



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

2021年7月11日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK

No. 341

【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135,166人(-52) 世帯数61,965 (+9) 男65,218人(-23) 女69,948人(-29) ※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

## 東区ギャラリー 展示作品を募集

- 展示期間** 令和3年10月～令和4年3月のうち1カ月間(準備・撤去日含む)
- 展示場所** 区役所1階 会議室前壁面
- 展示できる作品** ピクチャーレールで展示できる、絵画・書・写真・版画・俳句などの創作作品(団体などの活動紹介も可)
- 対象** 区内に在住・通勤・通学している個人または区内で活動している団体(応募者多数の場合、初めての人・団体を優先)
- 使用料** 無料 ※作品の搬入・搬出および展示にかかる費用は使用者の負担
- 申し込み** 9月3日(金)までに地域課産業文化振興室(41番窓口)へ  
※申込書は市ホームページからダウンロードまたは同窓口で配布  
※展示数などの調整を行うことがあります  
※展示作業は原則として使用者で行っていただきます
- 問い合わせ** 同室(☎025-250-2170)

### 《作品介绍》



「秋日和」 野川高志



「朱鷺」 五十嵐征章



### 「生活習慣改善モニター」事業

募集開始!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、トレーニングメニューに取り組みませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員
8月1日(日)～10月31日(日)	アクシーひがし(プール)(豊1)	受付中	3人程度
9月1日(水)～11月30日(火)	アクシーユタカ(豊1)		3人程度
10月1日(金)～12月31日(金)	JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)	8月4日(水)	3人程度

※3カ月間の運動を含めて、初回面談からモニター終了まではおよそ6カ月

- 対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人
- 応募要件** 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上など  
※詳しくは市ホームページに掲載しています
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に特定健康診査または職場健診・人間ドックの結果の写し(申込日から過去6カ月以内のもの)を添えて、健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ  
※応募申請書は市ホームページでダウンロードまたは同窓口で配布  
※モニター参加者は書類審査で決定し、おおむね2週間以内に結果を郵送します。モニターに決定した人には、保健師などとの面談の案内を同封します
- 問い合わせ** 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



詳しくはこちら

### 令和2年度 参加者の声

#### <きっかけ>

中性脂肪やウエスト周りがなかなか減らず、何かしなければと思っていたところ、区だよりの募集記事を見て応募しました。

#### <生活や体の変化>

継続していくうちに徐々に効果が感じられ、今ではウエスト-4cm、体重もおおよそ4kg減りました。泳ぎ方からしっかり教えてもらったので、最初は25m泳ぐのがやっとでしたが、今では100m以上も泳げるようになりました。

#### <感想>

自主的にはなかなか継続することが難しく、モニターだったからこそ続けられたと思います。プールなので膝に負担を掛けないで体を動かすことができ、ストレス発散にもなっています。



横山さん  
(アクシーひがしで実施)

### 山の下海浜公園プールがオープン

開館日	開館時間
7月10日(土)～8月31日(火)	午前10時～午後6時 ※プール利用時間は①午前10時～午後1時、 ②午後2時～5時の入れ替え制です
9月4日(土)、5日(日)	

**利用料金** 高校生以上200円、中学生以下100円、ロッカー利用料20円  
※小学4年生以下の子どもは水着を着た大人の付き添いが必要

**問い合わせ** 建設課管理係(☎025-250-2610)  
※開館期間中はプール事務室(☎025-270-5930)  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、混雑時は、入館を制限する場合があります



詳しくはこちら



### 夏休み子ども 石山あそび隊 体験事業

- 日時** 7月30日(金) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時
- 会場** 石山地区公民館
- 内容** ①明日からキミもマジシャン(手品の鑑賞・体験)  
②マイナス196℃(極低温)の世界(液体窒素を使った化学実験)
- 定員** ①小学1～6年生20人 ②小学4～6年生20人  
※応募多数の場合抽選。結果は当選者にのみ発送予定
- 参加費** ①100円(材料費) ②無料
- 持ち物** 水筒、筆記用具 ※②の持ち物は当選者に別途お知らせします
- 申し込み** 7月16日(金)までに電話で同館(☎025-250-2930)

### 「熱中症」にご注意を!!

熱中症を防ぐためのポイント!

- ①暑さを避け、冷房などを上手に使いましょう。
- ②喉が渇かなくてもこまめに水分補給(塩分も忘れずに)しましょう。
- ③暑さに備えた体作りと適度な睡眠をとりましょう。

マスクを着けていると、喉の渇きを感じにくくなります!  
例年以上に、熱中症に気を付けましょう!



火事・救急・救助は119番  
問い合わせ  
東消防署地域防災課救急担当  
(☎025-275-9111)