

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

2023年11月19日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 398

【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131,914人(-84) 世帯数62,046(+20) 男63,575人(-42) 女68,339人(-42)

※10月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

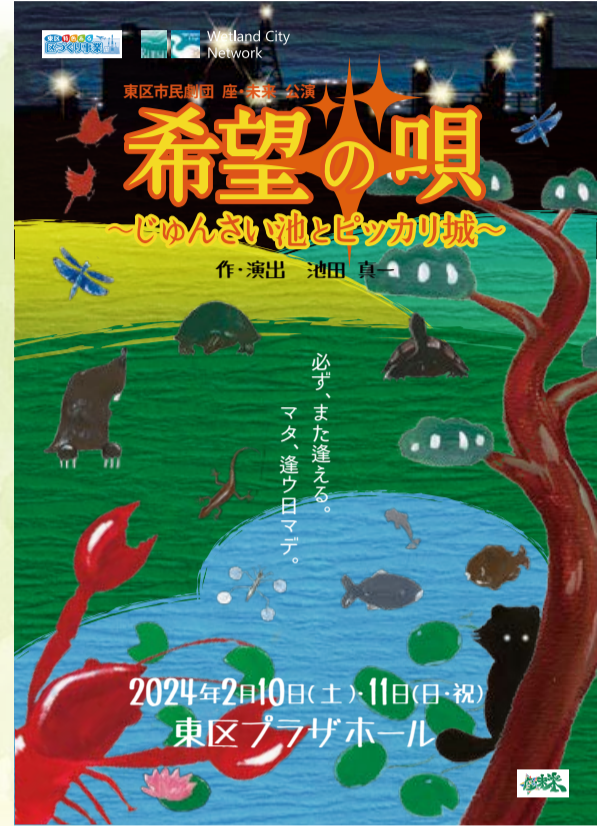
東区特色ある区づくり事業 Ramsar Wetland City Network

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代まで幅広い世代の市民が参加し、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5年度の公演情報 「希望の唄～じゅんさい池とピッカリ城～」

あらすじ

産業の町、東区。その発展の歴史は、開発によって失われていく自然と表裏一体。

舞台は多種多様な生物の宝庫、じゅんさい池公園。

かつて「物見山砂丘(ものみやまさきゅう)」と呼ばれ、東区を見下ろす高台だった頃…。

毎夜、動植物たちのにぎやかな宴が続いていたある日、ヒヨドリがやってきてこう言った。

「なんか、近くにピッカピカの城があるぞ！」

東区発展の歴史と現在の課題を、明治・大正・昭和・平成・令和の100年以上の時間軸で、擬人化したじゅんさい池周辺の動植物の目を通してにぎやかに描きます。

※この物語はフィクションです。登場する人物、団体、名称などは架空であり、実在のものとは一切関係ありません。

日時 令和6年2月10日(土)午後6時～
令和6年2月11日(日・祝)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1時間45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2,500円、高校生以下1,500円

チケット販売 11月21日(火)から販売開始

▶窓口での購入

東区プラザ事務室(区役所庁舎2階)

※休館日は12月29日(金)～翌年1月3日(水)、毎月第1・3月曜日(祝日の場合はその後直近の平日)

▶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。

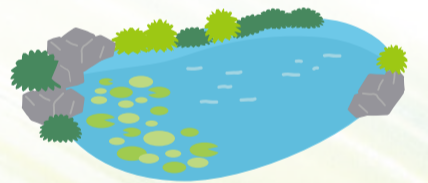
チケットは入金確認後に郵送します。

(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)

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(☎025-250-2170)



▲インターネットでの購入はこちら



親子10組(20人)を無料招待します！

対象公演 2月10日(土)午後6時～(5組)、2月11日(日・祝)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子どもとその保護者

申し込み方法 12月17日(日)までに右記二次元コードから申し込み

●応募は、高校生以下の子ども1人につき1回限りです(応募多数の場合は抽選)

●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1月12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4年度の公演の様子





●健康相談

12月	会場	受付時間
5 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
19 火	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)は福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●健康ミニ講座

☎12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、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談

☎先着15人

☎電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

12月	会場	受付時間	定員(先着)
20 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	25人
21 木	木戸健康センター		45人

☎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
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
 ☎11月22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)

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	12	12	火	午後1時30分～3時ごろ	11月22日(水)
②	1	9	火		12月20日(水)

場 木戸健康センター

☎東区在住の妊婦各回先着10人(配偶者やパートナーも参加できます)

- ①令和6年1月～2月出産予定者
- ②令和6年2月～3月出産予定者

持 母子健康手帳、筆記用具、「マタニティ食事レッスン」(母子健康手帳交付時に配布したもの(なくても可))

☎電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

12月	会場	受付時間	申込開始日
7 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	11月22日(水)
21	木戸健康センター	午前9時30分～11時15分	

※各会場とも栄養士による相談あり
 持 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



●だれでもおしゃべりテラス～県外からの転勤ママもどうぞ～

☎12月5日(火)午前10時～11時30分
 内 おもにプレママ、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
 ☎当日直接会場

●ベビーマッサージ

☎12月7日(木)午前10時15分～11時
 内 赤ちゃんとおしゃべりのスキンシップ(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10組
 ¥親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

☎電話で同施設

●助産師さんのおしゃべりテラス

☎12月12日(火)午前10時～11時30分
 内 助産師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」

☎12月14日(木)午前10時30分～同50分
 内 12月生まれの子ども誕生会
 ☎当日直接会場

●あんよのまえのいないいないばあ

☎12月15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
 ☎7～12カ月の乳児と保護者先着20組
 ☎電話で同施設

●木工おもちゃワークショップ

☎12月17日(日)
 ①午前10時～同30分
 ②午前10時40分～11時10分

☎木の素材を使った創作遊び
 ☎4歳ごろ～小学3年生まで各回先着10人(小学生は保護者同伴なしでも参加可)

¥300円

☎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) ※12月は4日(月)、18日(月)、29日(金)～1月3日(水)
 ☎就学前児と保護者、小学1・2年生



●赤ちゃんとおしゃべり冬

☎12月6日(水)午前10時30分～11時
 内 赤ちゃんが過ごしやすい冬の室内環境について、保健師から話を聞く
 場 東区プラザ

☎おおむね12カ月までの赤ちゃんとおしゃべり先着10組

☎電話または直接同施設

●赤ちゃん体操

☎12月12日(火)午後1時30分～2時30分
 内 赤ちゃんとおしゃべりしながら体を動かす

☎首すわり～ハイハイ前の赤ちゃんとおしゃべり先着10組

¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

●育児講座～産後のママの心と身体～(パパ向け講座)

☎12月17日(日)午前10時～11時
 場 東区プラザ

☎産後のママの心と身体について助産師からの講話。骨盤ケアストレッチや発育測定(1歳未満の子ども)、個別相談

☎1歳未満の子どもとその保護者先着8組 ※母親だけの参加も可

持 飲み物、1歳未満の子どもは母子健康手帳、バスタオル

☎電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

☎12月19日(火)午後1時30分～2時30分
 内 産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ

☎運動が可能で1歳未満の子どもを持つ母親先着10組

¥親子一組500円

☎電話または直接同施設

●リモート育児講座(0歳からのほめ方・叱り方)

☎12月21日(木)午後1時30分～2時
 内 0歳からのほめ方・叱り方について助産師による講話。ZOOMを使用します

☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



●オンライン 赤ちゃんがきた!～親子の絆づくりプログラム～

☎1月16日～2月6日の毎週火曜日(4回連続講座)午後1時30分～3時30分

☎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)

ZOOMを使用します

☎令和5年8月～10月生まれの乳児と母親先着10組

※最少開催人数は5組

☎二次元コードから、必要事項を入力し送信してください



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

☎就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



●おやこdeあそぼう

☎11月28日(火)午前10時30分～同50分
 内 親子ふれあい遊び、リトミックなど

☎当日直接同館

●えいごdeあそぼう

☎12月5日(火)午前10時30分～11時
 内 外部講師の英語の先生とクリスマスを楽しもう

☎親子先着10組

☎電話または直接同館

●アトリエこどそう

☎12月8日(金)午後4時～同30分
 内 いろいろ廃材工作

☎当日直接同館

●おやこdeミュージックセラピー

☎12月12日(火)午前10時30分～11時
 内 音楽療法士による音遊び

☎親子先着15組

☎電話または直接同館

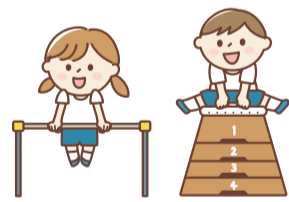
●体育あそび教室

☎12月13日(水)午後4時～同45分
 内 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす

☎5歳～小学3年生先着10人

持 汗を拭くタオル、飲み物

☎電話または直接同館



冬休み子ども学習会

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、分からないところがあれば丁寧に教えます。

日 時 12月25日(月)～28日(木)(4日間) 午前9時～11時30分

会 場 中地区公民館ホールまたは講座室

対象・定員 東区の小学4年～6年生30人(申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は申込者全員に12月7日(木)に発送予定)

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)、出席カード(事前送付)

申し込み 12月6日(水)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)



今月の「ごみゼロの日」は11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

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 電池類は「特定5品目」へ

電池類が内蔵されている家電製品が「燃やさないごみ」に出されたことによる、ごみ処理施設の火災が増えていきます。

電池類は、本体から取りはずして「特定5品目」として出してください。

取りはずせない製品(電気シェーバー、電動歯ブラシ、スマートフォンなど)は、本体ごと「特定5品目」として出してください。

電池類が内蔵されている家電製品の例



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

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



区のできごと

①防災、防犯、交通安全をテーマに10月21日(土)に東区役所で「東区防災・安心安全フェスタ」を開催しました。ステージでは特殊詐欺被害の注意喚起やクイズ大会などを行ったほか、災害対応車両や白バイ乗車体験、119番通報体験やちびっこ制服の写真撮影などが人気で、親子連れを中心に多くの方が来場しました。



②10月27日(金)、28日(土)に「東区オープンファクトリー 2023」が開催されました。東区木工団地、津島屋ほかの優れた技術を持った企業11社が参加した工場見学イベントで、ものづくり体験や、各企業の特製景品が当たるガチャガチャで盛り上がるなど、たくさんの人から参加いただきました。



③10月30日(月)、寺山公園において、「NPO法人資源を増やす木を植えましょう」様と「(株)シー・エス・シー」様からソメイヨシノ7本の寄贈をいただき、記念植樹式が行われました。3年続けての寄贈で、あわせて25本もの桜が同公園で花を咲かせます。



④11月2日(木)～15日(水)、東区役所1階南口エントランスホール吹き抜けおよび東区役所2階木戸健康センター前で、「東区中学校・高等学校まんなか文化祭」が開催されました。体育祭の応援パネルや美術部の作品を展示し、区役所を訪れた人が作品をご覧になりました。



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部木戸グループ)

かんたんツナ丼



ツナ缶やキノコのうま味をいかし、さらに香味食材などを使うことで、減塩しつつ、簡単でおいしいレシピになっています。

材料(4人分)

- ごはん……………600g
- ツナ缶(食塩不使用)……………2缶(140g)
- ニンジン……………50g
- シイタケ(生)……………50g
- A 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 大葉……………4枚
- 白いりごま……………小さじ2
- きざみのり……………適量

作り方

- ① ニンジンは8mm程度の角切りにする。シイタケは軸を取り、ニンジンと同じ大きさに切る。
- ② 鍋に①のニンジン、シイタケを入れ、水150ccを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ツナ缶、調味料Aを入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 大葉を細切りにする。丼にごはんを盛りつけ、③の具材をのせる。白いりごま、きざみのり、大葉をのせる。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー：293kcal
- ・炭水化物：61.3g
- ・たんぱく質：10.6g
- ・食塩相当量：0.8g
- ・脂質：1.6g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」12月の予定

月	日	曜	内容
12	7	木	自由遊びと情報交換
	14		絵本の読み聞かせ
	21		クリスマス会とお誕生日会 サンタさんがやってくる!?
	28		絵本の読み聞かせ

時間 午前10時～正午
 内容 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)
 ※来年1月4日はお休みです
 対象 未就園児と保護者
 会場 当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

石山のご近所だんぎ11月

回 11月27日(月)午後1時30分～3時
 内容 フレイルを予防して健康寿命を目指そう!
 対象 先着40人
 持ち物 筆記用具
 会場 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
 回 12月9日(土)、12日(火)、23日(土)、



東区自治協トピックス

第6回会議(10月26日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・提案事業検討部会報告
- ・市立幼稚園再編実施計画に基づく令和5年度末閉園予定園について
- ・にいがた雪の日辞典の発行について
- ・令和5年度6月教育委員会の事業説明における質問への回答について

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 11月30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)



これまでの会議内容や資料はこちらから

※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

お知らせ

東区自治協議会では、日ごろ区民の皆さまが東区のみちづくりや暮らしやすさについて感じていることへの調査を目的に、「東区民意識調査」を実施しています。令和5年10月末現在、東区内にお住まいの満15歳以上の人の中から、無作為に3,000人を選んで調査票をお送りしています。より暮らしやすい東区を築いていくため、ぜひご協力をお願いします。



東区民意識調査票

26日(火)午後2時～4時
 内容 体力測定、トレーニングプログラム相談
 対象 15歳以上(中学生除く)先着2人
 参加費 一般250円、65歳以上100円(使用料)
 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
 会場 開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

②12月20日(水)午前10時～11時30分
 会場 石山地区公民館 3階 第2集会室
 内容 「楽しいけん玉会」の講師や会員と一緒にけん玉に挑戦して、冬場の運動不足を解消しましょう
 対象 各回先着5人
 申し込み 電話で「楽しいけん玉会」船山(☎090-4734-6179)

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。

楽しいけん玉体験会

回 ①12月6日(水)午前10時～11時30分

◀ 広告欄 ▶

街ガチャ in 産業のまち新潟市東区 販売中!

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

区内を中心に8カ所で販売しています。キーホルダーは全9種で、何が出るかは回してからのお楽しみ。(1回300円)



回=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 円=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(3.9cm×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。