

困ったときの電話相談先

友達、家族、勉強、恋愛…何か悩みを抱えていますか？
どんなに小さなことでも、ひとりで悩まないでお電話してください。どんなことでも、どこに相談しても親身になって話を聞いてくれます。

こころやからだ

～こころの健康や、からだ・性に関する悩みなど～

名称	電話番号	時間
こころの相談 (市アルザにいがた相談室)	025-245-0545	水曜・日曜* 10:00～15:30 金曜** 14:00～19:30
新潟市こころの健康センター	025-232-5560	月曜～金曜** 8:30～17:00
性的マイノリティ 電話相談 (市アルザにいがた相談室)	025-241-8510	毎月第1月曜 17:30～20:00

*祝日・年末年始を除く

トラブルや犯罪被害

～生活の安全に関する悩みや困りごと～

名称	電話番号	時間
けいさつ少年 サポートセンター	025-285-4970	月曜～金曜** 8:30～17:15
けいさつ相談室 (新潟県警察本部)	025-283-9110 #9110(短縮ダイヤル)	毎日24時間(注)
新潟県警察署	025-279-0110	毎日24時間(注)

(注)夜間・土日・祝日・年末年始は当直の警備官が対応

*祝日・年末年始を除く

そのほかの相談

～悩みや困りごと、人権問題(差別・虐待)など、
子どもに関すること全般～

名称	電話番号	時間
チャイルドライン	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00
子どものオンブズ にいがた	025-201-8265	毎日24時間
24時間 子供SOSダイヤル	0120-0-78310 (フリーダイヤル) 025-285-1212	毎日24時間
新潟いのちの電話	025-288-4343	毎日24時間
子どもの なやみごと相談 (新潟県弁護士会)	0120-66-6310 (フリーダイヤル)	月曜・木曜** 16:00～19:00
新潟市こころと いのちのホットライン	025-248-1010	月曜～金曜 17:00～22:00 土曜・日曜・祝日 年末年始 10:00～16:00
新潟県こころの 相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
みんなの人権110番 (新潟県方法務局)	0570-003-110	月曜～金曜** 8:30～17:15

*祝日・年末年始を除く



通称指導教室「ぐみの木教室」東区分室

体験活動や学習支援により、何らかの理由で学校へ通えない児童生徒が、学校生活へ復帰できるようにサポートします。カウンセラーの資格をもつスタッフが話しを聞いてくれます。ひとりで悩まずに気軽に相談してください。事前に、市教育相談センター(025-222-8600)までお電話ください。

開設日時 ▶ 毎週木曜日 13:00～15:00
場所 ▶ 東区ブラザ内(東区役所2階)

こども創作活動館にどそう

「こどもお城こどそう」は、楽しく遊んだり、作ったり、学んだりできる居場所です。いろいろな部屋があり、自由勉強はいつでも誰でもできます。

土曜・日曜の午後4時からは、スタッフが分からないところをサポートするスタディ・タイムがあります。(参加費無料、要事前申込)

皆さんの「苦手なことをできるようにしたい」「好きな教科をもっとやりたい」をお手伝いします!

*「おひるごはん食堂」も始まる予定です。



開館日時や
所在地は
こちらから

新潟市 こどそう



検索

「オール」 新潟市若者支援センター

自分の時間を自由に過ごしたい時に使えるオープンスペースや、静かに学習したいときの学習室など、センター全体が居場所になっています。悩みを相談できる相談スタッフもいます。

「悩みを聞いてほしい」「自分の居場所がほしい」「友達が多い」「何をしたらいいのかわからない」「そんなときは、オールへ!」

*15歳以上が利用できる施設です。



開館日時や
所在地は
こちらから

新潟市 オール

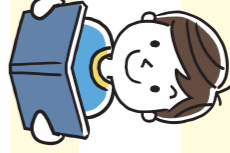


検索

中学生の君たちへ

東区版

- 「影との戦い(ゲド戦記①)」
アージュ・K・ル＝グウィン/作 清水 真砂子/訳 岩波書店
フアンタジーの名作。
スタジオジブリのアニメーション映画にもなりました。
- 「ぼくを探した」
シルヴァスタイン/作 倉橋 由美子/訳 講談社
ちよっと大人の絵本。
絵はかわいければ、テーマは深い。
- 「中学生に贈りたい心の詩40」
水内 喜久雄/編著 PHP研究所
今の気持ちにぴったりの詩が見つかるかも…。
- 「14歳の君へ」
池田 晶子/著 毎日新聞出版
哲学者からのメッセージ。
「毎日中学生新聞」での連載を書籍化。
- 「マンガがあるじゃないか」
河出書房新社/編 河出書房新社
あなたの好きなマンガは何?
マンガが人を育てることもあります。
- 「生きてるだけで100点満点」
日野原 重明/著 ダイヤモンド社
100歳を超えても現役の医師だった著者が、生きることの
意味をやさしく語ります。



うちどくブックリスト



検索

このほかにも、新潟市
立図書館の「うちどく
ブックリスト」を参考
にしてください。

作成：東区協議会 令和5年3月
事務局 新潟市東区役所地域課 025-250-2110

本の紹介

気分転換に本を読んでみませんか
新しい世界が広がるかもかもしれません

困ったときの電話相談先

友達関係

～いじめや不登校の問題など～

名称	電話番号	時間
いじめSOS (市教育相談センター)	025-222-0110	月曜～金曜** 9:00～17:00
いじめ不登校等 悩み事相談テレフォン (県立教育センター)	025-263-4737	月曜～金曜** 9:10～16:00
子どもの人権110番 (新潟県方法務局)	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月曜～金曜** 8:30～17:15

*祝日・年末年始を除く

☆新潟県いじめ対策ポータル

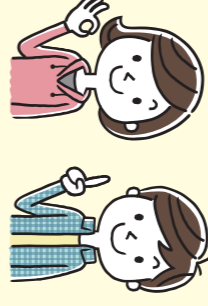
いじめ相談窓口やいじめ克服の体験談、スポーツ選手などの
サポーターからのメッセージを見ることができます。



いじめ ポータル



検索



このリーフレットについて

中学生の皆さんの役に立ちたいと思い、「居場所」となれるような東区内の施設やいろいろな相談先をまとめました。もしも何かに困ったり悩んだりしたときは、このリーフレットを思い出し出してください。



東区 マップ



君たちの居場所は
ここにもあるよ

スポーツ施設

区内にはいろいろなスポーツ施設があります。下山スポーツセンターには屋内プールがあり、東総合スポーツセンターでは、屋内でのランニングやバドミントン・卓球などができます。

- 阿賀野川河川公園運動広場
- 津島屋公園運動広場
- 新潟市庭球場
- 下山スポーツセンター
- 中地区運動広場
- 東総合スポーツセンター



開館日時や利用料はこちらから

新潟市東区 スポーツ施設



子ども食堂

※令和3年1月時点

子ども食堂は、子ども1人でも親子でも安心して訪れることができる居場所です。 ※事前に確認してください。

- OHANA食堂
新潟市東区江南1丁目7-5
開催日:毎週水曜 時間:16:00~19:30 ⑤:子ども無料
- 木戸のお茶の間 子ども食堂
新潟市東区中山4丁目2-6
- 元気百倍レストランなじよも
新潟市東区上木戸5丁目2-1 なじよも内 ⑤:小学生以上200円
- こどもの茶の間
新潟市東区東明7丁目6-11 東明自治会館
開催日:第1水曜日(8月はお休み) 時間:17:30~19:00 ⑤:子ども無料
- にいがたふじみ子ども食堂
新潟市東区藤見町1丁目18-4 藤見団地集会所
開催日:毎月第2・第4木曜 時間:17:00~19:30 ⑤:子ども無料
- みなとキッチン
新潟市東区下木戸2丁目4-12



開催日時や連絡先はこちらから

新潟市 子ども食堂



東区バスに
乗って
出かけよう!

区内には「東区バス」が走っています。河渡ルートと松崎ルートがあり、各施設の近くも通っているので、ぜひ利用してください! 「りゅーと」や「Suica」も使えます。



料金 210円(中学生以上)

新潟市 東区バス

主な公園

- 阿賀野川河川公園
- 園芸センター記念公園
- 河渡中央公園
- じゅんさい池公園
- 寺山公園
- 藤見中央公園
- 山の下みなとランド*
- 牛海道中央公園
- 大山台公園
- 小金公園
- 津島屋公園
- 東山公園
- 山の下海浜公園

※開園時間は、市ホームページを確認してください。

勉強ができるフリースペース

- 石山地区公民館
開館日時:月曜~土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~17:30
休館日:毎月第4日曜、年末年始
- こども創作活動館
開館日時:月曜~土曜 9:00~18:00 日曜・祝日 9:00~17:00
休館日:毎週月曜(祝日の場合は火曜)、祝日の翌日、年末年始
- 中地区公民館
開館日時:月曜~土曜 9:00~21:30 日曜・祝日 9:00~17:30
休館日:毎月第2日曜、年末年始
- 東区プラザ(3階学習スペース)
開館日時:月曜~日曜、祝日 9:00~21:00
休館日:年末年始
- 東区プラザ図書室
開館日時:火曜~金曜 10:00~19:00 土曜・日曜 10:00~17:00
休館日:毎週月曜、毎月第1水曜、祝日、蔵書点検期間、年末年始
※祝日が日曜の場合は開館し、火曜休館。祝日が月曜の場合は火曜も休館。
- 山の下図書館
開館日時:月曜~木曜・土曜 10:00~19:00 日曜・祝日 10:00~17:00
休館日:毎週金曜、毎月第1水曜、蔵書点検期間、年末年始

★こども創作活動館は、スタッフが分からないところをサポートするスタディ・タイムがあります。
開催日時:土曜 16:00~18:00 日曜 16:00~17:00
参加費無料・要事前申込



ボランティアができる施設

小さな子どもへの絵本の読み聞かせやイベントでのお手伝いができます。図書館では本棚の整理などのボランティアができます。 ※事前に確認してください。

- 絵本の読み聞かせなど
- こども創作活動館
 - 寺山公園子育て交流施設い〜てらす
- 本棚の整理
- 石山図書館
 - 東区プラザ図書室
 - 山の下図書館