

津波ハザードマップの見かたを知ろう！

地震や津波などの自然災害は、いつおきるかわかりません。東区は低地が広がり、すぐ津波が到達する場合があります。

お住まいの地区の津波ハザードマップを確認し、地域の特性にあった避難行動を確認しましょう。

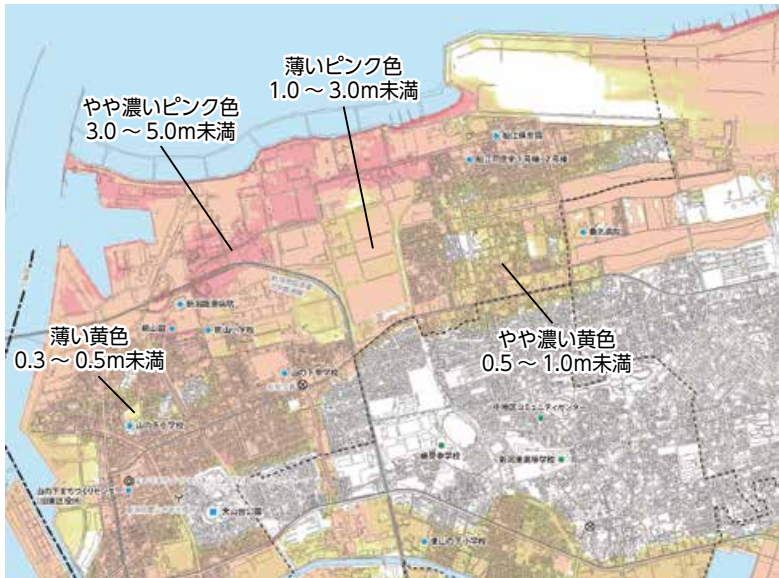
津波ハザードマップは2種類(高さ・到達時間)
山の下中学校区のマップの例で説明します。

津波避難判断のポイント

- 津波が到達する可能性があるか
- 津波はいつごろくる想定なのか
- どれくらい浸水する想定があるか

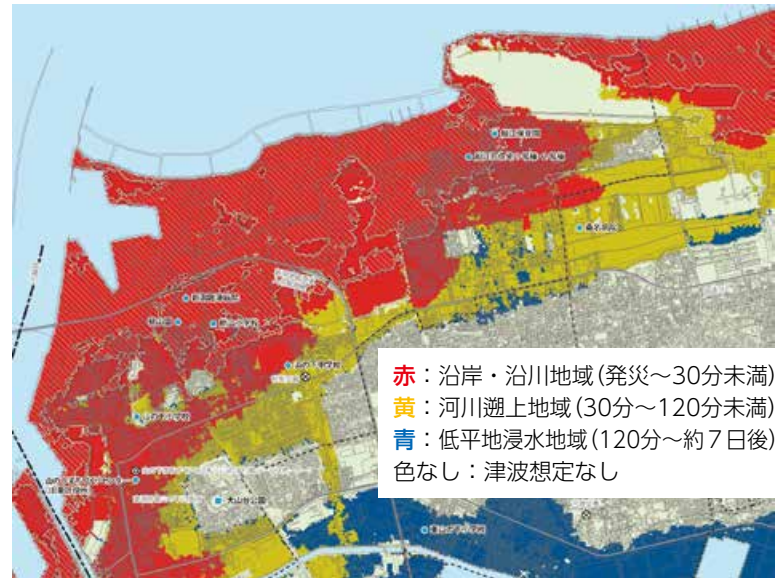
津波浸水想定図

津波が想定される浸水の深さを表しています。



津波到達時間

発災後に津波が到達するまでの時間を表しています。



【津波到達時間と避難行動】

赤 → 発災から30分未満にすぐに津波がくるので、**緊急避難**が必要です。津波警報を待たずに、すぐに高台や津波避難ビルへ避難しましょう！

黄 → 30から120分未満に津波がくるので、**早期避難**が必要です。河川沿いからただちに離れて、高台や津波避難ビルに避難しましょう！

青 → 津波は120分~約7日の間に時間をかけてゆっくり浸水します。慌てずに準備をして、避難が必要な場合は高台や頑丈な建物などへ避難しましょう。

色のないエリア ⇒ 津波による浸水の想定がない地域です。自宅が無事であれば避難する必要はありません。浸水が想定される地域からの避難者を受け入れて、避難生活を支える準備をしましょう。



総合ハザードマップを いまずぐチェック！

津波のほか、洪水・土砂災害ハザードマップや浸水ハザードマップを掲載しています。このマップは平成30年に全世帯へ配布しています。

内容はホームページで確認できます。

新潟市ハザードマップ東区 検索

東区版総合ハザードマップ



防災情報の入手方法

新潟県防災ナビ



にいがた防災メール



新潟市LINE公式アカウント



Yahoo!防災速報アプリ



60年前

新潟地震の記憶

60年前の今日、昭和39年6月16日13時01分、新潟県下越沖を震源とする新潟地震が発生しました。

石油タンクの火災や昭和大桥が落橋するなど、大きな被害がありました。



新潟県浸水想定動画 (YouTube)

時間の推移に伴う浸水の広がりを表した動画です。



問い合わせ
総務課 ☎025-250-2720

ファミリーアウトドアクッキング

新潟県立大学健康栄養学科の学生が講師となり、アウトドアや日頃の食事にも活用できる「お湯ぼちゃ」メニューを紹介します。学生と一緒に楽しくポリ袋を使った調理実習をしましょう。

- 日時** 7月20日(土)午前10時～午後0時30分
- 会場** 東区プラザ
- 内容** 子ども…学生考案メニューの調理実習
保護者…学生による健康講話
- 対象・定員** 小学4～6年生の親子 先着10組20人
- 参加費** 400円(保護者のみ)
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物
- 申し込み** 6月19日(水)から7月10日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



メニューイメージ



令和5年度の様子



7月の肺がん集団検診

7月	会場	受付時間
2 火	シルバーピア石山	午前9時30分～11時
	木戸コミュニティセンター	午後1時30分～3時
4 木	東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時
	太平三丁目自治会館(太平3)	午後1時30分～3時
22 月	東総合スポーツセンター	午前9時～11時
	石山南まちづくりセンター	午後1時30分～3時

持受診券(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)、肺がん検診個人記録票
 申当日直接会場
 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

健康相談

7月	会場	受付時間
16 火	木戸健康センター	午前9時10分～11時10分
26 金	シルバーピア石山	午後1時40分～2時40分

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申16日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、26日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

妊婦歯科健診

7月	会場	受付時間	定員(先着)
17 水	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時30分	25人
18 木	木戸健康センター		45人

内 歯科健診、お口の健康相談
 込 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
 申 新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスして



ください。

安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

回 7月9日(火)午後1時30分～3時30分
 場 木戸健康センター
 込 東区在住の妊婦(令和6年8～10月出産予定者)先着10組 ※配偶者・パートナーの参加可能
 持 母子健康手帳、筆記用具
 申 6月19日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

育児相談

7月	会場	受付時間	申込開始日
4 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	6月19日(水)
	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※4日(木)、18日(木)とも栄養士、歯科衛生士による相談あり
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 4日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、18日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

子どもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)
 1歳6カ月児健康診査 ☆
 3歳児健康診査 ☆
 1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。
 股関節検診・母体保護相談
 対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

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)
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生



だれでもおしゃべりテラス

回 ①7月2日(火)午前10時～11時30分
 ②7月9日(火)午前10時～11時30分
 内 おもにプレママ、0歳～小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会
 申 当日直接会場

産後ママの骨盤ケア

回 7月5日(金)午前10時30分～11時30分
 内 カイロプラクティックによる骨盤ケ

アの体験

込 産後の母親先着15人(出産後の年数は問いません) ※子どもの同室可
 場 一組500円
 持 動きやすい服装、バスタオル(厚手のもの)、フェイスタオル(長いもの)、飲み物
 申 電話で同施設

ベビーマッサージ

回 7月11日(木)午前10時15分～11時
 内 赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可
 込 2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組
 場 一組500円
 持 バスタオル、飲み物
 申 電話で同施設

あんよのまへのいないいないばあ

回 7月19日(金)午前10時15分～11時30分
 内 ふれあい遊び、リズム遊びなど
 込 7～12カ月の乳児と保護者先着20組
 申 電話で同施設

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) ※7月は1日(月)、16日(火)
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生



ベビードダンス

回 7月9日(火)午後1時15分～3時
 内 ダンスで親子のスキンシップとリフレッシュ
 込 5～9カ月の乳児と保護者先着8組
 場 大人一人につき500円
 申 電話または直接同施設

ベビーダンス

回 7月11日(木)午後1時30分～2時30分
 場 東区プラザ和室1・2
 内 マッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ
 込 2～7カ月の乳児と母親先着8組(初めての人のみ)
 場 一組500円
 申 電話または直接同施設

番外編)プレママ・パパセミナー～聞こう、話そう、出産・育児～

回 7月20日(土)午前10時30分～11時30分
 場 東区プラザ和室1・2
 内 プレママ・パパと先輩ママで出産や

子育てについてのおしゃべり会

込 妊娠中の人とパートナー先着6組
 持 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



産後ママのやさしいヨガ

回 7月23日(火)午後1時30分～2時30分
 内 産後のママが赤ちゃんと一緒に参加できるヨガエクササイズ
 込 1歳未満の乳児と母親先着10組
 場 親子一組500円
 申 電話または直接同施設

育児講座～幸せな卒乳～(パパ向け講座)

回 7月28日(日)午前10時～11時
 場 東区プラザ和室1・2
 内 卒乳について助産師からの講話。発育測定(1歳未満の子ども)や個別相談の時間あり
 込 乳幼児と保護者先着8組 ※母親だけの参加も可
 持 飲み物、1歳未満のお子さんは母子健康手帳、バスタオル
 申 電話または直接同施設

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
 込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生



えいごdeあそぼう

回 7月2日(火)午前10時30分～11時
 内 外部講師の英語の先生による親子あそび
 込 乳幼児と保護者先着10組
 申 電話または直接同施設

おやこdeミュージックセラピー

回 7月9日(火)午前10時30分～11時
 内 音楽療法士による音遊び
 込 乳幼児と保護者先着15組
 申 電話または直接同施設

体育あそび教室

回 7月12日(金)午後4時～5時
 内 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす
 込 5歳～小学3年生先着12人
 持 汗を拭くタオル、飲み物
 申 電話または直接同施設

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=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

<< 広告欄 >>

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。

暑さを避ける、こまめな水分補給、暑さに備えた健康管理で熱中症を予防しましょう。

急に暑くなる時期は熱中症に注意が必要です。

中地区公民館 夏休み子ども学習会

宿題の自習について、新潟県生涯学習協会の教員OBを中心とする学習支援ボランティア「市民先生」が見守り、分からないところがあれば丁寧に教えます。


日時 7月29日(月)～8月2日(金)の5日間
午前9時～11時30分

場所 山の下まちづくりセンター 会議室1

対象・定員 東区の小学4～6年生20人(申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は申込者全員に7月5日(金)に発送予定)

持ち物 夏休みの宿題(ワークなど)、学校の教科書や問題集、筆記用具、飲み物(水筒)、出席カード(事前送付)

申し込み 本日～7月4日(木)に電話で中地区公民館(☎025-250-2910)または新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]



今月の「ごみゼロの日」は6月30日(日)です。

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ！」一〇メモ 「枝葉・草」について

- 「枝葉・草」の日に出せるものは、自宅の庭などで不要となった「剪定した枝・木」、「剪定した葉・落ち葉」、「雑草などの刈り草」です。※「枝葉・草」は毎週1回、ごみ集積場で収集しています。回収日については、家庭ごみ収集カレンダーをご確認ください。

ご注意ください！

- 作物(くだもの、野菜)や球根、野菜の茎・つるなどが混入した場合、腐敗による悪臭の発生や堆肥化に支障をきたす可能性があるため、「燃やすごみ」の指定袋に入れて出してください。

くだもの、野菜、球根



野菜の茎・つる



問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

東区自治協トピックス

第2回会議(5月28日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・令和5年度東区組織目標について
- ・令和6年度東区組織目標について
- ・東区区ビジョンまちづくり計画第1次実施計画の事業評価
- ・市長と東区自治協議会委員との懇談会

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。


日時 6月27日(木) 午後2時から

会場 東区プラザ ホール

定員 先着5人

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします



▲これまでの会議内容や資料はこちらから

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」7月の予定

月	日	曜	内容
7	4	木	自由遊び
	18		自由遊び・絵本の読み聞かせ

時間 午前10時～正午
※会場が3階第2和室へ変更になります
☑未就園児と保護者
☑当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

あなたと学ぶはじめての一步～シニアのためのスマホ講座～

日にち	内容
① 7月10日	基礎を学ぼう(操作の基本とセキュリティ対策)
② 7月17日 水	暮らしに上手にいかそう(二次元コード、検索など)
③ 7月24日	もっと便利に楽しく使おう(アプリ、新潟市LINE公式アカウントなど)

時間 全て午前10時～正午
☑3回全て受講できるおおむね60歳以上の先着16人
☑スマートフォン、筆記用具
☑6月20日(木)午前9時から電話または直接同館

きょうだいに障がいのある方～自分の人生を大事にしよう！～

☑7月13日(土)午前10時～正午
☑新潟大学教育学部の有川宏幸教授、相談支援センター「てらそーれ」の田中大輝相談支援専門員によるサポートの方法や制度の講演
☑先着40人 ☑筆記用具
☑6月17日(月)午前9時から電話で同館

区のできごと

古山宇乃さん(東新潟中学校1年生)と古山大志さん(東新潟中学校3年生)が東区長を訪問しました。妹の宇乃さんは3月に開催された「第42回JSBA全日本スノーボード選手権大会」のハーフパイプ女子の部で初優勝し、スノーボードのJSBA公認プロ登録資格を獲得しました。兄の大志さんは、3月に開催された「第10回宮様ジュニア・スノーボード競技会」で国内トップクラスの選手が出場する中、ハーフパイプ中学生男子で3位の成績をおさめました。

区長に競技のやりがいなどを聞かれ、「技がうまく決まると達成感がある。どんな環境でもできるようにしたい」と答えました。兄妹は世界で戦える選手になれるように、日々練習を重ねています。



(左から)大志さん、宇乃さん、斉藤区長

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

☑7月9日(火)、13日(土)、23日(火)、27日(土)午後2時～4時
☑体力測定、トレーニングプログラム相談
☑15歳以上(中学生除く)先着2人
☑一般250円、65歳以上100円(使用料)
☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
☑開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)



敬老祝会経費の一部を助成

75歳以上の人を地域でお祝いするときの経費の一部を助成します。


対象団体 自治会、町内会、コミュニティ協議会
助成対象 9月1日(日)～10月31日(木)に実施される敬老祝会
助成額 1団体あたり、自治会・町内会は3万円の範囲内、コミュニティ協議会は2万円の範囲内
この他にも要件があります。予算の範囲内で実施するため、希望する場合は早めに相談してください。
申込受付 7月1日(月)～31日(水)
申請書は区役所健康福祉課窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。
☑健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

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。

@niigatashi_higashiku **検索**



街ガチャ in 産業のまち新潟市東区 第2弾販売中!

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

キーホルダーは全10種で、何が出るかは回してからのお楽しみ(1回300円)。詳細については区ホームページをご覧ください。



※「街ガチャ」は(株)funboxの登録商標です

