



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し  
笑顔と元気があふれる  
空港と港があるまち

東区だより

2019年3月3日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK

No. 285

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課  
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km<sup>2</sup> 人口137,236人(-98) 世帯数60,950 (-13) 男66,196人(-56) 女71,040人(-42) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

のぼろ健康寿命

## 春です みなさんウォーキングを始めませんか？

### ウォーキングは安・近・単!!

#### ○安価

道具はいりません。シューズがあれば、すぐに気軽に始められます。

#### ○近所です

玄関を出ればすぐにウォーキングの開始です。通勤や買い物など日常生活の中で取り入れることが可能です。

#### ○簡単

難しい技術やルールはありません。だれでも手軽に取り組みます。

### 健康寿命へつながる秘訣は「長期間続けること」

最初から、無理をすれば長く続きません。「これくらいならいつまでも歩いていられる」と感じる強度で片道5分、晴れた日の買い物は歩いていく、通勤を車からバスに変えてみる、などちょっとしたことからまずは始めてみましょう。

#### 基本のフォーム



#### ウォーキング自主グループ

東区には区のウォーキング教室を卒業した人を中心とした7つのグループがあります。

ひとりだとなかなか始められない...という方、近くのグループに参加して一緒に歩いてみませんか？

問い合わせ 健康福祉課健康増進係  
(☎025-250-2350)

#### 大形歩こう会

活動日 毎月第4月曜日  
(休日の場合第5月曜)  
活動範囲 大形周辺  
※冬季は体操等



続けて歩くことで、ウォーキングの時だけでなく、普段の歩く姿勢や歩行速度も速くなりました。体が軽くなりました。会の皆さんと毎回会うのが楽しみです。  
(大形歩こう会 代表 高橋さん)

#### 山の下旬曜ウォーク

活動日 毎月第3月曜日 活動範囲 山の下旬  
※雨天時は新潟みなとトンネル

#### 下山かよう歩く会

活動日 毎月第3火曜日 活動範囲 下山周辺  
※雨天時は新潟みなとトンネル、冬季は体操など

#### 石山健康あるこう会

活動日 毎月第2金曜日 活動範囲 石山周辺・区外

#### 木曜ウォーキング会

活動日 毎月第4木曜日  
活動範囲 山の下、里山ハイク  
※雨天時は新潟みなとトンネル

#### 水曜ウォーキング

活動日 毎月第3水曜日 活動範囲 木戸周辺  
※雨天時・冬期は東総合スポーツセンター

#### 火・金ウォークの会

活動日 毎月第1火曜日、第3金曜日  
活動範囲 石山周辺・区外

## 区バス情報

### 紫竹・江南ルート社会実験路線運行終了

区バス社会実験 紫竹・江南ルートは、利用者数が目標に達しなかったため、平成31年3月29日をもって、運行を終了いたします。

ご利用いただきました皆様、誠にありがとうございました。

### 松崎ルート石山方面先回りのダイヤ改正

祝日を除く月～金曜日の運行ダイヤを4月1日から改正します。

ルート	該当便	変更前	変更後
松崎ルート 石山方面先回り (東区役所発着)	第2便	8:50発 ⇒ 9:55着	8:48発 ⇒ 9:53着
	第3便	10:10発 ⇒ 11:15着	10:15発 ⇒ 11:20着
	第4便	11:50発 ⇒ 12:55着	11:48発 ⇒ 12:53着

※各バス停の時刻は3月15日発行の区バス運行ガイドまたはホームページなどでご確認ください。

### 東区バスを応援してくれる広告主を募集

区バス「河渡ルート」と「松崎ルート」のバス車内モニターに上映する映像広告を募集します。

対象 新潟市内に本社又は支店、営業所がある事業者など

広告の種類、掲載料など

運転席後部モニター映像広告(音声なし)

1台につき1コマ(15秒)4,000円/月

※15分程度の東区の紹介と広告の映像を順番に繰り返し上映します。

申し込み 所定の申込用紙を地域課(43番窓口)に提出してください。

※申込書は同窓口で配布、またはホームページでダウンロードできます。

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)



## こいのぼりをお譲りください

子どもたちの健やかな成長を願って、寺山公園にこいのぼりを掲揚します。

ご家庭で不要になったこいのぼりを無償でお譲りいただける方は、下記まで直接お持ち込みください。また、問い合わせ先まで電話をいただければ、東区内に限り受け取りに伺います。

【募集期間】4月15日(月)まで

【掲揚日】4月26日(金)、4月27日(土)～5月26日(日)の土・日、祝休日

【受付窓口】建設課(32番窓口)

・寺山公園子育て交流施設「い〜てらす」受付

【注意事項】「い〜てらす」内でお譲りいただいた方の氏名を掲示します(希望者のみ)。

・期間終了後、こいのぼりは返却いたしません。

・付属部品(ポール、ロープ、吹き流し、矢車など)も受け付けています。

【問い合わせ】区民のこいのぼりプロジェクト実行委員会事務局(建設課内) (☎025-250-2630)



## ☆「ぷちしょっぷ東区」にお越しください☆

東区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子・小物などを販売しています。

障がい者の皆さんが心をこめて作った品々をぜひ一度手に取ってみてください。

場所	販売日時
区役所南口 エントランスホール	毎週火曜日 正午～午後1時
石山出張所1階 フリースペース	毎週火・金曜日 午前11時30分～午後0時30分

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)



理解を深める3日間



小中学生の活躍をたたえて

① 2月16～18日、東区プラザおよび区役所南口エントランスホールで「アートキャンプ Niigata2019」が開催されました。シンポジウム「障がい者を取り巻く環境を考える」、自遊工作教室などが行われ、連日、多くの人でにぎわいました。

② 2月22日、東区プラザホールで「第9回ジュニアスポーツ優秀競技者表彰式」が行われました。これは東区体育協会が全国大会などで活躍した東区在住・在籍の小中学生を表彰したものです。今回は12競技(陸上競技、水泳、ミニバスケットボール、サッカー、バドミントン、軟式野球、新体操、ダンス、バトントワーリング、テコンドー、スキー、アイスホッケー)で、59人が表彰されました。





### 健康・福祉ガイド

#### ●はじめての離乳食

回 4月17日(水)午後1時30分～3時15分  
場 木戸健康センター

内 離乳食の進め方、試食  
込 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者先着25人  
持 母子健康手帳、バスタオル  
回 3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  
回 4月17日(水)午前10時～11時30分  
場 木戸健康センター  
込 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者先着25人  
持 母子健康手帳、バスタオル  
回 3月6日(水)から電話で市役所コールセンター (☎025-243-4894)

#### 旬の食材を使ったレシピ

(レシピ考案：食推東支部 石山グループ)

### 根菜とさば缶のふわふわ焼き



魚介類に豊富に含まれるDHAやEPAは生活習慣病予防に効果的。買い置きできる缶詰レシピを紹介します。

#### 材料(3人分)

さば缶(水煮)	1缶	A	卵	1個
玉ねぎ	1/2個		小麦粉	大さじ2
ニラ	30g		カレー粉	大さじ1
にんじん	40g		れんこん	80g
長芋	60g		サラダ油	大さじ1

#### 作り方

- ①玉ねぎ、ニラはみじん切り、にんじんは千切りにする。長芋はすりおろす。
- ②①とさば缶とAを混ぜ合わせる。
- ③れんこんは薄い輪切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、れんこんを並べて焼く。
- ⑤れんこんの上に②をのせて焼く。(火のとおりを見て蓋をする)

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

#### い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
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)  
込 就学前児と保護者、小学1～3年生  
場 同施設 (☎025-250-5207)

#### ●トランポリンの日

回 3月14日(木)午後1時～5時30分、15日(金)～19日(火)午前9時30分～午後5時30分

内 大きなトランポリンで遊ぶ  
込 就学前児 場 当日直接会場

#### ●アラフォーママのおしゃべりテラス

回 3月19日(火)午前10時～11時  
内 おおむね40代のママのおしゃべり会  
場 当日直接会場

#### ●わくわくテラス『誕生会』

回 3月28日(木)午前10時30分～11時  
内 3月生まれの子ども誕生会  
場 当日直接会場

#### ●おもちゃ病院

回 3月23日(土)午後1時30分～3時30分

内 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代等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)

場 当日直接会場

#### ●つくって遊ぼう!

回 3月28日(木)午前10時～11時15分

内 親子工作(ふんわりちょうちょう)

込 先着30人

場 当日直接会場

#### こども創作活動館

牡丹山1-33-23

開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)※申込受付は午前9時30分から

休館日 月曜日(祝日の場合翌平日)

場 同館 (☎025-279-2113) ※就学前児は保護者要同伴

#### ●偏光シートの万華鏡

回 3月16日(土)午後2時～同30分

内 偏光板で色が変わって見える万華鏡を作る

込 4歳以上の幼児と小学生先着10人

場 ¥50円

回 3月10日(日)から電話で同館

#### ●デコパージュせっけん

回 3月17日(日)午後2時～3時

内 せっけんをデコパージュの技法で飾る

込 5歳以上先着10人

場 電話で同館

#### わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 第1・3月曜日(祝日の場合翌平日)※3月は4日、18日(月)

込 就学前児と保護者、小学1・2年生

場 同施設 (☎025-250-2395)

#### ●おとうさんといっしょ in わいわい(体操)

回 3月17日(日)午前10時30分～11時

内 お父さん(ご家族どなたでも)と一緒に楽しく体を動かす

場 当日直接会場



### 情報プラザ

#### 公民館

※申込受付は午前9時から

石山地区公民館 ☎025-250-2930

#### 子育てサロン「りんごランド」

回 3月15日(金)午前10時～11時30分  
内 「定型ペッタン!!」(子どもの成長の記念に定型をとる)  
込 未就園児と保護者 場 当日直接会場

#### おうち珈琲ミニセミナー

～家で飲む一杯を変える!～

回 3月18日(月)午前10時～正午  
内 好みのコーヒー豆を知り、自宅でおいしくコーヒーを入れるための入門講座  
込 先着15人※同館主催の「おうち珈琲充実セミナー」参加者除く 場 ¥500円  
持 上履きまたはスリッパ、筆記用具  
回 3月4日(月)から電話で同館

#### はるワクワク人形げき

回 3月23日(土)午前10時～11時  
内 「三枚のお札」、「スイミー」ほか

場 当日直接会場  
場 人形劇サークル赤ずきん・島谷 (☎025-247-6289)

#### 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	期日	時間(対象)
山の下	3月7・14・28日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	3月5・12・19・26日(火)	午後3時～同30分(乳幼児から)

#### ◆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
山の下	3月9・23日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	3月13・20日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	4月6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：公民館保育室

場 山の下図書館 (☎025-250-2920)

石山図書館 (☎025-250-2940)

#### お知らせ

#### 東区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会

回 3月25日(月)午後3時から(2時間程度)  
場 東区プラザ  
込 傍聴者5人※定員を超える場合は抽選  
場 当日直接会場  
場 健康福祉課 (☎025-250-2380)

#### 相談

#### 行政相談

国や役所の手続き、サービスについてわからないときなどにご利用ください。  
回 3月12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 (☎025-282-1115)

#### 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。

#### 阿賀野川巡回パネル展

回 3月13日(水)～26日(火)午前8時

30分～午後5時  
場 区役所南口エントランスホール  
内 近年の全国的な豪雨と被害状況、阿賀野川、早出川の過去の洪水、出水などのパネル展  
場 国土交通省北陸地方整備局阿賀野川河川事務所 (☎0250-22-2211)

#### まごころヘルプ提供会員入会説明会

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、日常生活で手助けが必要な人に有償で家事支援などを行います。希望者はその場で提供会員登録ができます。

回 3月19日(火)午前10時～正午

場 東区社会福祉協議会(東区役所庁舎内)

回 3月18日(月)までに電話で東区まごころヘルプ (☎025-272-7741)

### 放火を防ぎましょう!

東区の火災原因の中で、放火及び放火の疑いは毎年上位に入ります。以下のことに注意して、放火をさせない街づくりをしましょう!

- ・家のドアや窓、門扉、通用口、車庫、物置などは施錠をする!
- ・新聞、雑誌、ダンボールなどの燃えやすいものは、家の周囲に置かない!
- ・ゴミは決められた時間、場所に出す!
- ・車やオートバイのボディカバーは、防災製品を使用する!



問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係 (☎025-275-9111)

#### 公民館サークル会員募集 冊子を配布中

各公民館および地域課で配布しています。今年度から区役所だよりへの掲載はありません。※市HPにも掲載。サークルへの問い合わせは各代表へ 場 中地区公民館 (☎025-250-2910)



回=日時 場=会場 内=内容 込=対象・定員 場=参加費(記載のないものは無料) 持=持ちもの 申=申し込み 問=問い合わせ ♣=にいがた未来ポイント対象事業

< 広告欄 >





# 自治協かわらばん

平成31年  
3月3日(日)発行

第15号

発行 東区自治協議会

電話 025-250-2110 (東区地域課内)

## 平成30年度の東区自治協議会を振り返って

### 第1部会 市民協働部門

「地域みんなで住みよい東区へ」 部会長 長谷川 徳昭

今年度は、平成28年度より実施している「発災時の地域防災体制支援事業」に加え、新たに「じゅんさい池保全事業」に取り組みました。地域防災体制支援事業では、発災時の地域防災体制づくりのためのワークショップと情報伝達訓練を実施し、事業についての振り返りを行いました。じゅんさい池保全事業では、外来植物(スイレン)等の除去活動を自治会・町内会やコミ協、県立大学生など地域の皆様と実施しました。また2月にはこれまでのじゅんさい池を保全するための取り組みを周知し、東区全体のじゅんさい池への関心をより高めるため、東区まちづくりセミナーを開催しました。



地域防災体制づくりのワークショップ



じゅんさい池での外来種除去



東区まちづくりセミナー

### 第2部会 福祉・教育・文化部門

「あふれる魅力 あふれる元気 東区」 部会長 佐藤 恵子

子どもたちの地域への愛着や誇りを育むことを目的に開催したバスツアーでは、東区の特徴ある施設を見学するなど、なかなかできない経験を通じて東区をもっと好きになってくれたのではないかと、子どもたちの笑顔を見て感じることができました。



航空自衛隊新潟分屯基地の見学

また、健康寿命の延伸に向け、運動普及推進協議会や食生活改善推進委員協議会に協力していただき、健康講座を区内3カ所で開催しました。健康課題に関する講話や簡単な運動、減塩食の体験から、「少しの運動、少しの減塩」の大切さを知っていただき、健康を意識するきっかけ作りができました。



新潟新幹線車両センターの見学



健康講座

### 第3部会 産業・環境部門

「東区の2つの宝を事業に！」 部会長 國兼 忠男

今年度は、東区の2つの宝をPRしました。1つ目は特産農産物です。「東区の農産物魅力発信事業」では、馬鈴薯(じゃがいも)などのPRをJA新潟市と協力しながら実施しました。今年度の最後には、県立大学生考案の料理アイデアをレシピ集にして区民の皆さまに東区産馬鈴薯の魅力をお伝えします。2つ目は市内随一を誇る産業です。「東区の産業カレンダー制作事業」では、区内の小・中学生などに産業風景のカレンダーを配り、産業の魅力をPRしました。来年度も東区の持っている宝の魅力を発信できるよう取り組んでいきます。



市民環境フェアでの馬鈴薯のPR



東区産業風景カレンダー

料理アイデアコンテスト入賞レシピ集

### 適応指導教室設置の要望書を提出

昨年12月17日、東区自治協議会から「東区内への適応指導教室設置に関する要望書」を中原市長と前田教育長へ提出しました。東区でも、不登校や不登校傾向にある児童・生徒が少なくないにもかかわらず、適応指導教室がないことから、その設置を要望し、今後、教育委員会等と協議していくこととなりました。



### 正解発表 そうなんだ! 東区について知るクイズ

が正解なのじゃ。



- ①今年4月、東区に新しく(ア:山の下海浜公園 イ:寺山公園 ウ:大山台公園)ができました。運動や遊びに利用できる広場、散策路、子育て交流施設「い〜てらす」があります。
- ②山の下閘門排水機場は、地域を水害から守るため、排水ポンプの運転で通船川や栗ノ木川の水位を低く保ち、また船が通航できるように、通船川・栗ノ木川と信濃川との水位(平均)の差(ア:10cm イ:50cm ウ:230cm)を閘門で調整しています。
- ③東区を南北に縦断している県道新潟港横越線は、(ア:実際に道が赤かった イ:桜並木があった ウ:赤道という地名があった)ことから、通称「赤道」と呼ばれています。
- ④じゅんさい池公園は、2つの砂丘湖があり、アカマツの自然林におおわれている公園で、春はしだれ桜、夏にはホテルを楽しむことができます。このじゅんさい池公園は(ア:国定公園 イ:交通公園 ウ:広域避難場所)になっています。

第14号に掲載した上記のクイズには、区民の皆様から116通の解答をお寄せいただきました。解答とともに、自治協かわらばんについて「自治協の活動内容が分かった」、「クイズを通して東区について知ることができた」、「これからも情報を充実させてほしい」等のご感想・ご意見をいただきました。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。たくさんのご意見ありがとうございました。

### 編集後記

「自治協かわらばん」に名前を変えて1年、「発行の仕方」を変えて1年、紙面は少し減ってしまいましたが、東区自治協議会の活動状況をなるべく分かりやすくお伝えするため、写真を使うなど内容を工夫しています。少しでも多くの区民の皆様を目を通していただけるように編集会議で議論を重ねています。(広報紙編集部 部会長 中川 薫)