

津波注意報の発表時 津波避難ビルなどの対応を変更

10月1日から、津波注意報が発表された場合の津波避難ビルと避難所の対応が変わりました。

	新対応(10月1日から)	これまで
津波避難ビル	津波注意報以上で開放	津波警報、大津波警報で開放
避難所※		開放しない

※津波浸水想定区域内で津波避難に対応しないため、開放しない避難所

- ・下山コミュニティハウス
- ・はなみずきコミュニティハウス
- ・木戸コミュニティセンター
- ・新潟朝鮮初級中学校

津波が発生したら

沿岸・沿川は、津波が来るまでに時間的余裕がありません。大きな揺れを感じたときは、津波の情報を待たずに、すぐに高台や津波避難ビルに避難しましょう。また、津波が来るのは海岸だけではなく、河川を逆流したり、低い土地に浸水したりすることもあります。



高台や津波避難ビルへすぐに避難！

- 津波の速さは想像以上です。陸上ではオリンピックの短距離走選手なみの速さです。
- 海や川の様子を見に行くことなく避難しましょう。



車での避難を控える

- 高齢者や障がいのある人など、車でなければ避難できない人以外は、できるだけ徒歩で避難しましょう。車での避難は渋滞が発生し、避難が遅れることがあります。

ハザードマップを確認しましょう



津波到達時間や津波による浸水の深さを掲載しています。自分の住まいや職場がどのような場所にあるか確認しておきましょう。また、避難できる施設は災害ごとに異なります。避難所や津波避難ビル、高台などへの避難経路もあわせて確認しておきましょう。

ハザードマップは市ホームページで見ることができます▶



問い合わせ 総務課 ☎025-250-2720



健康・福祉ガイド

●12月の乳がん(マンモグラフィ)集団検診

12月	会場	時間	予約開始日(定員)
12	区役所南口エントランスホール	午前9時30分～午後3時30分	11月17日(日) (130人)
20	石山地域保健福祉センター	午前9時30分～午後3時30分	11月23日(祝) (130人)

☎ 受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)

☎ 予約開始日から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

☎ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

●はじめての離乳食

☎ 12月4日(水)午後1時30分～3時15分

☎ 木戸健康センター

☎ 離乳食の進め方、試食

☎ 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者先着25人

☎ 母子健康手帳、バスタオル

☎ 11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

☎ 12月4日(水)午前10時～11時30分

☎ 木戸健康センター

☎ 離乳食の進め方、試食

☎ 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

☎ 母子健康手帳、バスタオル

☎ 11月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ぴよぴよ育ちの相談会

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にくい」など気にか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、発達について保健師と一緒に考えてみましょう。

12月	会場	時間
10	木戸健康センター	午前10時～11時15分
17	石山地域保健福祉センター	午前10時～11時15分

☎ 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

☎ 10日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、17日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

☎ 生活習慣改善モニター

3カ月間スポーツクラブでメタボ改善・予防に取り組むプログラムです。

☎ 令和2年1月1日(水)～3月31日(火)

☎ ジョイフィット新潟東区役所

☎ 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着5人

☎ 3,000円

☎ 11月6日(水)から、応募申請書に健康診断の写しを添えて健康福祉課健康増進係へ

☎ ※詳しい応募要件や申請書は市ホームページをご覧ください

☎ 同係(☎025-250-2350)

お詫びと訂正

本紙10月20日号の2面に掲載した「ぱくぱく離乳食」の記事中、事業名が誤っていました。お詫びして訂正します。

☎ ぱくぱく幼児食

☎ 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)

☎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



●トランポリンの日

☎ 11月14日(木)午後1時～5時、15日(金)～19日(火)午前10時～午後5時

☎ 大きなトランポリンで遊ぶ

☎ 就学前児 ☎ 当日直接会場

●アラサーママのおしゃべりテラス

☎ 11月19日(火)午前10時～11時30分

☎ おおむね30代のママのおしゃべり会 ☎ 当日直接会場

●わくわくテラス「からだであそぼう」

☎ 11月21日(木)午前10時30分～11時

☎ 親子で体を動かして遊ぶ ☎ 当日直接会場

●アラフォーママのおしゃべりテラス

☎ 11月26日(火)午前10時～11時30分

☎ おおむね40代のママのおしゃべり会 ☎ 当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

☎ 11月28日(木)午前10時30分～11時

☎ 11月生まれの子どもの誕生会 ☎ 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(祝日の場合翌平日)※11月は5日(火)、18日(月)

☎ 就学前児と保護者、小学1・2年生



●ドレミでリトミック

☎ 11月16日(土)午前10時30分～11時

☎ 電子ピアノの演奏に合わせてリトミックを楽しむ

☎ 当日直接会場

●おもちゃ病院

☎ 11月23日(祝)午後1時30分～3時30分

☎ 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)

☎ 当日直接会場

●おとうさんといっしょ inわいわい

☎ 11月24日(日)午前10時30分～11時

☎ ねんじさんと楽しく遊ぶ

☎ 当日直接会場

●つくって遊ぼう！

☎ 11月28日(木)午前10時～11時15分

☎ 親子工作(ダンシングサンタ)

☎ 先着30人 ☎ 当日直接会場

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)※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)

☎ ※就学前児は保護者要同伴

●わくわくタイム～紙で遊ぼう

☎ 11月14日(木)午前10時30分～11時

☎ 紙を使っていろいろな運動遊びを楽しむ

☎ 1歳半以上の幼児と保護者先着12組 ☎ 11月3日(祝)から電話で同館

●くるくるレインボー

☎ 11月23日(祝)午後2時～同30分

☎ テープと竹串を使って工作をする ☎ 5歳以上先着10人※小学2年生以下は保護者要同伴

☎ 11月10日(日)から電話で同館

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

＜ 広告欄 ＞