

## 区の魅力と地域の自然に親しみながらウォーキングをしてみませんか?

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

区のスポットを巡る3つのコース



### 遊歩道でおすすめのコース

#### 本所緑の田園ラインコース 約9.0km 往復約2時間20分

阿賀野川河川公園と石山市街地を結ぶ本所排水路を往復するルートです。水辺の遊歩道や並木道が整備された憩いの空間で、ゆったりとウォーキングすることができます。

#### 空と海の港を結ぶロングコース

##### 港～港コース 約13km 往復約3時間30分

- ① 山の下みなとタワー
- ② 山の下海浜公園
- ③ 船江空港公園
- ④ 新潟空港
- ⑤ 山の下海浜公園
- ⑥ 山辺堀緑地
- ⑦ 山の下市場
- ⑧ 山の下みなとタワー

#### じゅんさい池と史跡を巡るコース

##### 歴史ロマンコース

約4.0km ①～⑤ 約1時間  
約5.7km ①～⑥ 約1時間30分

- ① じゅんさい池公園
- ② 河渡中央公園
- ③ 薬師庵・藤戸神社
- ④ 大形神社
- ⑤ じゅんさい池公園
- ⑥ じゅんさい池公園1周

#### 家族で街並みを楽しめるフラットコース

##### ほっくほくコース

約6.7km 往復約1時間30分

- ① 東総合スポーツセンター
- ② 大形交番
- ③ 新潟県立大学
- ④ 海老ヶ瀬諏訪神社
- ⑤ 寺山不動尊火産霊神社
- ⑥ 東総合スポーツセンター



### 熱中症にならないために

運動前や運動中、運動後、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに行いましょう。



体調の変化に気を付けましょう!

東区応援団長 ぬたりん

### 目標の歩数

1日あたりの歩数は、以下の歩数を目標に、体調などに合わせて無理のない範囲で歩きましょう。

	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

(新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)目標値より)

### 基本のフォーム





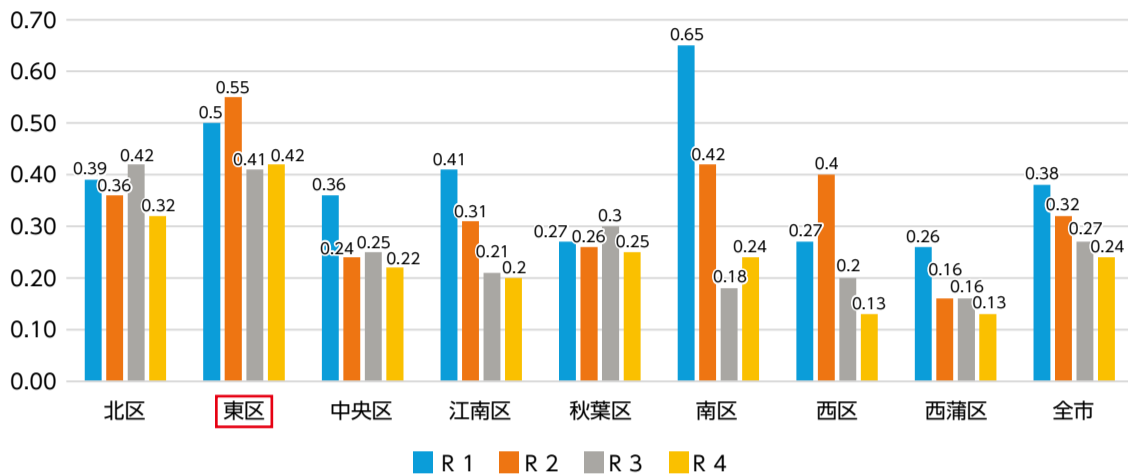
# 東区「歯っぴーすまいるプロジェクト」

令和4年度東区の12歳児(中学1年生)の一人平均むし歯本数は0.42本と市平均の0.24本に比べて多い状況です。

このむし歯の状況を改善するため、東区ではこども食堂・保育園・幼稚園・こども園・放課後児童クラブ等と連携して歯とお口の健康づくり「東区歯っぴーすまいるプロジェクト」を実施しています。乳幼児期からむし歯や歯周病を予防し、歯とお口の健康を保つことが大切です。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

## 12歳児(中学1年生)一人平均むし歯本数の推移(単位:本)



出典:新潟市教育委員会保健給食課

## 予防のポイント

- ① 歯みがきと仕上げみがき(小学校4年生くらいまでは大人が仕上げみがき)をしましょう
- ② おやつ工夫 おやつは1日1~2回と回数を決めましょう
- ③ フッ化物の利用で歯の質を強化しましょう
- ④ かかりつけの歯医者さんで定期的にお口の中をみてもらいましょう



## 7月の胃がん集団検診

7月	会場	予約開始日(定員)
9 火	石山地域保健福祉センター	6月18日(火) (40人)
24 水	区役所南口 エントランスホール	7月2日(火) (40人)

### 受付時間(共通)

- ① 午前9時~同30分
- ② 午前9時30分~10時
- ③ 午前10時~同30分
- ④ 午前10時30分~11時
- ⑤ 午前11時~同30分

☑ 定員になり次第、受け付けを終了します。  
 持参券(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)、胃がん検診個人記録票  
 申 予約開始日から電話で新潟県労働衛生医学協会(☎025-370-1800)

## 7月の乳がん集団検診

7月	会場	予約開始日
12 金	山の下まちづくりセンター	6月11日(火)

### 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

☑ 65人(定員になり次第、受け付けを終了します)

持参券(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  
 申 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

7月	会場	時間	定員(先着)
11 木	木戸健康センター	午後1時30分~2時50分	15人
23 火	石山地域保健福祉センター	午後1時30分~2時50分	10人

☑ 離乳食の進め方、情報交換、試食

☑ 生後5カ月ごろの乳児の保護者  
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 申 6月5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

☑ 7月11日(木)午前10時~11時20分  
 場 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  
 持 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

申 6月5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。

7月	会場	時間	定員(先着)
9 火	木戸健康センター	① 午前9時30分~10時15分	各8組
		② 午前10時35分~11時20分	
16 火	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  
 申 9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、16日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## 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

## おもちゃ病院

☑ 6月16日(日)午前10時~正午  
 ☑ 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)  
 申 当日直接会場

## わくわくテラス「誕生会」

☑ 6月20日(木)午前10時30分~同50分  
 ☑ 6月生まれの子どもの誕生会  
 申 当日直接会場

## 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) ※6月は3日(月)、17日(月)  
 ☑ 就学前児と保護者、小学1・2年生

## いちごひろば

☑ 6月12日(水)午前10時30分~同45分  
 ☑ リズム遊び  
 申 当日直接会場

## パパと遊ぼう!

☑ 6月16日(日)午前10時30分~11時  
 ☑ 体と用具を使った親子あそび  
 申 当日直接会場

## つくって遊ぼう!

☑ 6月19日(水)午前10時~11時15分  
 ☑ 親子工作(たなばたのリース)  
 ☑ 先着30人  
 申 当日直接会場

## おもちゃ病院

☑ 6月22日(土)午後1時30分~3時30分  
 場 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)  
 申 当日直接会場

## 誕生会

☑ 6月26日(水)午前10時30分~同45分  
 ☑ 6月生まれのお友達をみんなで祝います  
 申 当日直接会場

## リモート食育講座

☑ 7月8日(月)午後1時30分~2時30分  
 ☑ 管理栄養士からの講話。Zoomを使用します。  
 申 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

☑ 7月13日(土)午後1時30分~3時20分  
 場 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6年9~11月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
 持 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  
 申 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



## おやこdeミュージックセラピー

☑ 6月11日(火)午前10時30分~11時  
 ☑ 音楽療法士による音遊び  
 ☑ 乳幼児親子先着15組  
 申 電話または直接同施設

## 体育あそび教室

☑ 6月14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  
 申 汗を拭くタオル、飲み物  
 申 電話または直接同施設

## おやこdeアート

☑ 6月18日(火)午前10時30分~11時  
 ☑ てがたdeたなばた  
 申 当日直接会場

## おやこdeリトミック

☑ 6月25日(火)午前10時30分~同50分  
 ☑ 親子で楽しく音楽に触れる  
 申 当日直接会場



対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら





東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

### アクティブシニア講座 地震がきた！その時どうする？(全2回)

日にち	時間(共通)	テーマ
<b>第1回</b> 7月9日(火)	午後1時30分 ～3時30分	その時のために、備えておきたいもの・知っておきたいことは？
<b>第2回</b> 7月23日(火)		一時避難場所ってどんなところ？

**会場** 山の下まちづくりセンター  
**講師** 平井孝志さん(新潟市防災士の会 会長)  
**対象・定員** 40歳以上20人(応募多数の場合は抽選)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 6月24日(月)正午までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)



### 危険物安全週間が始まります！

6月2日(日)から8日(土)までは「危険物安全週間」です。

#### ◆セルフ式ガソリンスタンドでの注意事項◆

- ※給油時に誤って引火する危険があります。
- エンジンOFF！ ●油種の確認！
- 静電気の除去は確実に！ ●継ぎ足し給油をしない！
- 給油口キャップの閉め忘れ注意！



火事と救急・救助は**119**  
 問い合わせ 東消防署予防調査係(☎025-275-9111)



### 公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

#### 「忘れな草の会」民話の発表会 セタ語り

回 7月2日(火)午後1時30分～3時  
 場 中地区公民館 4階 講座室  
 内 語り手による民話語り  
 込 先着20人  
 申 当日直接会場

### 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	日にち	時間(対象)
山の下	6月6・13・20・27日(木)	午前11時～午後3時の随時10分程度(0～3歳)
石山	6月4・11・18・25日(火)	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	6月8・22日(土)	午前10時30分～11時	えほんだいすき!!
石山	6月19日(水)	午前10時30分～11時	ぐりとぐら
	7月6日(土) ※紙芝居	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：石山地区公民館保育室  
 内 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  
 国や役所の手続き、サービスについて分からないときなどにご利用ください。毎月第二火曜日に開催しています。  
 回 6月11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)

### 催し物・募集

**山の下海浜公園プール 夏季プール監視員募集**  
 回 6月22日(土)～9月1日(日) 午前9時～午後5時30分  
 場 山の下海浜公園プール  
 内 勤務時間は1日7時間30分以内(応相談)。時給998円(交通費込み)。  
 込 18歳以上(高校生は除く)で25m泳げる人  
 申 電話で下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

## 新潟市教育相談センター 「ぐみの木教室」東区分室のご案内

中央区にある子ども支援室「ぐみの木教室」の分室が東区プラザ内にあります。不登校の小・中学生を対象に、学習支援やコミュニケーション活動等を行っています。本人や保護者と相談しながら、無理のないプログラムで支援しています。

**開催日時** 毎週木曜日 午後1時～午後3時30分  
**会場** 東区プラザ(東区役所2階) 講座室  
**申し込み** 電話で教育相談センターへ  
**問い合わせ** 教育相談センター(☎025-222-8600)  
 ※平日午前9時10分～午後5時

## 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)

申込 6月17日(月)までに、電話で東区保護課(☎025-250-2410)

会場	曜日・期間	時間	定員
大形地区内	7月～令和7年3月までの毎週土曜	9:00～12:00 13:00～16:00 *新規参加の1・2年生については原則午前か午後半日の参加となります。	20人
石山地区内	7月～令和7年3月までの毎週日曜		20人
木戸地区内	7月～令和7年3月までの毎週水曜	16:30～19:00	10人

## 阿賀野川ござねや花火 運営サポートスタッフ募集

北区と東区に流れる阿賀野川河口で開催される花火大会です。当日の運営サポートスタッフを募集します。

- 活動日時 8月25日(日)午後2時～10時
- 主な役割
  - ・歩行者誘導
  - ・観覧席受付
  - ・設営、撤去作業 など
- 対象・定員 18歳以上(高校生不可)で現地集合・解散が可能な方 先着150人
- 集合場所 松浜小学校体育館(予定)
- その他
  - ・無報酬のボランティア活動となります。
  - ・ボランティアスタッフ待機場
- 申し込み 所までの交通手段は各自で願います。  
7月25日(木)までに、二次元コードから必要事項を入力し送信してください。
- 問い合わせ 阿賀野川ござねや花火実行委員会 協働部・小林(☎090-6185-0900)



＜ 広告欄 ＞

### 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。



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。