合スポーツセンター	8月2日(火)(40人)
24 水	区役所南口 エントランスホール	8月4日(木)(40人)

受付時間(共通)

- ①午前9時～同30分
- ②午前9時30分～10時
- ③午前10時～同30分
- ④午前10時30分～11時
- ⑤午前11時～同30分

☑定員になり次第、受け付けを終了します。
☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票
☑予約開始日から電話で新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

●はじめての離乳食

☑8月17日(水)午後1時30分～2時30分
☑木戸健康センター 離乳食の進め方
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑7月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食

☑8月17日(水)午前10時～11時
☑木戸健康センター ☑離乳食の進め方
☑生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人

☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑7月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよぴよ育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

8月	会場	時間	定員(先着)
9	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
16 火	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☑9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、16日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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

●助産師さんのおしゃべりテラス

☑7月19日(火)午前10時～11時30分
☑助産師さんとの自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☑7月21日(木)午前10時30分～同50分
☑7月生まれの子どもの誕生会
☑当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑7月28日(木)午前10時30分～同50分

☑ふれあい遊びや運動遊びなど

☑当日直接会場

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) ※7月は4日(月)、19日(火)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

●七夕まつり

☑7月6日(水)午前10時30分～同45分
☑七夕のお話・歌や踊りを楽しむ
☑当日直接会場

●誕生日おめでとうDays

☑7月11日(月)～13日(水)午前9時～正午
☑7月生まれの子どもに誕生カードをプレゼント
☑当日直接会場

●ふれあい遊び

☑7月16日(土)午前10時30分～同45分
☑乗り物ごっこ・乗り物に乗って楽しもう!
☑先着15人
☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!「魚のヨーヨー」

☑7月20日(水)午前10時～11時15分
☑親子工作(お花紙を使ってカラフルなヨーヨーを作る)
☑先着20人
☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑7月23日(土)午後1時30分～3時30分
☑場 東区プラザ
☑おもちゃ修理(今回は預かり修理のみ)

お詫びと訂正

本誌6月19日号の2面に掲載した健康福祉ガイドの記事の中で、こども創作活動館のイベント開催時間に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。
●おやこdeアート
【誤】7月12日(火)午後10時30分～11時→【正】7月12日(火)午前10時30分～11時

※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

☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

8月	会場	時間
13 土	東区プラザ	①午後1時10分～2時10分 ②午後2時40分～3時40分

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

☑出産予定日が令和4年10～12月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)各回先着6組

☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物
☑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

●スポーツあそびの日

☑7月15日(金)午後4時～同30分
☑体を動かして遊ぶ ☑当日直接会場

●ミュージックセラピー「トーンチャイムの魅力を体験しよう」

☑7月26日(火)午後2時～同30分
☑音楽療法士による音遊び
☑当日直接会場

☑=日時 ☑=会場 ☑=内容 ☑=対象・定員 ☑=参加費(記載のないものは無料) ☑=持ち物 ☑=申し込み ☑=問い合わせ

< 広告欄 >

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)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。

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。

東区役所地下1階 赤道びーわんプラザ

区役所庁舎の地下フロア「赤道びーわんプラザ」には、飲食店などの10店舗が並んでいます。お気軽にお立ち寄りください。

☎=営業時間 ☎=診療時間 休=定休日 ※年末年始の休みあり。営業時間、定休日は変更となる場合があります

旅行代理店 柳都トラベル
☎(月～金)10:00～17:00、(土)10:00～15:00



休日曜、祝日
東京ディズニーランドへの旅、ユニバーサルス
タジオジャパンへの旅、全国の温泉宿、海外旅行…柳都トラベル
にお任せください！英会話教室も始めました。

相続・遺言専門
行政書士法人 みなみ法律事務所
☎10:00～18:00 休土曜、日曜、祝日
相続・遺言についてご相談のある人へ。対面での
ご相談を初回60分無料で随時受付中。



お風呂&フィットネス スポーツクラブ
ジョイフィット
☎6:00～24:00 休奇数月の10日
2021年5月よりナフフィールホストスタジオ導入
いたしました。室温32℃湿度60%の快適な環境で
のホストスタジオをお楽しみいただけます。



職業紹介・人材派遣ビジネス・カルチャー講座
ウインズ スクエア
☎9:00～17:00 休土曜、日曜、祝日
派遣求人、毎日更新中！お仕事探しをサポート
いたします！お気軽にお立ち寄りください。



平原歯科
☎(月～金)9:00～13:00、15:00～19:00
(土)9:00～12:30、14:30～17:00
休木曜、日曜、祝日 ※木曜は診療の場合あり
初診、急患は随時対応いたします。丁寧な説明
と痛みの少ない治療を行うよう心掛けております。



相続不動産・空き家売却
ライフテック 不動産販売センター
☎9:00～18:00 休土曜、日曜、祝日
相続不動産・空き家売却の相談、随時無料で受
付中。不動産のことは安心して何でもお任せく
ださい！不動産の買取もいたします。



喫茶・軽食 珈琲倶楽部
☎8:00～17:00 休不定休
朝8時オープン！モーニング、平日限定日替わりラ
ンチセット(11:30～14:00)はボリューム満点！



保険ショップ 暮らしの保険室
☎10:00～17:30
休火曜、日曜、祝日(予約のみ対応)
生命保険全般のほか、自動車保険、火災保険など
も取り扱っております。お気軽にお声がけください。



戸隠そば 二葉屋
☎11:00～15:00 休第1・3月曜
本場信州手打ちそばと手作りを愛するお店です。お
孫さんやお子さんと楽しく召し上がられるお店です。



あぼろんミュージックスクール
☎火～金 休不定休
ちょっと面白い楽器店あぼろんのギター教室が
びーわんプラザに仲間入り。体験イベントなど
盛りだくさんでお待ちしております。



参議院議員通常選挙の期日前投票最終日(7月9日)は、会場の混雑が予想されます。

区民と一緒にまちづくりを進めるためパンフレットを作成しました
東区のまちづくりの方向性を分かりやすく紹介するた
め、パンフレットを作成しました。市ホームページに
掲載しています。
問い合わせ 建設課(☎025-250-2630)

情報プラザ
公民館
中地区公民館 ☎025-250-2910
子育てサロン「ひだまり」7月の予定

Table with 4 columns: 月, 日, 曜, 内容. Shows dates 7/7, 14, 21, 28 and activities like 'たなばた', '絵本の読み聞かせ', '7月生まれの子どもの誕生会'.

時間 午前10時～正午
☎未就園児と保護者先着8組
☎当日直接会場
夏休み子ども学習会(全6回)
☎7月27日(水)～8月3日(水)午前9時～11時30分(土・日曜を除く)
☎夏休みの宿題などの自習(分からないところは学習支援ボランティアが教えます)
☎区内の小学4～6年生先着20人
☎勉強道具、飲み物
☎7月4日(月)～22日(金)に電話で同館

図書館
絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、事業の中止や入場制限をする場合があります。また、受付時に氏名と連絡先をお聞かせください。
職員によるおはなしのじかん

Table with 4 columns: 館名, 日にち, 時間, グループ名. Lists library events at '山の下' and '石山'.

お知らせ
東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会 傍聴
☎7月14日(木)午前10時～正午
場 東区プラザ
☎傍聴者5人(応募多数の場合抽選)
☎当日直接会場
☎健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)
7月は「社会を明るくする運動」強調・再犯防止啓発月間です
社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。
新潟東地区保護司会では、SNSを用いた広報活動や、町内会の掲示板を利用した啓発活動を実施します。
☎新潟東地区保護司会(☎025-278-8194)

相談
～困ったら一人で悩まず～ 行政相談
国や役所の手続き、サービスについて分からないときなどにご利用ください。
☎7月12日(火)午前9時30分～11時30分
場 区役所会議室B
☎当日直接会場
☎総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

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。
新潟県立幼稚園オープンスクール・入園募集説明会
新潟県立幼稚園に来春入園を考えている保護者向け自由見学会と入園募集説明会を開催します。
☎7月20日(水)・9月12日(月)午前9時40分～11時30分(募集説明会 午前10時～11時)
場 新潟県立幼稚園(海老ヶ瀬)
☎平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子ども保護者
☎当日直接会場
☎同幼稚園(☎025-274-0349)

第48回 阿賀野川ごさげや花火
YouTubeで無料ライブ配信！
開催日時 8月25日(木)午後8時～同30分(予定)
阿賀野川ごさげや花火は、ライブ配信での開催を予定しており、有料観覧席の販売は行いません。また臨時駐車場、会場までのシャトルバス、仮設トイレも設置しませんのでご注意ください。
問い合わせ 同花火実行委員会事務局(北新潟商工振興会内)(☎025-259-5811)

夏休み子ども体験事業 石山あそび隊
この夏、不思議な実験を公民館で体験しよう！
日時 8月2日(火)午前10時～正午
会場 石山地区公民館
内容 牛乳とレモン果汁を使った、地球にやさしいキーホルダーづくり
対象・定員 小学1～6年生20人(応募多数の場合抽選)
持ち物 筆記用具、水筒
申し込み 7月3日(日)～14日(木)に市ホームページ「かんたん申込み」から申し込み
※7月19日(火)までに抽選結果をメールで連絡
問い合わせ 同館(☎025-250-2930)

きらきらチャレンジ 中地区公民館にサイエンス・サーカスがやってきた！
日時 7月30日(土)午後1時～3時
会場 中地区公民館
内容 サイエンスショーや実験、工作など
対象・定員 小学1年生～小学6年生先着20人
持ち物 飲み物
申し込み 7月4日(月)午前9時～19日(火)午後5時に電話で同館
問い合わせ 同館(☎025-250-2910)

「熱中症」を予防しましょう！！
①暑さを避け冷房などを上手に使いましょう。
②喉が渇かなくてもこまめに水分補給(塩分も忘れずに)しましょう。
③暑さに備えた体作りと適度な睡眠をとりましょう。
マスクを着けていると、喉の渇きを感じにくくなります！
例年以上に、熱中症に気を付けましょう！
火事・救急・救助は119番
問い合わせ 東消防署地域防災課救急担当(☎025-275-9111)