

糖尿病講座

A 糖尿病専門医、B 歯科医、薬剤師、糖尿病療養指導士、健康運動指導士、C 管理栄養士から1人ずつ、計3人を講師として、4月～7月の期間で月に1回、講座を開催します。

日程	講師・内容			申込期間
	A 糖尿病専門医	B 歯科医、薬剤師、糖尿病療養指導士、健康運動指導士	C 管理栄養士	
① 4月27日(日)	糖尿病とは	薬物療法(薬剤師)	何をどれだけ食べたらいいの? ~主食・主菜・副菜をそろえましょう~	4月9日(水)~4月25日(金)
② 5月25日(日)	合併症	歯周病(歯科医)	嗜好品との上手な付き合い方 ~おやつとアルコール~	5月7日(水)~5月23日(金)
③ 6月22日(日)	薬物療法	フットケア(糖尿病療養指導士)	賢い外食の摂り方 ~減塩のすすめ~	6月4日(水)~6月20日(金)
④ 7月13日(日)	運動療法	健康体操(健康運動指導士など)	一人暮らしの方へ ~具体的な食事の工夫・コツについて~	6月25日(水)~7月11日(金)

時間
午後1時30分～3時15分
(受け付けは午後1時から)

定員
先着35人

会場
東区プラザ 多目的ルーム2

申し込み
新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で保健所健康増進課
(☎025-212-8166)



東区健康てくてく歩こう会 ~下山地区の歴史を歩く~

自然豊かな春の新潟を運動普及推進委員と歩いてみませんか。

日時 4月18日(金) 午前9時40分～11時50分
(集合時間は午前9時40分)
※雨天中止

コース (集合)下山スポーツセンター
稲荷神社～下山ポンプ場～津島屋水門～
下山スポーツセンター(解散)

参加費 100円(保険料)

持ち物 飲み物、タオル、帽子

申し込み 当日直接会場

問い合わせ 健康福祉課健康増進係
(☎025-250-2350)



公民館の子育てサロン

0歳から入園前の子どもと保護者の交流の場です。参加者同士が一緒に遊んだり、おしゃべりや子育ての情報交換をしたりしています。会場では、子育てを応援する地域のボランティアスタッフも待っています。時間内は出入り自由です。当日直接会場へお越しください。

会場・問い合わせ	各サロンの内容
中地区公民館 (☎025-250-2910)	<p>ひだまり</p> <p>開催日 毎月第1・3木曜日(祝日を除く) 時間 午前10時～正午 対象 未就園児と保護者 内容 読み聞かせ、手あそびなど出入り自由です。おもちゃもたくさんあります。</p> 
石山地区公民館 (☎025-250-2930)	<p>いちごランド</p> <p>開催日 毎月第1火曜日 ※6月から開始 時間 午前10時～11時15分 対象 未就園児と保護者 内容 自由遊び、参加者やスタッフとの交流</p>  <p>ピーカーぶー</p> <p>開催日 毎月第4金曜日(祝日を除く) 時間 午前10時～11時15分 対象 未就園児と保護者 内容 自由遊び、参加者やスタッフとの交流、絵本の読み聞かせ</p> 



情報プラザ

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	4月10・17・24日、5月1日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	4月11・18・25日、5月2日(金)	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	4月12・26日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	4月16日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら

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

場山の下図書館(☎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

行政手続き(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火曜日に開催しています。

場 4月8日(火) 午前9時30分～11時30分

場 区役所会議室B
場 当日直接会場
場 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

こ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。依頼会員はその場で登録、提供会員は研修後に活動ができます。

場 4月22日(火) 午前10時～11時

場 東区プラザ 講座室2
場 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

場 登録希望者は現住所が確認できるもの(運転免許証など)

場 電話で同センター(☎025-248-7178)

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。

新潟税務署からのお知らせ

令和6年分確定申告において、振替納税を利用している人は、次のとおり登録口座から引き落とされます。

申告所得税及び復興特別所得税：4月23日(水)

消費税及び地方消費税：4月30日(水)

申告所得税及び復興特別所得税(延納分)：6月2日(月)

振替日に口座から引き落としができなかった場合、法定納期限の翌日(申告所得税及び復興特別所得税は3月18日(火)、消費税及び地方消費税は4月1日(火))から、延滞税がかかりますのでご注意ください。

場 新潟税務署(☎025-229-2151)

緑化支援団体を募集

公園・道路・河川などで緑化活動を行う団体に、花苗などの購入費を補助します。

内容 花苗・種・球根の購入費の補助

対象 自治会・町内会、その他非営利団体など、5人以上の活動団体

申し込み 4月15日(火)までに必要書類を建設課管理係(31番窓口)へ提出

※書類は同窓口で配付

問い合わせ 同係(☎025-250-2610)



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



東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。