

災害が発生したら、どう行動する？

# 自然災害に備えましょう

11月5日は「津波防災の日」です。この日をきっかけに、自然災害に対する理解を深め、万一の際の避難行動や近くの避難場所を確認しておきましょう。

☎総務課 (☎ 223-7064)

## 平時から備えておくこと

### ■ハザードマップを確認しましょう

市のハザードマップは洪水・津波の浸水する範囲と深さ、浸水する時間がわかります。避難所や津波避難ビルも確認できます。

また、右下の二次元コードから、中央区版のハザードマップを確認することができます。



中央区版総合ハザードマップ (新潟市ホームページ)

### ■避難所・避難ルートを確認しましょう

自宅・職場から近い高台や津波避難ビルなど頑丈なビルがどこにあるか、そこまでの避難経路を確認しましょう。

### ■非常用持ち出し袋を用意しましょう

災害発生時にすぐに持ち出せるように玄関などに用意しましょう。水や食料のほか、携帯用ラジオなどを入れておくことで避難時にも情報を得ることができます。



## 津波警報・注意報について

津波発生時には以下の警報・注意報が発表されます。その際は、新潟市内の津波避難ビル\*・避難所を開放します。津波から避難するときは低い場所にとどまらず、高い階へ避難しましょう。

※北越高等学校体育館を、新たに津波避難ビルに指定しました。

警報・注意報	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表	
大津波警報	10m超 (10m~)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難してください。「ここなら安心」と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。
	10m (5m~10m)		
	5m (3m~5m)		
津波警報	3m (1m~3m)	高い	
津波注意報	1m (20cm~1m)	表記しない	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

## 災害が発生した時

### ■洪水の場合

- ・テレビ・ラジオなどの最新の気象情報に注意し、危険を感じたら避難準備を始めましょう。
- ・避難情報(避難勧告など)が発令されたら、避難所へ避難しましょう。
- ・浸水により外出が危険な場合は、今いる建物の上階に移動しましょう。



### ■津波の場合

- ・とにかく早く、津波が届かないところ、より高いところへ避難しましょう。
- ・事前に確認した経路を通り、高台や津波避難ビルなどの頑丈な建物へ避難

しましょう。

- ・車でなければ避難できない方以外は、原則徒歩で避難しましょう。
- ・避難したら、津波警報などが解除されるまでは、絶対に戻らないようにしましょう。



### 要確認

津波の浸水想定範囲内にある下記の避難所は、津波避難に対応していないため、開放しません。  
旧豊照小学校体育館、白山コミュニティハウス、白新コミュニティハウス、新潟江南高等学校、上山コミュニティハウス、食育・花育センター

## 取材 レポート! マツを育て 安全なまちに

10月14日、西海岸公園内の海浜植物園周辺にクロマツの苗を植樹する「区民協働の森づくり」が行われました。汐見台周辺の海岸林を再生し、地域を強風や飛砂から守ろうと実施している取り組みで、浜浦小学校および関屋中学校の児童・生徒のほか地域の皆さん約130名が参加しました。

### なぜ海岸にマツを植えるの？

- ・冬でも葉が落ちない
- ・塩水に強く、津波が侵入したときの威力を弱める
- 強い海風や飛砂、津波などからまちを守ってくれる!

参加した浜浦小3年の三澤結子さん=写真左下=は「土と堆肥を力いっぱい混ぜるのが大変でした」と話し、「今日植えたマツが大きく育ってほしいです」と笑顔を見せました。



## 男女が共に活躍する現場から子どもたちへ

10月7日、関屋小学校で「知って広げよう!わたしたちの未来」が開催されました。この事業は、未来を担う子どもたちに男女共同参画について考えてもらおうと、区男女共同参画推進員が企画したものです。この日は同小の6年生24人と保護者6人が参加しました。市職員が男女共同参画についての説明をした後、異性の多い職場で働いている方をゲストに招いて意見交換。仕事のやりがいや、自分の性別で良かったこと・困ったことなどのエピソードに、参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。

### <ゲストスピーカーの皆さん>



児童の大坂昊さんは「今日の話を通して、男性、女性に関わらず、やりたい仕事ができるのだと思いました。松田さん(警察官)の、男性の多い職場だからこそ、女性にしかなれない仕事を見つけて活躍しているというお話が特に印象に残っています」と笑顔で話してくれました。性別にとらわれず、自分の強みを活かしてのびのびと仕事をするゲストの皆さんの姿は、児童が将来の可能性を広げるきっかけになったようです。

### 男女共同参画とは？

男女が性別にとらわれず、対等なパートナーとして、自分の個性や才能を発揮しながら社会のいろいろな分野に参画し、利益や喜びを分かち合うこと、また責任も一緒に担うこと。

10月5日  
大盛況に  
終わる

## 豊照体育館 周年祭マルシェ

～新潟湊町物語 in SHIMOMACHI～

今年のテーマは「新潟湊町物語」。今もなお息づく湊町文化を、現代のモノやコトを通して体感できるイベントとして開催しました。

青空が広がる暖かい日差しの中、家族連れや近所の皆さんなど、延べ約1,500人もの方々からご来場いただき、「しもまち」や湊町文化の魅力を知ってもらおうきっかけとなりました。



「しもまち」の魅力も体感

### Let's Try 糖尿病予防

## ヘルシーランチを お店に食べに行こう③

区の健康課題である糖尿病を予防する「ヘルシーランチ」の提供店を10月6日号から紹介しています。野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できる献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけを飲食店で実感してみませんか。献立の詳しい条件などは、本紙10月6日号をご確認ください。 **健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)**

**カフェ オードリー(PLAKA 1・2階)**

\ 1日10食限定 /

**フェイクミートと里芋のシチュー …1,300円 (税込)**

エネルギー 654kcal 野菜量 280g 塩分 2.9g





シチューにはフェイクミート(大豆ミート)を使用し、すりおろした里芋のとりみだけで煮込んだグルテンフリーの優しい味わいに仕上げました。舞茸の柚子胡椒炒めは塩分控えめですが、スパイスやハーブの香りで美味しさと満足感を出しています。家庭でも挑戦しやすいですよ。

オーナー 瀬尾則子さん


提供期間 令和元年11月5日(火)～令和2年3月31日(火)まで 提供時間 午前11時～午後3時

### 中央区 Let's Try 糖尿病予防セミナー (冬コース・全3回)

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。過去1～2カ月の血糖の状態を表すHbA1cの数値が気になる人は、セミナーを通じて予防方法を学んでみませんか。

テーマ	期日 (令和元年～令和2年)	申し込み 締め切り	時間	内容	会場
①糖尿病予防・食事編	12/11(水)、12/24(火)、1/10(金) ※いずれか1日	12/11(水)分 …11/25(月)	10:00～13:00 ※受け付けは 9:45～9:55	糖尿病予防の講話・簡単な調理実習・ヘルシーランチの試食 ※健診結果(HbA1cの結果がわかるもの)、エプロン、筆記用具や眼鏡(必要な人)、リフトカード(持っている人) ¥400円	健康げんき倶楽部(万代3)
		12/24(火)分 …12/6(金)			
		1/10(金)分 …12/20(金)			
②運動編	2/5(水)	13:30～15:30 ※受け付けは 13:10から	生活習慣病予防のための講話、運動の実技	鳥屋野総合体育館	
③運動編2回目	2/19(水)				

☑受講日現在40～74歳で、HbA1cの値が5.6～6.4の人(過去にセミナーを受講した人、血糖で医療機関に受診中の人を除く)30人。 ※3回で1コース。①は各日10人。応募多数の場合は、3回とも参加できる人を優先して抽選。落選者のみ後日電話で連絡。 11月5日(火)から各締め切り日までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ



中央区ヘモグロビンエーワンシー普及犬エワン

## 健康・福祉

- 東地域保健福祉センター 明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター 新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

### 妊婦歯科健康診査

☑歯科健診、歯科保健指導  
☑母子健康手帳を取得している妊婦  
☑ハンカチまたはタオル、母子健康手帳  
☑健康福祉課健康増進係(☎223-7237)


期日	会場	受付時間
12/6(金)	南地域保健福祉センター	13:00～13:45
12/12(木)	東地域保健福祉センター	

### みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

#### ■10カ月育ちの講座

☑発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座  
☑平成31年1月生まれの子ども(はっぴい māmāは

うすは平成30年12月生まれも対象)と保護者  
☑母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの  
☑11月7日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	人数(先着)	時間
11/26(火)	はっぴい māmāはうす(神道寺1)	20組	10:00～11:30
11/27(水)	天寿園	30組	

☑はっぴい māmā応援団(☎278-3177、水曜定休)

### 12月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。

☑健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

#### ■股関節検診・母体保護相談

☑南・中央地域保健福祉センター  
☑令和元年8月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは令和元年9月生まれも対象)と保護者

### ■1歳誕生歯科健康診査

☑東・南・中央地域保健福祉センター  
☑平成30年12月生まれの子ども ※子育てを応援しよう、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

### ■1歳6カ月児健康診査

☑東・南・中央地域保健福祉センター  
☑平成30年5月生まれと平成30年6月生まれの一部の子ども

### ■3歳児健康診査

☑東・南・中央地域保健福祉センター  
☑平成28年6月生まれと平成28年7月生まれの一部の子ども

### ぱくぱく幼児食(予約制)

☑12月10日(火)・11日(水)午前10時～11時30分  
※受け付けは9時40分から  
☑南地域保健福祉センター  
☑栄養士による幼児期の食生活についての話、試食  
☑1歳6カ月前後の子どもの保育者先着15人  
※予約制の保育あり・先着15人  
☑母子健康手帳、子どもの着替え(必要な人)  
☑11月6日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

…………… < 広告欄 > ……………

まちなかミニコンサートに行ってみよう

まちなかのにぎわい創出のため、中央区役所の玄関口であるNEXT21・1階アトリウムでミニコンサートを開催します。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日 11月14日(木) 午後0時15分～
出演 菅原陽心さん(フルート)
曲目 愛の挨拶、ホール・ニュー・ワールド、ほか
人 椅子50席あり ※立ち見可 当日直接会場
間 まちなか活性化実行委員会 (☎223-7082、総務課内)



話題のストリートピアノがNEXT21に登場!

現在、アトリウムには誰でも自由に弾くことができるピアノ“アトリウムピアノ”を設置しています。この機会にぜひ、広いアトリウムでピアノを弾いてみませんか。演奏可能時間 正午～午後1時 ※平日のみ

お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

拉致問題を考える巡回パネル展

日 11月11日(月)～22日(金) 午前9時～午後9時30分 ※日曜・祝日は午後5時まで。初日は午後1時から、最終日は午後1時まで。
場 クロスパルにいがた
内 拉致被害者の写真パネルなどの展示
当 当日直接会場
間 総務課 (☎223-7064)

家族介護教室「介護をしている皆さんへ」

日 11月16日(土) 午後1時30分～2時30分
場 おかむら内科下町クリニック(田町1)
内 講義「慢性疲労とその対策そしてアンチエイジング」 先着15人
日 11月15日(金) までに電話で同施設 (☎223-6601)へ

西大通のバスレーンを見直します

中央区学校町2交差点付近から西区寺尾上1交差点付近までの約7kmは、朝夕、1車線がバス専用レーンとなっていますが、交通実態を踏まえた見直しを行います。
変更内容 朝はバス優先レーンに変更し、夕方は解除します。

見直し予定日 11月25日(月)
※規制標識に注意して通行してください。
間 新潟中央警察署交通課 (☎225-0110)、新潟西警察署交通課 (☎260-0110)

「料亭の味と芸妓の舞」再募集

日 11月26日(火) 正午～午後1時30分
※芸妓さんは舞を含めて1時間程度
場 行形亭(西大畑町573) 先着10人
代 6,800円 ※昼食代含む。飲み物代は別途必要。
日 11月13日(水・必着) までにはがきに、代表者の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加者全員(最大5人)の氏名を記入し中央区地域課(〒951-8553、住所記入不要)へ ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は当選者のみ11月20(水)までに発送)
間 同課 (☎223-7054)

県民介護知識・技術習得講座 介護の基礎コース(全6回)

日 12月2日(月)・5日(木)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火) 午前10時～午後4時
場 新潟ユニゾンプラザ(上所2)
内 講義「介護保険制度の仕組みとサービス」、高齢者疑似体験、介護実習、ほか
先着30人
持 筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き
電 電話で県社会福祉協議会 (☎281-5525)へ

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

ハロー!! ぼくたちさんろーど～沼垂アートジャック

日 11月4日(振休)まで
場 沼垂テラス商店街(沼垂東3)、ほか
内 沼垂地域の店舗にアート作品を展示
間 障がい者生活ステーションさんろーど (☎090-3455-1036)

県立鳥屋野潟公園 潟キッズ!

日 11月9日(土) 午後2時～3時
集 合場所 同公園鐘木地区「四季彩館」
内 ネイチャーゲーム(自然体験活動)
先着10人
電 電話で同公園 (☎284-4720)へ

アルザフォーラム関連事業

場 万代市民会館
■伝えたいことを「私の言葉」に変えて
日 11月10日(日) 午前10時～正午
先着10人

内 自分と相手を大切にすることをコミュニケーションスキル「アサーティブ」について学ぶ
間 メール本文に氏名(ふりがな)、電話番号を入力し、チームにいがた(lupinus0122@gmail.com)へ
※定員になり次第、締め切り。
間 チームにいがた・吉田 (☎080-8436-1610)

演劇「ボーダレス♡ラブ～増進 ザンシン ああ変身」

日 11月10日(日) ①午前11時～午後0時15分 ②午後2時～3時15分
※30分前から開場
当 当日直接会場
間 劇団blueジーンズ・小池 (☎090-9348-1554)

新潟中央高校・新潟商業高校ダンス部 ジョイント公演

日 11月10日(日) 午前10時～正午
場 鏡淵小学校 体育館
※同小学校6年生による合唱もあり
当 当日直接会場
間 鏡淵小学校区コミュニティ協議会・五十嵐 (☎266-7945)

エコスタヨガ教室

日 11月23日(祝) 午前10時～11時
場 ハードオフエコスタジアム新潟(長湯570) 先着25人
持 ヨガマット(貸し出し可)、動きやすい服装、飲み物、タオル
代 700円
日 11月23日(祝) までに電話で同施設 (☎287-8900)へ

自殺予防キャンペーン 心の健康セミナー

日 11月30日(土) 午後1時30分～3時30分 ※開場は午後1時
場 だいしホール(東堀前通7)
内 ミニ講座やコンサートを通じてのちの大切さを考える 先着200人
日 11月29日(金) までに電話で新潟いのちの電話 (☎280-5677)へ

公民館・図書館

※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088 〒951-8055 中央区礎町通3-2086

ひよこファミリーらんど

日 11月5日(火)・7日(木)・12日(火)・19日(火)・21日(木)・26日(火) 午前10時～午後4時30分
※11月7日・21日は午後1時から
内 保育室の開放 乳幼児と保護者
当 当日直接会場
※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。12日(火)はイベント「ひよこデイ」を開催。午前11時～正午にミニコーナー「やさしい収穫あそび」、午後2時30分～3時は絵本の読み聞かせを実施します。昼食を持参して、みんなと一緒に食べませんか。

東地区公民館 ☎241-4119 〒950-0083 中央区蒲原町7-1

子育てサロン「のんのん」

日 11月11日・18日・25日(いずれも月曜) 午前10時～午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
内 自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施
未 未就園児と保護者
当 当日直接会場

子育て支援ボランティア募集 「のんのん」の運営を手伝うボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

切り絵で作る正月飾り

日 11月28日(木) 午後1時30分～3時30分
内 来年のえと・子の正月飾りを切り絵で制作
先着20人
持 筆記用具 代 300円
日 11月6日(水) から電話で同館へ

地域学講演会「地域防災講座」

日 12月7日(土) 午後2時～4時
内 水害をテーマに防災について考える講座
講 師 卜部厚志さん(新潟大学 災害・復興科学研究所教授)
先着40人 持 筆記用具
日 11月5日(火) から電話で同館へ ※駐車場が手狭なため、周辺の有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371 〒950-0972 中央区新和3-3-1

子育てサロン「ふらっと」

日 11月11日(月) 午前10時～11時30分
内 自由遊び、情報交換
未 未就園児と保護者
当 当日直接会場

石山地区公民館 ☎250-2930 〒950-0852 東区石山1-1-12

あの頃へタイムスリップ～歌声会

日 11月13日(水) 午前10時30分～11時30分
内 バンドの演奏に合わせて、1970年代の歌を参加者全員で歌う
当 当日直接会場

図書館

おはなしのじかん 当日直接会場

Table with columns: 期日, 時間, 会場・問い合わせ. Contains schedule for children's story time at various libraries.

♥乳幼児向け、◆わらべうた、◇個別の読み聞かせ、★紙芝居

本紙掲載の催しに参加する際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

歩道除雪の協力団体を募集

市では、通学路を確保するために、地域コミュニティ協議会、自治会・町内会などが歩道除雪をした場合に、奨励金を交付しています。事前に団体登録が必要です。まずは登録してみませんか。
間 建設課 (☎223-7403)



登録要件

- 5名以上の団体であること
支払額 1人あたり500円(1日1回まで)に歩道10mあたり130円、道路横断箇所1カ所あたり130円を加算 ※3名以上で活動した場合に支払い
対象となる除雪範囲 市道で、歩道として使用されている道路のうち、下記のいずれかに該当する区間
1. 通学路
2. 人家が連なる区間またはそれに準ずる区間
3. 歩行者の多い歩道および車道の路肩部