



## 災害はいつ起こるか分かりません コロナ禍にあっても避難に備えた訓練を



58年前の6月16日、新潟地震が発生し、家屋倒壊・地割れ・浸水・火事など各地に甚大な被害を及ぼしました。地震以外にも、6月～10月は、台風や集中豪雨などによる洪水が発生する可能性が高くなる出水期のため、注意が必要です。

災害はいつ起こるか分かりません。新型コロナウイルス感染禍にあっても、“もしも”に備えて訓練を行うことは大切です。昨今の状況を踏まえ、防災訓練を実施するときのポイントを紹介します。

問い合わせ 総務課 (☎025-250-2720)



新潟地震による津波浸水被害

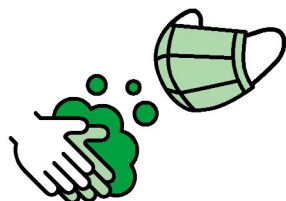
### 防災訓練の実施ポイント



#### マスクの着用 手洗い・うがいの徹底

訓練の参加はマスクの着用を原則とし、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

また、複数人で同じタオルを使わずに、使い捨てのペーパータオルなどを使用するように心がけましょう。



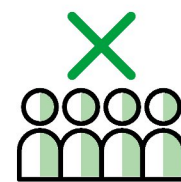
#### 避難誘導訓練を 中心に

災害時は身の安全の確保が最優先です。長時間、狭い空間で行う訓練ではなく、避難ルートや避難先を確認する避難誘導訓練を中心に実施しましょう。



#### 密にならない工夫を

1回あたりの参加人数が大人数にならないよう、回数を分けるなどの工夫をしましょう。



#### 参加者を特定し、 連絡先を把握する

参加者の氏名や連絡先を記載した参加者名簿を作成し、参加者を把握しておくことで、万が一の際の感染拡大防止につながります。



#### AED訓練などは密集せず、 1回ごとに消毒

AED訓練や消火器訓練など資機材を使う訓練は、人と人との距離を2メートル以上空けて行き、1回ごとに消毒するなどして実施しましょう。



#### 炊き出しの飲食物は 自宅で食べる

炊き出し訓練を行った後の飲食物はその場で食べず、自宅に持ち帰って食べましょう。また、飲食を伴う反省会や懇親会は、大人数での開催は避けるなど、慎重に判断しましょう。

### 家庭での防災訓練

防災訓練は、地域で行うことも大切ですが、個人や家庭で行うこともできます。地域の防災訓練への参加が不安な人は、家庭で確認しておきましょう。

#### チェックリスト

- 自分の住んでいる場所をハザードマップで確認し、災害リスクを知る
- 避難場所(避難所や親戚・知人宅)を確認し、実際に歩いてみる
- 非常持ち出し品(特に衛生用品)を事前に準備する

### 防災出前講座を利用しませんか

避難方法や日ごろの備えなどを、防災の専門家や市職員が説明します。新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、少人数での利用も可能ですので、ぜひご利用ください。




詳しくはこちら

### 防災DVD教材を貸し出します

地域における継続的な防災への取り組みを支援するため、DVD教材を貸し出しています。詳しくは総務課までお問い合わせください。







**マイナンバーカード 東区出張申請受け付け会**

月	日	曜	時間	会場
6	23	木	午前10時～午後2時	山の下行政サービスコーナー
	29	水		
7	13	水		大形連絡所

- ▶当日その場で**顔写真撮影**
- ▶申請にかかる費用は**無料**
- ▶カードは後日**自宅へ郵送** ※区役所来庁が必要な場合あり

**対 象** カードを新規作成する東区在住の人で、申請者本人(15歳未満は本人と親権者)が来場できる人

**持ち物** マイナンバーカード交付申請書、本人確認書類2点以上(できるだけ顔写真入りのもの)、通知カード、住民基本台帳カード(持っている人のみ)

**問い合わせ**  
区民生活課(☎025-250-2235)

### 新潟市ウクライナ避難民支援募金

ウクライナから新潟市に避難した人々へ生活に必要な費用を支援するため、募金を実施しています。

**問い合わせ**  
国際課(☎025-226-1672)

**第1次募集期間(予定)**  
7月29日(金)まで

**区内の設置場所**  
健康福祉課26番窓口




●肺がん集団検診

7月	会場	受付時間	対象地区
7月	区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時	区全域
	太平三丁目 自治会館(太平3)	午後1時30分～3時	下山中学校通学区
25月	東総合スポーツセンター	午前9時～11時	木戸中学校通学区、東新潟中学校通学区
	石山南まちづくりセンター	午後1時30分～3時	石山中学校通学区、東石山中学校通学区
29日	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時	藤見中学校通学区、山の下中学校通学区
	木戸コミュニティセンター	午後1時30分～3時	木戸中学校通学区、東新潟中学校通学区

持受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、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
19日	木戸健康センター	午前9時15分～11時15分
22日	シルバーピア石山	午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申19日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、22日(金)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊娠中の相談など  
妊婦歯科健診

7月	会場	受付時間	定員(先着)
20日	石山地域保健福祉センター	午後1時～2時15分	24人
21日	木戸健康センター		39人

内 歯科健診、お口の健康相談

人 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6月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

マタニティセミナー(安産教室)

当日は検温をしてお越しください。

回	月	日	曜	時間	申込開始日
①	7	12	火	午後1時30分～2時45分	6月22日(水)
②	8	9			7月20日(水)

木戸健康センター

人 東区在住の妊婦各回先着13人(配偶者やパートナーは参加できません)

①令和4年8月～9月出産予定者

②令和4年9月～10月出産予定者

持 母子健康手帳、筆記用具

申 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
7月	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	6月22日(水)
	木戸健康センター	午前9時30分～11時15分	

※各会場とも栄養士と歯科衛生士による相談あり、21日(木)は保護者の血管年齢測定あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申7日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、21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。

申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)

人 就学前児と保護者、小学1～3年生

寺山公園・い～てらすの駐車場が混雑しているときは、隣接している東総合スポーツセンターの駐車場をご利用ください。

●産後ママの骨盤ケア

回7月1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

人 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

¥ 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

●新潟暮らし1年生ママのおしゃべりテラス

回7月5日(火)午前10時～11時30分

内 転勤などで新潟暮らしを始めたばかりのママのおしゃべり会

申 当日直接会場

●あんよのまへのいないいないばあ

回7月8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

人 7～12カ月の乳児と保護者先着20組

申 電話で同施設

●おしゃべりテラス

回7月12日(火)午前10時～11時30分

内 主にプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会

申 当日直接会場

●ベビーマッサージ

回7月14日(木)午前10時15分～11時

内 赤ちゃんや保護者のスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

人 2カ月からおおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

¥ 親子一組500円

持 バスタオル、飲み物

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4日(月)、19日(火)

人 就学前児と保護者、小学1・2年生

●リモートタイム「たなばた会」

回7月4日(月)午前10時30分～同45分

内 七夕にちなんだ歌やふれあい遊びをパソコンやスマートフォンなどで視聴(ビデオ会議ツール「Google Meet」を使用します)

●ベビータンゴ

回7月12日(火)午後1時30分～3時

内 タンゴで親子のスキンシップとリフレッシュ

人 5～9カ月の乳児と保護者先着8組(父親の参加可)

¥ 大人1人につき500円

申 電話または直接同施設

●ベビーマッサージ

回7月21日(木)午後1時30分～2時30分

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

人 2～7カ月の乳児と母親先着5組(初参加に限る)

¥ 親子一組500円

申 電話または直接同施設

●プレママ・パパ情報交換会～聞こえ、話そう、出産・育児～

回7月23日(土)午前10時30分～11時30分

申 東区プラザ

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

人 妊娠中の人とパートナー先着8組

持 飲み物

申 電話または直接同施設

●発育測定～育児の悩みあれこれ～(パパ向け講座)

回7月24日(日)午前10時～11時15分

申 東区プラザ

内 助産師の話、発育測定、個別相談

人 1歳未満の乳児と保護者先着6組

申 電話または直接同施設

●産後ママのやさしいヨガ

回7月26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

人 1歳未満の乳児と母親先着8組

¥ 親子一組500円

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)

人 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●アトリエこどそう

回7月8日(金)午後4時～同30分

内 折り紙を飾ろう

申 当日直接会場

●おやこdeアート

回7月12日(火)午前10時30分～11時

内 てがたde水族館

人 0歳～就学前児と保護者

申 当日直接会場

回=日時 申=会場 内=内容 人=対象・定員 ¥=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 ＞

※掲載情報は6月10日時点のものです



マスクをしているとどの渴きを感じにくくなります。こまめな水分補給を心掛けるなど、熱中症に注意しましょう。

### 夏休み子ども学習会

## 学習支援ボランティアを募集します

中地区公民館「夏休み子ども学習会」に参加する小学生の見守りや勉強を教えるボランティアを募集します。

- 内容** 7月27日(水)～8月3日(水)の土曜・日曜を除く6日間のうち、都合の良い日に参加
- 応募要件** なし(教員免許・資格は不要、経験は問いません)
- 説明会** 7月14日(木)午前10時～11時に中地区公民館で事前説明会を開催します。
- 申し込み** 6月20日(月)～7月13日(水)に電話で同館(☎025-250-2910)

「夏休み子ども学習会」に参加する小学生の募集については、7月3日号でお知らせします。

# 夏 まっさかり フェスタ

- 日時** 7月17日(日)午後1時～3時
- 会場** 山の下まちづくりセンター
- 内容** 射的、輪投げ、おもちゃ作りなど
- 申し込み** 当日直接会場
- 問い合わせ** 中地区公民館(☎025-250-2910)

### 今月の「ごみゼロの日」は6月26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。回収日は家庭ごみ収集カレンダーで確認してください。

### ご注意ください!

- 枝豆やトマトなどの野菜の茎やつるは、腐敗し悪臭を発生する可能性があり、堆肥化に支障をきたすため、黄色の指定袋に入れて「燃やすごみ」に出してください。

野菜の茎、つる



野菜の茎、つるは「燃やすごみ」へ

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

### スポーツ施設

## 利用休止期間の定期券を延長します

1月21日(金)～3月6日(日)の施設利用休止に伴い、定期券の延長手続きを各施設で受け付けています。

- 手続き対象** 利用期間の開始日が令和4年1月21日以前で、かつ末日が令和4年1月21日以降の、全種別の定期券
- 延長日数** 休止期間に相当する45日分を上限として、定期券の利用期間によって異なります。詳細はお問い合わせください。
- 手続き期間** 令和4年9月30日(金)まで
- 受け付け場所** 発行元の施設に限らず、定期券が利用できる全てのスポーツ施設  
※区内では、東総合スポーツセンターと下山スポーツセンターで受け付け
- 問い合わせ** 地域課(☎025-250-2130)  
東総合スポーツセンター(☎025-272-5150)  
下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

## 令和4年7月10日執行予定 参議院議員通常選挙 期日前投票所

会場		期間と受付時間	
東区役所	3階図書室前	期間	6月23日(木)～7月9日(土)
石山出張所	4階ホール	受付時間	午前8時30分～午後8時

当日の投票所の混雑緩和のため、積極的に期日前投票をご利用ください。これに伴い、区役所3階フリースペースは6月17日(金)～7月12日(火)の間、利用できません。

### 新型コロナウイルスの感染予防対策にご協力ください

- ▶ マスクの着用にご協力をお願いします。
- ▶ 混雑緩和のため、投票所入場券を切り離して持参してください。期日前投票の場合は、投票所入場券の裏面(期日前投票宣誓書)を記入して持参してください。
- ▶ なるべく筆記用具(鉛筆・シャープペンシルを推奨)を持参してください。

問い合わせ 東区選挙管理委員会事務局(総務課内) (☎025-250-2720)



## 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

### 新潟市中地区公民館運営審議会

- 回 6月29日(水)午後1時30分～3時
- 因 傍聴者先着5人(傍聴の受け付けは午後1時20分から) 開 当日直接会場

### ちいきのサロン「けんこう講座」

- 回 7月20日(水)午前10時～11時
- 因 脳トレ、認知症を知る
- 因 先着20人 開 電話で同館

### 始めませんか? すっきり生活「かたづけ講座」

- 回 7月20日(水)午後1時30分～3時30分
- 因 片付けの目的と効果、実技・事例紹介
- 因 20人(応募多数の場合抽選)
- 開 7月10日(日)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館
- ※7月11日(月)に抽選結果を発送予定



### 催し物・募集

#### 下山スポーツセンター 体力測定&相談

- 回 7月5日(火)、12日(火)、23日(土)、26日(火)午後2時～4時
- 因 体力測定、トレーニングプログラム相談
- 因 15歳以上(中学生除く)先着2人
- 料 一般250円、65歳以上100円(使用料)
- 開 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
- 開 開催日の2日前までに電話で同施設(☎025-272-7677)

#### 山の下海浜公園プール 水上安全講習会

- 回 7月9日(土)午前10時～正午

堀山の下海浜公園プール  
 因 水難事故の危険性を知り、浮き身や身近な道具を使った救助法を学ぶ  
 因 小学生以上で25メートル以上泳ぐことができる人先着40人(小学4年生以下は保護者要同伴)  
 料 入場料 大人200円、中学生以下100円  
 料 ロッカー使用料 20円  
 開 水着、ゴーグル、タオル、長袖・長ズボン、靴(未使用または洗濯済みのもの)、ペットボトル(1.5～2リットル容器)  
 開 7月7日(木)までに電話または直接下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

### お知らせ

#### 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(木)～12月31日(土)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20万円の範囲内  
 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(金)～29日(金)  
 申請書は区役所健康福祉課26番窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。  
 開 健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎025-250-2320)

#### 東区自治協議会 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。  
 開催日や時間などが変更となる場合は、市ホームページでお知らせします。  
 回 6月30日(木)午後2時～4時  
 開 中地区公民館 因 先着5人  
 開 地域課(☎025-250-2110)  
 これまでの協議内容や資料は市ホームページに掲載しています。



東区役所公式 Instagram 発信中!



＜ 広告欄 ＞