

区内の スポーツ施設で 体を動かそう!



最近運動不足だけど運動するきっかけがない、体を動かしたいけど場所がない、できるだけ手ごろな料金で利用したい…そんな時は区内のスポーツ施設を利用してみませんか。子どもから高齢者まで幅広く利用でき、運動を始めるならお薦めの施設を紹介します。

- ▶ 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

- 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

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

利用案内

大会開催時や夏季など、開館日や開催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～土曜日 午前9時～午後9時
日曜日・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～土曜日 午前9時～午後9時(プールは正午～午後9時)
日曜日・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～土曜日 午前9時～午後9時30分
日曜日・祝日 午前9時～午後5時
〈12～2月〉午前9時～午後5時
休館日 第3木曜日(午後1時まで。大会などにより変更になる場合あり)



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

アスファルトに比べ柔らかい床材を使用し、ランニング時の膝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。



▲東総合スポーツセンター

東総合

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



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 슬라이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です

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です
※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実施しています。「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



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、仕事や学校帰りの利用に最適です。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)



親子で一緒に過ごせる

区内の子育て支援施設を紹介します

開館(開設)時間 休館日
対象 駐車場

い〜てらす

大型遊具のある低学年ひろばや幼児ひろばがあります。寺山(寺山公園内)



☎025-250-5207
開館時間 午前9時〜午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
対象 0歳〜小学3年生
108台 ※授乳室有

一時保育が利用できます

時間 午前9時〜正午、午後1時〜6時のうち、1日最長4時間
料金 1人1時間につき300円
対象 満1歳〜就学前児
申し込み 利用日の2週間前から前日までに電話で同施設(先着順)
※一時保育利用の理由は問いません

わいわいひろば

区役所2階にある親子で遊べる施設です。下木戸1・東区プラザ2階



☎025-250-2395
開館時間 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)
対象 0歳〜小学2年生
共有300台

一時保育が利用できます ※利用条件有

時間 午前9時〜午後6時のうち、1日最長4時間
料金 1人1時間につき300円
対象 満1歳〜就学前児
※区役所庁舎内の施設を利用する保護者の子どもに限る
申し込み 利用日の10日前から3日前までに電話で同施設(先着順)

こども創作活動館

工作のほか、体を使って遊べる大きなホールがあります。牡丹山1



☎025-279-2113
開館時間 午前9時〜午後6時
(日曜日・祝日は午後5時まで)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
対象 0歳〜中学生
13台 ※授乳室有

勉強できるスペースがあります

宿題や復習など、いつでも自由勉強ができます。
日時 開館時間中いつでも
対象 小学1年生〜中学3年生
持ち物 勉強道具一式
申し込み 当日直接会場

「ままっぷ」を配布しています!

東区子育て情報誌「ままっぷ2024」最新号ができました! 親子で楽しく過ごせる施設やお店のほか、サークルや医療機関なども掲載されていて、「ママ目線」の子育て情報が満載です。東区内の区役所・出張所や公民館で配布しています。 ▲「ままっぷ」編集員の皆さん



6月の胃がん集団検診

6月	会場	予約開始日(定員)
11	山の下まちづくりセンター	5月24日(金) (40人)
18	区役所南口 エントランスホール (男性のみ)	5月30日(木) (40人)
19	区役所南口 エントランスホール (女性のみ)	5月30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(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、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県労働衛生医学協会(☎025-370-1800)

6月の乳がん集団検診

6月	会場	予約開始日(定員)
7	石山地域保健福祉センター	5月5日(日・祝) (65人)
24	区役所南口 エントランスホール	5月19日(日) (130人)

受付時間(共通)

- ①午前9時30分〜10時30分
 - ②午前10時30分〜11時30分
 - ③午後1時30分〜2時30分
 - ④午後2時30分〜3時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(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、自己負担金(該当者のみ)、バスタオル
☑予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●はじめての離乳食

☑6月13日(木)午後1時30分〜2時50分
☑木戸健康センター
☑離乳食の進め方、情報交換、試食
☑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

☑5月8日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよんぴよん育ちの会

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。

6月	会場	時間	定員(先着)
11	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
18	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
☑11日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、18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



●わくわくテラス「みんなであそぼう」

☑5月16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

●助産師さんのおしゃべりテラス

☑5月21日(火)午前10時〜11時30分
☑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」

☑5月23日(木)午前10時30分〜同50分
☑5月生まれの子ども誕生会
☑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) ※5月は7日(火)、20日(月)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生



●いちごひろば

☑5月15日(水)午前10時30分〜同45分
☑スカーフあそび
☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!

☑5月22日(水)午前10時〜11時15分
☑親子工作(てるてるけろちゃん)
☑先着30人
☑当日直接会場

●おもちゃ病院

☑5月25日(土)午後1時30分〜3時30分
☑東区プラザ

☑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)
☑当日直接会場

●誕生会

☑5月29日(水)午前10時30分〜同45分
☑5月生まれのお友達をみんなでお祝いする
☑当日直接会場

●プレママ・パパセミナー

☑6月8日(土)午後1時30分〜3時20分
☑東区プラザ
☑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6年8〜10月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、飲み物
☑二次元コードから必要事項を入力し送信してください。



●リモート育児講座

〜乳幼児期に育みたい力〜
☑6月10日(月)午後1時30分〜2時
☑子どもの発達、子どもとの関わり方について助産師からの講話。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。



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



●体育あそび教室

☑5月17日(金)午後4時〜5時
☑鉄棒や跳び箱を使って体を動かす
☑5歳〜小学3年生先着12人
☑300円

●おやこdeアート

☑5月21日(火)午前10時30分〜11時
☑てがたdeでんでんむし
☑当日直接会場

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。

急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。

のじやま 寄席 ~ごちへお入り 粋な笑いをゆっくりと~

日 時 5月29日(水)午後1時30分~3時30分
会 場 石山地区公民館 4階ホール
内 容 新潟落語会会長・水都家艶笑さんと門下生の皆さんによる落語の口演
定 員 先着40人
申し込み 5月9日(木)から電話で同館
問い合わせ 同館(☎025-250-2930)

東区役所南口エントランスホールをご利用ください

東区役所では、バスケットボールコート1面分の広さのあるエントランスホールを市民の皆さまへ貸し出しています。フリーマーケットなどでぜひご利用ください。(有料)

広さ	料金(1日あたり)
全面(約317㎡)	5,100円
半面(約156㎡)	2,500円
4分の1面(約75㎡)	1,200円

※市の事業が優先となります。また、利用目的により貸し出しできない場合があります。詳細はホームページをご覧ください。
問い合わせ 総務課(☎025-250-2730)

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

「ミュージック・アラカルト」定期音楽会

「新緑コンサート」

回 6月8日(土)午後1時30分~3時
 場 東区プラザ音楽室1
 内 ミュージック・アラカルトによる懐かしい日本のポップスと洋楽の生演奏
 人 50人
 申 当日直接会場

シニア向け初心者スマホ教室

日にち	内容
6月27日(木)	スマートフォンの操作練習(地図アプリの操作、写真の撮り方など)
7月4日(木)	防災時の情報収集(新潟市防災アプリの登録、使い方など)

時間 午後1時30分~3時30分
場 山の下まちづくりセンター
人 60歳以上20人(応募多数の場合は抽選)
申 5月7日(火)から電話で同施設(☎025-250-2910)

石山地区公民館 ☎025-250-2930

万葉人と共にした草花を語ろう(講演)

回 5月27日(月)午後1時30分~3時

四万葉集で詠まれた草花を通して、今ある身近な草花について学ぶ
 人 40人
 申 当日直接会場

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。
職員によるおはなしのじかん

館名	日にち	時間(対象)
山の下	5月9・16・23・30日(木)	午前11時~午後3時(随時10分程度、0~3歳)
石山	5月14・21・28日(火)	午後3時~同30分(乳幼児から)

場 山の下：おはなしのへや(図書館内)
 石山：石山地区公民館保育室
ボランティアによるおはなしのじかん

館名	日にち	時間	グループ名
山の下	5月11・25日(土)	午前10時30分~11時	えほんだいすき!!
石山	5月15日(水)	午前10時30分~11時	ぐりとぐら
	6月1日(土)	午前11時~同30分	新潟かみしばいクラブ

場 山の下：おはなしのへや(図書館内)
 石山：石山地区公民館保育室
 申 山の下図書館(☎025-250-2920)
 石山図書館(☎025-250-2940)

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。毎月第2火曜に開催しています。
 回 5月14日(火)午前9時30分~11時30分
 場 区役所会議室B
 申 当日直接会場
 申 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

街ガチャ in 産業のまち新潟市東区 第2弾販売開始!

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

キーホルダーは全10種で、何が出るかは回してからのお楽しみ(1回300円)。詳細については区ホームページをご覧ください。
 ※「街ガチャ」は(株)funboxの登録商標です

講座 不登校の理由は いじめだけが原因じゃないらしい!?

日 時 5月31日(金)午前10時~正午
会 場 石山地区公民館 4階ホール
内 容 自らが不登校の子どもを抱える保護者であった講師から、その経験乗り越え、成長の道を歩んできたお話をいただき、子どもとの関係性の築き方や保護者としてできることなどを学ぶ
講 師 富田 洋子さん(新潟障害文化地域推進機構(NECCO)事務局 児童発達支援士)
定 員 先着40人
参加費 無料
申し込み 5月7日(火)から電話または直接同館
問い合わせ 同館(☎025-250-2930)

住宅用火災警報器の設置はお済みですか!?

- すべての住宅に設置する義務
【設置場所】
寝室、階段(寝室のある階)
- 製造から10年を目安に交換
電池切れなどにより、火災を感知しなくなるおそれがあります。
- 設置による奏功事例多数
鍋の空焚きの煙を感知し、火災の発生を未然に防止できました。
火災を早期発見し、被害を最小限に抑えることができました。

問い合わせ 東消防署予防課予防調査係(☎025-275-9111)

消防団員募集中!

「自らの地域は自ら守る」東方面隊に入りませんか。
問い合わせ 新潟市消防団 東方面隊事務局(☎025-275-9111)
 メール shobo.efs@city.niigata.lg.jp

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。