

知ってる? 防災のあれこれ知識



1月15日～21日は、防災とボランティア週間です。災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えの充実を図ることを目的としています。改めて、災害時の避難行動や備えについて考えてみましょう。 〇総務課(☎223-7064)

防災士からの出題! 防災3択クイズ

その行動で事態は変わる! 地震から命を守る術

地震が起きたその瞬間、どこにいるかによって身を守るための行動は変わります。もしもの時のために、頭に入れておくといく知識を防災士が3択で出題! **答えは1面下**

米倉 正樹さん
新潟市防災士の会
中央区支部長

やりがい
地域や学校で防災指導をしている時、皆さんが一生懸命取り組んでくれることにやりがいを感じますね。「防災を学べてよかった」という言葉をもらった時は本当にうれしいです。

Q1 自宅にいる時取る行動で正しいものは?

- 料理をしている時は、すぐに火を消す
- お風呂やトイレにいる時は、まずドアを開ける
- 電気が消えたので、揺れが収まったらすぐに電気を付ける

Q2 外出中にする行動で正しいものは?

- エレベーターに乗っている時は、すぐに全ての階のボタンを押す
- 海岸沿いにいる時は、すぐに車で遠くに逃げる
- 運転中にやむを得ず車を置いて避難する場合は、車の鍵をかけて避難する

Q3 高層ビルにいる時、どこに移動して身を守る?

- 被害状況を確認するため窓際まで移動
- 倒れてくるものが少ないエレベーターホールに移動
- 落ちてくるものから身を守るため、大きな棚などの物陰に移動

小奈 みどりさん
新潟市防災士の会
中央区支部

目指すきっかけ
女性防災士が少なく「自分にも何かできないかな」というのが目指すきっかけでした。人に教えることで、自分自身の知識を深めることにもつながっています。

中学生が学んだ防災 “いざ”という時を考える

昨年11月2日、関屋中学校1年生が防災授業の一環で、地域の防災士と区職員の指導のもと、災害時に役立つ訓練を行いました。

心肺蘇生法やAEDの扱い方を学ぶブースでは、心臓マッサージのやり方に苦戦しつつも真剣なようすで取り組む生徒たち。地震の揺れを体験できる起震車に乗った際には「思っていたよりも強い揺れで驚いた」「今まで横揺れしか経験したことがなかったけれど、縦揺れを体験して怖いと思った」などと感想を話していました。

訓練を通して生徒は「いざという時のため、心肺蘇生のやり方などを瞬時に思い出せるように練習しておきたい」と意欲を見せていました。

起震車で揺れを体験するようす

心肺蘇生法を学ぶようす

津波被害から身を守る! 津波避難ビル

津波避難ビルとは、市が指定した、津波発生時に誰でも逃げ込むことができる命を守るための建物です。

焦らず行動! 津波避難3つの手順

地震発生
まずは地震の揺れから身を守ろう

津波のおそれあり
近くの高台や津波避難ビルに避難!

避難の継続
津波による危険がなくなるまで避難を継続しよう

近くの津波避難ビルを確認しよう

日頃から近くにある津波避難ビルを確認しておきましょう。一覧は、右の二次元コードから読み取り

この看板が目印!

新規指定と移転

今年度新たに、アパホテル&リゾート新潟駅前大通(万代5-1-1)を指定しました。

また、既に指定されている特別養護老人ホームおもと園は、鳥屋野4-17-5から女池西2-6-25へ移転しました。

防災3択クイズの答え

Q1の答え

地震により家がゆがみ、ドアが開かなくなる可能性があります。まずは**避難経路を確保**するため、**ドアを開け**ましょう。

料理をしている時は、その場からすぐに離れます。慌てて火を消そうとして鍋に入っている**油や熱湯が身体にかかる危険性**があるので、揺れが収まってから火を消しましょう。また、**電気は配線が切れ漏電している可能性**も。明かりが必要な場合は、懐中電灯や携帯電話のライトがおすすです。

ワンポイントアドバイス
就寝する際は、手の届くところにスリッパなどの履き物を用意しておきましょう。地震でガラスなどが散乱した室内を素足で歩くのは危険です。

Q2の答え

一番近い階から避難できるように**全ての階のボタンを押**しましょう。

海岸沿いにいる時、**高台や高い建物が近くにある場合は徒歩で避難**します。近くに高い建物が無い場合は、車で遠くに逃げる必要があります。また、車を置いて避難する時、**鍵をかけると動かすことができず避難の障害**になります。命の方が大事な場面なので車には鍵をかけずに避難しましょう。

Q3の答え

頭を守りながら、エレベーターホールなどの**広いスペースに移動**しましょう。

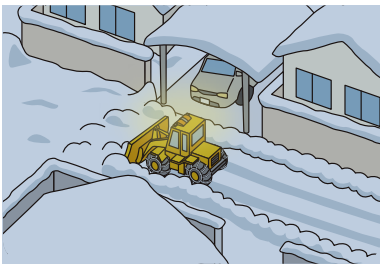
窓際は、**ガラスが割れる可能性**があり危険です。また、**収納棚などは固定されていないまま配置**されている場合もあるので、**近寄らない**ようにしましょう。

除雪についてのご案内 ☎建設課(223-7420)

●除雪作業は「新雪除雪」が基本です

新雪除雪

道路の新雪を両脇にかき分ける作業



●自宅の前は各戸で除雪をお願いします

除雪車が通過した後、家の前に雪が残り、出入り口をふさぐことがあります。自宅前の除雪は皆さんで行ってください。



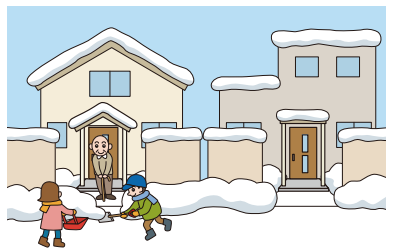
●道路に雪を出さないでください

交通事故の原因にもなるため、自宅の雪は敷地内で処理してください。



●地域ぐるみの除雪をお願いします

高齢者だけの世帯など、自力で作業できない場合は、近所の皆さんの協力をお願いします。



一人暮らしの高齢者など大雪時の相談窓口

大雪となった場合に、緊急を要する生活上の困りごとなどの相談窓口を開設します。開設する場合は市ホームページなどを通じて発表します。
利用対象 一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障がい者がいる世帯などで支援者がいない世帯 ☎健康福祉課(223-7216)

甘みと苦みの美味しいバランス 食べよう！地元野菜「女池菜」

知る！

歴史

始まりは明治中期！100年以上の歴史がある伝統的な野菜です。

厳しい規格

商標登録もされています。生産組合に加入している農家のみが種を入手でき、厳しい規格をクリアしたものが女池菜として出荷されます。

栽培地域

女池、鳥屋野地区を中心に栽培されている小松菜の仲間、とう菜の一種。とう菜とは、とう(茎)を主に食べる野菜のことを指します。

甘みの秘密

新潟の冬の寒さで凍結しないように、茎や葉に糖を蓄えて冬に備えます。寒くなればなるほど甘みが増します。

買う！

1月上旬から3月下旬にかけて旬を迎える女池菜を買って食べよう！主な販売場所は下記の通り。

- ・キラキラマーケット(いくとぴあ食花)
- ・わくわくマルシェ 古町店
- ・市内近郊直売所
- ・市内近郊スーパー

※取り扱いがあるかは各店に問い合わせ



インタビュー

女池菜生産組合 組合長 山岸 信一さん

積み重ねがなす技

女池菜は露地栽培なので、天候に左右される部分が大きいです。雨は降り過ぎても降らな過ぎてもダメですし、雪が積もり過ぎると掘り起こせずに収穫をあきらめる農家もいます。自然を相手にするので苦労は絶えません。そんな中でも「こうしたら良くなるんじゃないか」と常に工夫を重ねています。栽培は年に一度きり。その機会を無駄にせずに探求し続けています。経験や慣れに加え、地道な積み重ねが女池菜の美味しさにつながっていると思います。

美味しいものを消費者に

自分が食べて美味しいと思えるものが作れると嬉しいですね。それを消費者に届けられるというのも喜びです。まずは食べてみて欲しいです。地域に愛してもらえるように一生懸命作っているの、間違いなく美味しいです！

未来に向けて

現在、女池菜生産は過渡期です。高齢化や後継者問題などで、生産者数は最盛期の約半数まで減っています。まだ模索中ですが、この伝統野菜を未来に残していけるよう、若い人たちにバトンをつなぐための道を作っていきたいです。



山岸さんおすすめの食べ方 おひたし

おひたしに始まりおひたしに終わります。いつまでも飽きずに食べられますよ！

食べる！

エネルギー 31kcal
食塩相当量 0.5g (1人分)



女池菜のおひたし

材料 (4人分)

- 女池菜…………… 300g
- A しょうゆ…………… 大さじ1と2/3
- だし…………… 大さじ1
- かつおぶし…………… 適量

作り方

- 1 女池菜を色よくゆで、冷水にとって冷まし、水気をしぼる。
- 2 ①を3～4cmの長さに切り、器に盛る。かつおぶしをのせる。
- 3 Aを合わせ、②にかける。

広告を掲載しませんか

中央区だよりでは、区内に本社や営業所を有する事業者のサービス・商品などの紹介に活用してもらうため、広告掲載を希望する事業者を募集します。

- 対象 中央区に本社や営業所を有する事業者
- 募集する号 令和5年4～9月の毎月第1・3日曜日号
- 募集枠数 1号あたり先着6枠 ※各号、原則1事業者1枠
- 掲載料 掲載回数に応じ、1回あたりの料金が変わります。
- ☑所定の用紙に必要事項を記入し、あす16日(月)から2月9日(木)までに地域課産業文化振興室へ ※用紙は同課の窓口およびホームページ=二次元コード=で取得できます。
- ☑同室(☎223-7035)



令和4年度 第8回自治協議会の概要

12月23日に開催予定であった第8回自治協議会は、悪天候のため書面開催としました。会議の資料は、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

■主な議題

1. 令和5年度中央区特色ある区づくり予算(区役所企画事業)について意見集約

■第9回の開催案内

- ☑ 1月27日(金)午後3時から
- ☑ 中央区役所5階 対策室

傍聴者の定員 先着10人

※議題は、市役所本館や中央区役所・東出張所・南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。

☑地域課(☎223-7023)

公募委員 募集中

詳細は区のホームページ=二次元コード=に掲載しています。

☑ 1月26日(木)午後5時(必着)まで



健康・福祉

各事業の☎・📍連絡先一覧

- ①健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】 ☎223-7237
- ②東地域保健福祉センター
東万代町9-52 ☎243-5312
- ③南地域保健福祉センター
新和3-3-1 ☎285-2373
- ④健康福祉課地域保健福祉担当 ☎223-7039
- ⑤子育て交流ぽーとtete ☎080-9680-6822
- ⑥はっぴいmama応援団 ☎278-3177、水曜定休
- ⑦市役所コールセンター ☎243-4894

- ・開催日当日は、ご自宅で体温測定をお願いします。
- ・本人・同伴者について、以下に該当する場合は事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。
(ア)新型コロナウイルス陽性者、または、濃厚接触者
(イ)10日以内に発熱、咳などの風邪症状があった

■妊婦歯科健康診査 妊婦期

☎ 2月3日(金)午後1時～2時15分
📍南地域保健福祉センター
☎中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着39人
☎1月18日(水)から2月1日(水)までに電話で一覧⑦へ

■安産教室 妊婦期

☎ 2月22日(水)午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時15分から
📍南地域保健福祉センター
☎歯科衛生士・栄養士・助産師による講話
☎出産予定日が令和5年6月～令和5年7月までの中央区在住の妊婦先着15人
☎1月18日(水)から2月1日(水)までに電話で一覧①へ

■みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。
☎保健師や助産師への相談、講座、参加者同士の情報交換、ほか
☎各講座の申し込み開始日午前8時30分から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み

■妊カフェ 妊婦期

☎妊婦(土曜日はパートナーの参加可)先着6組 ※2回1コース。両日参加できる人を優先。
☎1月18日(水)から 一覧⑤
📍時間 午後1時30分～3時30分



期日	会場
2/13(月)	南地域保健福祉センター
2/25(土)	子育て応援ひろば(西堀前通6)

■育カフェ 生後1～5カ月

☎ 2月10日・17日(いずれも金曜)午前10時～11時30分
📍燕喜館(白山公園内)
☎生後1～5カ月の子どもと保護者先着12組
☎1月18日(水)から 一覧⑤



■育ばる 生後6～9カ月

☎ 2月8日(水)午前10時～11時30分
※受け付けは9時45分から
📍はっぴいmamaはうす(神道寺1)
☎おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者6組
※抽選(初めて参加する人を優先)
☎1月18日(水)から25日(水)まで
※1月26日(木)以降に抽選結果を通知
📍一覧⑥



■10か月育ちの講座 生後10カ月

☎令和4年4月生まれの子どもの保護者
☎1月18日(水)から各開催日の前日まで 一覧⑥
📍時間 午前10時～11時30分



期日	会場	定員(先着)
2/22(水)	はっぴいmamaはうす(神道寺1)	8組
2/28(火)	東地域保健福祉センター	12組

■はじめての離乳食 生後5カ月

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者
☎離乳食の始め方と進め方
☎1月18日(水)から各実施日の2日前までに電話で一覧⑦へ
📍時間 午後1時30分～2時30分
※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
2/16(木)	南地域保健福祉センター	15人
2/21(火)	中央健康センター(北部総合コミュニティセンター内)	10人

■ステップ離乳食 生後6～12カ月

☎ 2月16日(木)午前10時～11時
※受け付けは9時40分から
📍南地域保健福祉センター
☎2回食・3回食への進め方
☎おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人
☎1月18日(水)から2月14日(火)までに電話で一覧⑦へ

■育児相談 乳幼児

☎中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、申し込み先へお問い合わせください。
☎1月18日(水)から電話で各申し込み先へ
※先着順

期日	時間	会場	申込先
2/2(木)	9:30～11:00	☉中央健康センター(北部総合コミュニティセンター内)	一覧④
2/15(水)	9:30～11:00	☉◆南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～15:00	☉南地域保健福祉センター	
2/16(木)	13:30～15:00	☉◆東地域保健福祉センター	一覧②

☉は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

■健康相談【一般】

☎各実施日の2日前までに電話で各申し込み先へ

期日	受付時間	会場	申込先
2/10(金)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	
2/24(金)	13:30～14:30	白新コミュニティハウス	一覧④

■骨粗しょう症予防相談会

☎ 2月24日(金)
① 9:40 ②10:00 ③10:20 ④10:40
⑤11:00 ⑥11:20 ⑦13:20 ⑧13:40
⑨14:00
📍南地域保健福祉センター
☎骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)
☎骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着5人
☎1月19日(木)から2月22日(水)までに電話で一覧⑦へ



公民館

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086
受付時間 平日午前9時～午後5時
(土・日曜、祝日除く)

■ひよこファミリーランド

☎ 2月7日・14日・21日・28日(いずれも火曜)午前10時～正午
☎保育室の開放 ☎乳幼児と保護者先着7組
☎持バスタオル(乳児のみ)

■プレパパ・プレママ オンラインカフェ(全2回)

☎助産師と先輩家族による出産準備と産後の生活についてのリモート講座
☎妊婦とそのパートナー10組 ※抽選
☎2月1日(水)までに右の二次元コードを読み取り申し込み



期日	時間	テーマ
2/25(土)	9:45～11:30	産後ってどうなの!?
3/11(土)	10:00～11:30	先輩パパからのメッセージ

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てサロン「ののん」

☎ 2月6日・13日・20日・27日(いずれも月曜)午前10時～午後2時(出入り自由。飲み物の持参可)
☎冬の遊びを自由に楽しむ ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施 ☎未就園児と保護者

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■子育てネットまつぱっくり

☎ 2月3日・10日・17日・24日(いずれも金曜)午前10時～正午
☎親子の遊び場 ☎乳幼児と保護者

■おもちゃの修理「おもちゃ病院にいがた」

☎ 2月3日(金)午前10時～正午
☎壊れたおもちゃの修理
☎無料(実費負担の場合あり)

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

■子育てサロン「ふらっと」

☎ 1月23日(月)午前10時～11時30分 ※出入り自由
☎自由遊び、情報交換
☎未就園児と保護者10組程度

■はじめてのスマートフォン講座(全2回)

☎ 2月2日(木)・3日(金)午前10時～正午
☎スマートフォンの操作を学ぶ(貸出あり)
☎スマートフォンを持っていない人先着15人
☎1月18日(水)から電話で同館へ

■児童期家庭教育学級「上手な学校とのつきあい方」

☎ 2月16日(木)午後1時30分～3時
☎学校と家庭のより良い関係の築き方を学ぶ
☎先着15人(保育あり生後6カ月以上の未就園児6人 ※抽選)
☎1月16日(月)から31日(火)までに右の二次元コードを読み取り申し込み

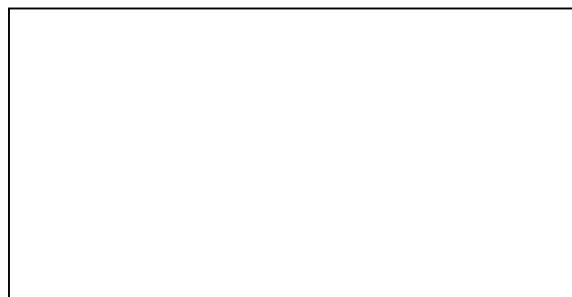


石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■ご近所だんぎ

☎ 1月23日(月)午後1時30分～3時30分
☎脳トレで認知症予防
☎先着40人 ☎持筆記用具

◀広告欄▶



本誌掲載のイベント情報は1月6日時点のもの。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。