

## 読書の秋は、図書館で楽しみませんか

普段から図書館を使っている人も、使ったことがない人も、この機会にぜひ図書館をご利用ください。  
問い合わせ 山の下図書館(☎025-250-2920)

### 秋の読書週間開催中

11月30日(土)まで

#### おすすめの一冊(山の下図書館)

皆さんのおすすめの本をふせんに書いて紹介してください。あなたの一冊がだれかの出会いにつながります。紹介してくれた人には、しおりまたはブックカバーをプレゼントします。

#### 大人向け

#### 読書ノート<sup>※</sup>の配布 ＜区内の図書館(室)＞

大人向けの読書ノートを先着50人に配布します。読書の記録にご活用ください。



#### 子ども向け

#### うちどく読書ノート・ ぬりえどくしょノートの 配布＜区内の図書館(室)＞

読書の記録ができるノート、秋のぬりえ「どんぐり」と「ふうせん」を配布します。

ノートやぬりえをいっぱいにした人には、シールをプレゼントします。



### おはなしのじかん

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	期日	時間(対象)	会場
山の下	11月7・14・21・28日(木)	午前11時～午後3時の随時 10分程度(0～3歳)	おはなしのへや(図書館内)
石山	11月12・19・26日(火)	午後3時～同30分 (乳幼児から)	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	期日	時間	グループ名	会場
山の下	11月9日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!	おはなしのへや(図書館内)
	11月23日(土・祝)		えほんわくわく!!	
石山	11月20日(水)		ぐりとぐら	公民館保育室

## もっと便利に使える図書館

#### ブックバック(団体向けの貸し出し)

市内で活動する団体(保育園・幼稚園・企業・サークル・自治会・地域の茶の間・子ども食堂など)向けの貸し出しです。1カ月間、100冊まで借りることができます。

※事前に図書館窓口での団体登録が必要です

- 「お客様セレクト」……来館して好きな本を選んでいただきます
- 「図書館セレクト」……ご希望に応じて、図書館司書がご用意します

### インターネットサービス

#### にいがた市電子図書館

お持ちのパソコンやスマートフォンで約3,200冊の電子書籍と約270タイトルの電子雑誌を読むことができます。忙しくて図書館に行く時間がなくても気軽に本を楽しめます。

#### ●利用方法

- ①貸出カードとパスワードをお近くの図書館で発行する
- ②にいがた市電子図書館にログインする
- ③読みたい本を探し、「借りる」ボタンを押す

#### 新潟市の図書館

インターネットで資料の予約・貸出状況の確認ができます。

※図書館窓口で発行するパスワードが必要です

- スマート貸出カード(スマートフォンのみ)  
スマートフォンでは「My ライブラリ」から貸出カードを表示させることができます。カードを持ち歩くことなく、図書館利用ができます。



▲にいがた市電子図書館



パソコン・スマートフォン用



携帯電話用

▲新潟市の図書館

## 区内の図書館(室)情報

開館時間・休館日は、各施設へお問い合わせください

#### 山の下図書館(古川町4-12)

☎025-250-2920

区内で一番広く、蔵書の多い図書館です。お子さんと一緒に絵本を楽しむ「おはなしのへや」があります。



#### 石山図書館(石山1-1-12)

☎025-250-2940

コンパクトにまとまった親しみやすい地域の図書館です。毎月テーマを変えて行っている本の展示が人気です。



#### 東区プラザ図書室(下木戸1-4-1)

☎025-250-2970

区役所庁舎の3階にある図書室で、個人で利用できる読書スペースを用意しています。



# 幸齢ますます元気教室

運動、お口の健康、栄養、認知症予防について、講座や体操など楽しく学べる教室です。

**対象** 『要支援認定を受けている人』または『※事業対象者の人』のうち、医師による運動制限のない人  
 ※「基本チェックリスト」により、対象者を決定しています。以下に当てはまる場合は、対象になる可能性が高いです。

- 階段を上る時は手すりや壁をつたう
- 椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまって立つ
- この1年間に転んだことがある

**内容** ①集団での体操やレクリエーション  
 ②ミニ講座(運動、栄養、お口の健康、認知症予防についてなど)  
 ③必要に応じて運動方法や日常生活の指導

**期間** 令和7年1月～3月の3カ月間、週1回、全12回  
 1回1時間30分～1時間50分程度

**定員・会場** 各会場15人程度・4会場(住所地により決定します)

**費用** 無料 ※ただし舌ブラシなど個人的教材費は実費

**問い合わせ** お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

- 地域包括支援センター 藤見・下山 ☎025-290-7155
- 地域包括支援センター 山の下 ☎025-250-0032
- 地域包括支援センター 木戸・大形 ☎025-272-3552
- 地域包括支援センター 石山 ☎025-277-0077

自力で通所できない人で、家族などによる送迎が困難な場合は、事業者による送迎サービスをご利用いただけます。



# フレイルチェック会に参加しませんか？

フレイルとは加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルチェック会では握力や筋肉量、滑舌など、機器を使って測定したり、質問票に答えたりすることでフレイルの兆候を確認します。

参加者の声 思ったよりできました。楽しかったのでまた参加したいです！

会場	日にち	時間 ※受付時間は開始30分前	定員 (先着)
東石山コミュニティハウス	令和6年12月16日(月)	午後1時30分～3時30分	20人
東区プラザホール	令和7年1月9日(木)	午後1時30分～3時30分	30人
シルバーピア石山	令和7年1月22日(水)	午前10時～正午	30人
下山コミュニティハウス	令和7年2月6日(木)	午後1時30分～3時30分	20人
山の下まちづくりセンター	令和7年2月14日(金)	午前10時～正午	20人
石山南まちづくりセンター	令和7年2月17日(月)	午後1時30分～3時30分	30人

**対象** 東区在住の65歳以上  
**申し込み** 開催日2週間前までに健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ

※地域コミュニティ協議会などのご協力により開催しています。ご協力いただく活動団体の状況によりご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。



## ●12月の乳がん集団検診

12月	会場	予約開始日(定員)
5 木	区役所南口 エントランスホール	11月3日(日・祝) (130人)

### 受付時間

- 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

☑12月23日(月)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カ月頃の赤ちゃんの保護者先着15人  
 ☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 ☑11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

☑12月23日(月)午前10時～11時20分  
 ☑木戸健康センター  
 ☑離乳食の進め方、グループワーク、試食  
 ☑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、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式  
 ☑11月6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。

12月	会場	時間	定員 (先着)
10	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
17	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  
 ☑10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、17日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

### ●骨粗しょう症予防相談会

☑11月28日(木)  
 ①午前9時40分  
 ②午前10時10分  
 ③午前10時40分  
 ④午前11時10分  
 ⑤午後1時10分  
 ⑥午後1時40分  
 ⑦午後2時10分  
 ☑中地区公民館  
 ☑骨密度測定、相談  
 ☑骨粗しょう症治療中でない18歳以上各時間帯先着7人  
 ☑11月7日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

## 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

●助産師さんとおしゃべりテラス  
 ☑11月19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」  
 ☑11月21日(木)午前10時30分～同50分  
 ☑11月生まれの子どもの誕生会  
 ☑当日直接会場  
 ●親子で楽しむバイオリンコンサート  
 ☑11月30日(土)午前10時30分～11時  
 ☑バイオリンの生演奏  
 ☑当日直接会場(混雑の際は、入場制限する場合があります)

## 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) ※11月は5日(火)、18日(月)  
 ☑就学前児と保護者、小学1・2年生

### ●いちごひろば

☑11月13日(水)午前10時30分～同45分  
 ☑秋を感じるうたとあそび  
 ☑当日直接会場  
 ●パパと遊ぼう！  
 ☑11月17日(日)午前10時30分～11時  
 ☑親子で体を使ったあそびを楽しむ  
 ☑当日直接会場

### ●つくって遊ぼう！

☑11月20日(水)午前10時～11時15分  
 ☑親子工作(ぱくぱくワニさん)  
 ☑先着30人  
 ☑当日直接会場

### ●誕生会

☑11月27日(水)午前10時30分～同45分  
 ☑11月生まれのお友達をみんなでおいにする  
 ☑当日直接会場

### ●おもちゃ病院

☑11月30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

## ●リモート育児講座

～0歳からのほめ方・叱り方～  
 ☑12月9日(月)午後1時30分～2時  
 ☑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  
 ●プレママ・パパセミナー  
 ☑12月14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7年2月～4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

## 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

☑11月15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  
 ☑汗を拭くタオル、飲み物  
 ☑電話または直接同館

### ●おやこdeアート

☑11月19日(火)午前10時30分～11時  
 ☑てがたdeくまさん  
 ☑当日直接会場

### ●おやこdeリトミック

☑11月26日(火)午前10時30分～同50分  
 ☑ピアノの音を聴いて音遊びやパネルシアターを楽しむ  
 ☑当日直接会場

体育祭応援パネルや美術部の作品を展示しています。

# 和の心 お茶と和を楽しもう

日時 11月25日(月)午後1時30分～3時  
 会場 石山地区公民館 4階 ホール  
 内容 お茶の楽しみ方のお話、立礼席(椅子席)でのお茶席の体験  
 定員 先着20人  
 参加費 100円(お茶代)  
 持ち物 筆記用具  
 申し込み 11月6日(水)午前9時から電話で同館(☎025-250-2930)



# 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 ～絵画サークル作品展～

回 11月6日(水)～12月23日(月)  
 場 山の下まちづくりセンター 1階ロビー  
 内 「パレット彩」さんの絵画作品を展示  
 申 当日直接会場

### ちいきのサロン 「だまされしないで！悪質商法」

回 11月20日(水)午前10時～11時  
 内 悪質商法の手口を知り、だまされない方法を学ぶ  
 込 先着20人  
 申 当日直接会場

## 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 11月12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  
 内 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

## お知らせ

一部公共施設の使用料を改定  
 令和7年4月1日から一部公共施設の使用料を改定します。区内で料金が改定となる施設は内容に記載のとおりです。詳しくはホームページに掲載しています。

内【コミュニティ系施設】  
 木戸コミュニティセンター(老人憩のフロアー)、シルバーピア石山(老人憩のフロアー)  
 【高齢者福祉施設】  
 老人憩の家 松崎荘、老人憩の家 大形荘、老人憩の家 岡山荘、老人憩の家 大山台、老人憩の家 じゅんさい池  
 【スポーツ施設】  
 東総合スポーツセンター、中地区運動広場、新潟市庭球場、下山スポーツセンター、津島屋公園運動広場  
 【レクリエーション施設】  
 山の下海浜公園プール  
 内 老人憩の家・フロアーに関すること健康福祉課(☎025-250-2380)  
 スポーツ施設に関すること地域課(☎025-250-2130)  
 山の下海浜公園プールに関すること建設課(☎025-250-2610)

## 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。

### 無事故・無違反の優秀運転者を表彰

令和7年春の全国交通安全運動に合わせて、優秀運転者を表彰します。  
 内 無事故・無違反の期間が規定年数以上の人  
 申 12月20日(金)までに電話で新潟東交通安全協会(☎025-278-3211)

### 大形地区コミュニティ協議会 第9回文化祭

回 11月9日(土)午前10時～午後3時、11月10日(日)午前10時30分～午後2時  
 場 大形まちづくりセンター  
 内 作品展示、演芸発表、地場産野菜販売、ガラポン抽選、無料喫茶など  
 申 大形まちづくりセンター(☎025-383-8662)

### 通船川ごみ拾い

回 11月10日(日)午前10時～11時  
 場 新松崎第2公園(新松崎3)  
 内 草刈りとごみ拾い ※参加賞あり  
 申 当日直接会場  
 内 通船川中流交流会 佐藤(☎090-4829-8594)

## 無料で気軽に勉強の仕方を学びませんか

# 「子ども学習会」参加者募集

新潟県立大学の学生が個別に勉強の仕方を教える「子ども学習会」を開催しています。一緒に予習や復習に取り組むだけでなく、高校進学のための相談にも応じます。

対象 東区在住の令和6年度市・県民税の所得割が課税されていない世帯の中学生  
 ※応募多数の場合、中学3年生を優先して抽選

申し込み 11月18日(月)までに電話で保護課(☎025-250-2410)

会場	曜日・期間	時間	定員
大形地区内	11月～令和7年3月までの毎週土曜日	午前9時～正午 午後1時～4時 ※新規参加の1・2年生は原則午前か午後の半日の参加となります	20人
石山地区内	11月～令和7年3月までの毎週日曜日	同上	20人
木戸地区内	11月～令和7年3月までの毎週水曜日	午後4時30分～7時	10人



# 11月9日(土)から11月15日(金)まで 秋の火災予防運動を実施します！

## 火災予防チェック

- ☑ ストープの周りに燃えやすいものを置いてないか
- ☑ たばこは水で消してから廃棄しているか
- ☑ コンセント周りのほこりを清掃しているか
- ☑ 電気配線の踏みつけ折れ曲がりはないか
- ☑ 寝る前に今一度火の元の確認よし！



## 「まず防火 にいがた市民の合言葉」 火事・救助・救急は119番

問い合わせ 東消防署予防課予防調査係(☎025-275-9111)

## 主要地方道新潟港横越線(赤道) 夜間交通規制のお知らせ

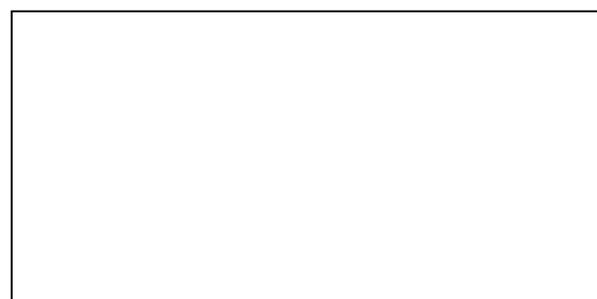
東区役所庁舎併設の横断歩道橋撤去工事のため、車線減少などの交通規制を行います。  
 問い合わせ 総務課(☎025-250-2730)

- 規制区間  
赤道十字路交差点～藤見町方面の次の信号までの間(約200m)
- 規制期間(予備日を含む)  
11月29日(金)まで(予定)  
午後9時～午前5時(土日を除く)  
※11月12日(火)は主桁撤去のため、全面通行止め予定  
※天候により変更となる場合には市ホームページなどでお知らせします

## のびやま客席 ～ごっちゃんお入り 粋な笑いをゆっくりと～

日時 11月29日(金)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 11月7日(木)午前9時から電話で同館(☎025-250-2930)

＜ 告 告 欄 ＞



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。

東区役所にて、11月18日(月)まで東区中学校・高等学校 まんなか文化祭開催中！