

健康のための食事講習会

日時 10月9日(水)午前11時～午後0時30分
(受け付けは午前10時45分から)

会場 東区プラザ 調理室

内容 「動脈硬化を予防して しなやか血管」をテーマにした栄養士による講話、調理実習、試食(主菜・副菜の2品)

定員 先着12人

参加費 400円(食材料費の一部負担金)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具

申し込み 9月4日(水)～25日(水)に電話で健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)

災害時に大活躍のポリ袋を使った調理法
「パッククッキング」で作ります

気温の高い日が続きます。

「生活習慣改善モニター」募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

実施期間 令和6年11月1日(金)～令和7年1月31日(金)

対象 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着2人

利用料 3,000円(3カ月分の施設利用料)

申し込み 応募申請書に健康診断の写しを添えて、9月4日(水)から健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)

問い合わせ 同係(☎025-250-2350)

希望のスポーツクラブを下記より1カ所お選びください。

- ・アクシーひがし(プール)
- ・アクシーユタカ
- ・JOYFIT新潟東区役所



▲市ホームページ

新潟市教育相談センター「ぐみの木教室」東区分室のご案内

中央区にある子ども支援室「ぐみの木教室」の分室が東区プラザ内にあります。不登校の小・中学生を対象に、学習支援やコミュニケーション活動等を行っています。本人や保護者と相談しながら、無理のないプログラムで支援しています。

開催日時 毎週木曜日 午後1時～3時30分

会場 東区プラザ(東区役所2階) 講座室

申し込み 電話で教育相談センターへ

問い合わせ 同センター(☎025-222-8600)
※平日午前9時10分～午後5時

区バスをご利用ください

区役所へのご利用のほか、通勤・通学、通院、お買い物などに、ぜひご乗車ください。
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

運賃 大人 210円 小学生 110円

- ▶ 均一料金
- ▶ 就学前児は無料、土日祝日は現金払いのみ小学生50円
- ▶ 現金または交通系ICカード(「りゅーと」、[Suica]など)でお支払いできます。「シルバーチケット」は利用できません。
- ▶ 以下の場合運賃が半額(大人110円、小学生60円)になります。
 - ・「シニア半わりりゅーと」の利用
 - ・運転経歴証明書の提示(65歳以上)
 - ・障がい者手帳などの提示



東区バス利用者アンケートを実施しています

東区バスをより利用しやすい区バスにするため、利用者アンケートを実施しています。
アンケート用紙と回収BOXは東区バス車内に設置しています。区バスご利用の際はアンケートにご協力をお願いします。
アンケート回収BOX設置期間 10月15日(火)まで

東消防署からのお知らせ

9月9日は「救急の日」

- ・救急車はみんなのものです。本当に必要な人がすぐに利用できるよう、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。
- ・助かるはずの命を助けるために、心肺蘇生法を身につけましょう。出前講習を受け付けています。担当までお問い合わせください。
- ・救急車の利用を迷ったら「#7119」「#8000」に相談しましょう。



▲AI救急相談アプリ



▲全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)

アプリもご活用ください!



新潟市消防局マスコットキャラクター「消太くん」

○救急の日

昭和57年に救急医療と救急業務に対する国民の正しい理解を深め、関係者の意識の高揚を図るため設けられました。

火事と救急・救助は119番

問い合わせ 東消防署消防課救急担当(☎025-275-9111)

岡山の下図書館(☎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

役所の手続き(年金福祉、相続)などの相談やご意見をお受けします。(無料)毎月第2火曜に開催しています。
回 9月10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
関 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

催し物・募集

新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

子どもの預かりや送迎を行う子育て支援「ファミサポ」の入会説明会を開催しま

す。依頼会員、提供会員の入会説明を行います。

回 9月10日(火)午前10時～11時
場 東区プラザ 講座室1
関 子育て支援を希望する人、会の内容を知りたい人先着10人
持 登録希望者は現住所が確認できるもの(運転免許証など)
申 電話で同センター(☎025-248-7178)

ボクシングエクササイズ打つべし! 体験会

回 10月3日・17日(木)午後1時30分～3時
場 石山地区公民館 4階 ホール
関 ボクシングエクササイズ、筋トレ、柔軟体操
関 運動不足が気になる人先着5人
持 内履き(運動靴)、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルなど)
申 9月30日(月)までに電話で「打つべし!」島垣(☎090-1378-5668)

情報プラザ



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

力作揃いのミニギャラリー～書道サークル作品展～

関 9月26日(木)まで「山清会」さんの書道作品を展示しています
場 山の下まちづくりセンター 1階ロビー
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	9月5・12・19・26日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	9月3・10・24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	9月14・28日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	9月18日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
石山	9月7日・10月5日(土) ※紙芝居	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

東区役所公式 Instagram 発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。



@niigatashi_higashiku 検索