

あなたのまちの身近な相談員

民生委員・児童委員を 紹介します

昨年12月1日に民生委員・児童委員の3年に1度の斉改選が行われ、新たな任期が始まりました。

民生委員は、地域で支援を必要としている人のために、地域住民と関係機関との「つなぎ役」として地域を支えています。

東区では、12の地区に分かれて民生委員児童委員協議会が組織されており、現在207人の方が活動しています。

今号では、その役割と活動をご紹介します。

民生委員・児童委員とは？

●地域の福祉を担うボランティア

民生委員は、民生委員法に基づく民生委員と、児童福祉法に基づく児童委員を兼ねています。厚生労働大臣から委嘱された非常勤で特別職の地方公務員で、無報酬のボランティアです。

●地域の身近な相談相手・福祉のつなぎ役としての活動

日ごろから高齢者や障がいのある人など、心配な人への見守りや、子育てや介護での不安や心配ごとなどの相談にのっています。相談内容に

よっては、専門の機関へつなぐ「福祉のつなぎ役」として活動しています。また、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯に対しては見守り訪問を行っています。顔を合わせて世間話をしながら体調の変化や困りごとについて聞き取りを行います。

●こども・子育て専門の「主任児童委員」

主任児童委員は、子育ての悩みなど、児童福祉に関することを専門に担当し、担当地域を持つ民生委員と一体となって活動しています。東区では12の各地区に2人ずつ主任児童委員を配置しています。

地域の状況に応じてさまざまな活動をしています

●地域活動



地域とのつながりを深めるために地域と協力してイベントを開催するなどの地域活動を行っています。

左の写真は中野山地区で行われた多世代交流の様子で、楽しそうな様子が見られました。

●あいさつ・声掛け運動



こどもたちが登校する時間に合わせて、通学路であいさつ・声掛け運動を行っています。

左の写真は中野山地区で行われたあいさつ・声掛け運動の様子で、元気に声を掛け合う様子が見られました。

●子育て世帯の居場所づくり



下山地区では、保育士の経験を持つ民生委員・児童委員を中心に、子育て世帯の居場所づくりに取り組んでいます。

下山コミュニティ協議会と共催で、季節行事などを取り入れた「下山わくわくランド」を毎月開催しています。

●研修会への参加・定期的な情報共有



さまざまな制度や専門機関を知るため、研修会や関係団体との情報交換会に参加しています。

また、市からの連絡事項や研修会の内容を共有するため、毎月、地区ごとに民生委員・児童委員が集まり、情報共有を行っています。

民生委員活動への理解と協力をお願いします。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることや、誰もが自分らしく充実した生活にしていけるために、民生委員は大変重要な役割を担っています。一方で、担い手がなく、欠員となっている地区もあります。

民生委員の任期の3年ごとに行われる斉改選では、定年や家庭の事情のために退任する民生委員もいます。欠員となった地区では、困りごとを抱える人に目が行き届かず、必要な支援につながりにくくなってしまうことが心配されます。地域の中で民生委員の立場や役割を理解し、必要に応じて連携することは、民生委員が活動しやすい環境をつくり、担い手の確保にもつながります。

誰もが安心して暮らせる東区を目指していくためにも、民生委員活動への理解と協力をお願いします。

相談したいときは

高齢者や障がいのある人への支援が必要なおとときや、子育てや介護での心配ごとがあるときは、住んでいる地域の民生委員へ気軽に相談してください。相談をされた人の秘密は固く守られます。安心して相談してください。

問い合わせ

健康福祉課(地域福祉・高齢介護グループ)
☎025-250-2320

幸齢ますます元気教室

体操や栄養・お口の健康づくりを学ぶプログラム
(R8年5月～7月、週1回 3カ月コース)

■対象者：要支援認定を受けている方、事業対象者(※)の方
(医師による運動制限がある方は参加できません)

※『基本チェックリスト』により、事業対象者を決定しています。

以下に当てはまる場合は、対象になる可能性が高いです。

- ・階段を上る時は手すりや壁をつたう
- ・椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまって立つ
- ・この1年間に転んだことがある

●もの忘れや足腰が弱ってきた等の心配がある方、ぜひお気軽にご相談ください。

レクリエーションやミニ講座、体力測定などを実施します！

■申し込み・問い合わせ

センター名	担当地区(中学校区)	電話番号
地域包括支援センター山の下	山の下	☎025-250-0032
地域包括支援センター藤見・下山	藤見・下山	☎025-290-7155
地域包括支援センター木戸・大形	東新潟(木戸小)・大形・木戸	☎025-272-3552
地域包括支援センター石山	石山・東石山	☎025-277-0077

地域包括支援センターは、介護保険サービスの利用方法や、高齢者虐待・成年後見制度など権利を守る制度など、高齢者に関する相談や支援を新潟市からの委託を受けて行っています。



区のできごと

東区市民劇団「座・未来」の演劇公演

2月14日(土)、15日(日)の2日間、東区プラザホールで東区市民劇団「座・未来」による演劇公演ミュージカル「こちら東区ワケありひまわり消防隊」が行われました。女性だけの消防団「ひまわり隊」の活躍を軸に、多彩な楽曲にのせて展開していくストーリー。人生いまひとつの主人公が、一念発起して消防隊に入り、様々な悩みを抱えた団員達とともに炎と格闘する姿に、観客から盛大な拍手が送られました。劇中では、新潟市消防局、東消防署の全面協力により、リアルな消防活動の再現にも挑戦しました。



子育てサロンひだまりスペシャル (人形劇ほか)

日 時 3月12日(木)午前10時30分~11時 (受付は午前10時15分~)
会場 中地区公民館4階 第1和室
内容 人形劇サークル「みくくすじゅうす」による人形劇「3びきのこぶた」の公演のほか、手遊び、どうぶつパズルなど
対象・定員 未就園児~小学校低学年児童とその保護者 先着20組
参加費 無料
申し込み 当日直接会場
問い合わせ 同館(☎025-250-2910)



東区役所公式Instagramがリニューアルしました!



今後、区役所からのイベント情報やお勧めのスポット紹介など、「新公式アカウント」から発信していきます。これまでのユーザーネーム「niigatashi_higashiku」をフォローしている方もぜひ、新たに公式アカウントのフォローをよろしくをお願いします。

新アカウント名 新潟市東区【新公式】
新ユーザーネーム higashi_ward_niigata
問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

わたしたちの街は消防団が守る 消防団員募集中



問い合わせ: 新潟市消防団 東方面隊事務局
☎025-275-9111 ✉shobo.efs@city.niigata.lg.jp

健康・福祉ガイド



はじめての離乳食

Table with 4 columns: 4月, 会場, 時間, 予約開始日(定員). Row 1: 9 木 木戸健康センター 午後1時30分~2時50分 3月10日(火)(15人)

離乳食の進め方、情報交換、試食
生後5カ月ごろの乳児の保護者
母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

ステップ離乳食

Table with 4 columns: 4月, 会場, 時間, 予約開始日(定員). Row 1: 9 木 木戸健康センター 午前10時~11時20分 3月10日(火)(15人)

離乳食の進め方、グループワーク、試食
生後6カ月以降で、2~3回食に進もうとしている乳児の保護者
母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式

はじめての離乳食・ステップ離乳食の申し込み

予約開始日から新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。新潟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。

ぴよんぴよん育ちの会

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、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

Table with 4 columns: 4月, 会場, 時間, 定員(先着). Rows for 14 and 21.

原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
14日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、21日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

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

ひなまつり

3月3日(火)午前11時15分~(15分程度)
ひなまつりの歌やお話
当日直接会場

わくわくテラス「みんなであそぼう」

3月5日(木)午前10時30分~(30分程度)
みんなで遊ぼう
当日直接会場

すくすくキッズ

3月6日(金)午前10時30分~11時30分
こどもの発達相談、身長・体重測定
当日直接会場

だれでもおしゃべりテラス

①3月10日(火)・②3月17日(火)
午前10時~11時30分
スタッフの見守りは11時まで
当日直接会場

ベビーマッサージ【要予約】

3月12日(木)午前10時15分~11時
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
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
電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください



あんよのまえのいないいないばあ【要予約】

3月13日(金)午前10時30分~11時30分

ふれあい遊び、リズム遊びなど
7~12カ月の乳児と保護者先着10組程度

電話または二次元コードから必要事項を入力し送信してください。



わくわくテラス「誕生会」

3月19日(木)午前10時30分~(30分程度)

3月生まれのお友達をお祝いしましょう
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(祝日の場合は翌平日) ※3月は2日(月)・16日(月)

就学前児と保護者、小学1・2年生

季節の行事 スプリングコンサート

3月8日(日)午前10時30分~11時
シティプラス越後さんの演奏をお聴きしましょう
当日直接会場

3月生まれの誕生会

3月25日(水)午前10時30分~同45分
3月生まれのおともだちをみんなでお祝いしましょう
当日直接会場(お誕生児の方は10時15分までにお越しください)

おもちゃ病院

3月28日(土)午後1時30分~3時30分
東区プラザ2階 講座室1
壊れたおもちゃを修理します

無料 ※部品代がかかる場合があります

当日直接会場
パパと遊ぼう!
4月5日(日)午前10時30分~同45分
体操遊びとサーキット遊び
パパとお子さん(ママも可能)
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)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日
就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

みんなであそぼう

3月7日(土)午後2時30分~3時
みんなでドッジボールをしよう
小学生
当日直接会場

体育あそび教室

3月13日(金)午後4時~5時
外部講師と鉄棒、跳び箱、縄跳びなどをして体を動かす
5歳~小学3年生先着12人(小学2年生以下は保護者同伴)
¥300円
動きやすい服装、タオル、飲み物
電話または直接同施設

おやこでミュージックセラピー

3月17日(火)午前10時30分~11時
音楽療法士による音遊び
電話または直接同施設

春祭り

おながくとおどりのコンサート~
3月20日(金・祝)午後1時30分~2時
ピアノとダンスと一緒にうたおう!
おどろう! たのしもう!
※外部講師との活動です
※おみやげもあります
どなたでも
当日直接会場

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら



ハザードマップを確認して避難行動を考えましょう!

いざというときに慌てず命を守る行動をとるためには、平常時のうちに、ハザードマップで自宅や身近な場所の災害リスクと避難先を確認しておくことで安心です。新潟市では、洪水・津波・浸水などの想定をまとめた総合ハザードマップを公開しています。

ハザードマップの活用ポイント

- 1 自宅やよく行く場所に色がついているか確認する
- 2 近くの避難所や避難場所はどこか確認する
- 3 避難経路の確認や持ち出し袋の準備をする



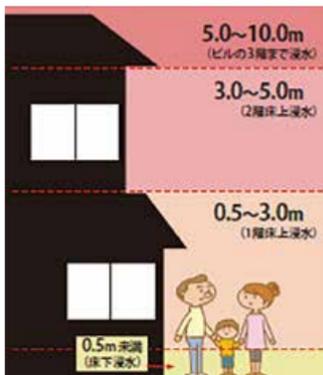
◀新潟市総合ハザードマップ

洪水ハザードマップ

河川の越水や氾濫が発生したとき、最大でどのくらい浸水するかを示しています

確認ポイント

- 1 洪水ハザードマップで浸水の深さを確認する
- 2 地図上にピンクの網掛けのある場所は、氾濫や浸食により家屋が倒壊する恐れがあります。自宅を離れ安全な場所に避難しましょう
- 3 指定避難所や浸水想定のない場所に避難するほか、住宅の構造によって自宅の上階への垂直避難も検討しましょう



洪水による浸水の深さのめやす

浸水ハザードマップ

短時間で強い雨が降ったときに、水が溜まりやすい場所を示しています

確認ポイント

- 1 自宅周辺や通行時に危険な場所がないか確認しましょう
- 2 30~50cmの浸水で大人の歩行や自動車の走行が困難になります
- 3 洪水時の避難で避けて通れる経路を確認しておきましょう

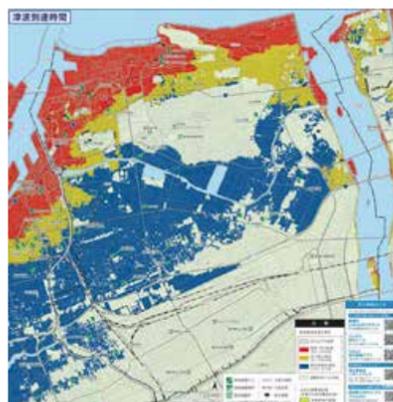


浸水の深さのめやす

津波ハザードマップ

確認ポイント

- 1 津波到達時間図を確認する
どのくらい急いで避難する必要があるか確認しましょう
- | 色 | 津波到達時間 | 取るべき避難行動 |
|---|----------------|-----------------|
| 赤 | 30分未満で到達 | 揺れがおさまったらただちに避難 |
| 黄 | 30分から120分未満で到達 | 急いで避難 |
| 青 | 120分から約7日後に到達 | 情報を確認し落ち着いて避難 |
- 2 津波避難ビルや津波避難場所、浸水想定のない場所(ハザードマップで色のない場所)を確認し、避難場所を決める
 - 3 持ち出し袋は事前に用意しておきましょう
 - 4 ハザードマップで色のない地域は津波による浸水の想定はありません。地震発生時に自宅の安全の確認が取れている場合は、避難の必要はありません



津波ハザードマップ(津波到達時間)

ハザードマップを学ぶ 相談会&防災講座を開催

相談会 3月4日(水)・11日(水)・12日(木)
午前10時~正午(要申し込み)

講座 3月1日(日)午後2時~3時
5日(木)午後7時~8時

会場 東区役所1階会議室

詳細はホームページをご覧ください



問い合わせ 総務課(安心安全担当) ☎025-250-2720

情報プラザ



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン ウクレレ遊による「ウクレレ演奏会」

回 3月18日(水)午前10時~11時
場 中地区公民館 4階 講座室
内 ウクレレ遊による演奏会
先着20人 当日直接会場

図書館

絵本や紙芝居が楽しめる「おはなしのじかん」へ、ぜひお越しください。

職員によるおはなしのじかん

館名	日にち	時間(対象)
山の下	3月5・12・19・26日(木) 4月2日(木)	午前11時~午後3時の 随時10分程度(0~3歳)
石山	3月6・13・27日(金) 4月4日(土)	午後3時~同30分 (乳幼児から)

※4月4日(土)は午前11時~同30分(乳幼児から)
場 山の下: おはなしのへや(図書館内)
石山: 石山地区公民館
(3月は保育室、4月は和室)

ボランティアによるおはなしのじかん

館名	日にち	時間	グループ名
山の下	3月14日(土) 3月28日(土)	午前10時30分~11時	えほんだいすき!! えほんわくわく!
石山	3月18日(水)	午前10時30分~11時	ぐりとぐら

場 山の下: おはなしのへや(図書館内)
石山: 石山地区公民館
(3月は保育室、4月は和室)
場 山の下図書館(☎025-250-2920)

石山図書館(☎025-250-2940)

お知らせ

献血にご協力ください

回 3月23日(月)午後1時30分~3時30分
場 区役所南口エントランス
内 献血カード(初めての人は運転免許証などの身分証明書)
当日直接会場
場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

相談

~困ったら一人で悩まず~ 行政相談

行政手続き(年金福祉、相続)などの相談やご意見をお受けします。(無料)
毎月第二火曜日に開催しています。
回 3月10日(火)午前9時30分~11時30分
場 区役所会議室B 当日直接会場
場 総務省新潟行政評価事務所行政相談課(☎025-282-1112)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

写真でたどる下山の歴史、松ヶ崎掘割展

回 3月14日(土)~15日(日)午前10時~午後3時
場 下山コミュニティハウス
内 下山地域の歴史を写真絵図でたどる展示、松ヶ崎掘割のパネル展示とガイド、動画上映など
当日直接会場
場 下山地区コミュニティ協議会(☎025-270-2200)

昔話の語りの会(昔語りりんごの会20周年記念公演)

回 3月28日(土)午後1時30分~3時30分
場 東区プラザ 講座室2
先着50人 当日直接会場
場 昔語りりんごの会 村上(☎090-7668-2644)

4月から自転車の青切符制度が始まります!

事故を起こさない、遭わないために、改めて自分の行動を見直しましょう。自分の命、相手の命を大切にしましょう。

問い合わせ 総務課(☎025-250-2720)

自転車の乗り方に気をつけましょう

合計113種類の違反項目があり、違反した際には反則金が科せられます。
警察官に警告や指導を受けた際には速やかに従いましょう。
命を守るためのルールです。必ず守りましょう。

(例)

携帯電話使用等	信号無視	一時不停止	無灯火
12,000円	6,000円	5,000円	5,000円

青切符制度は16歳以上の自転車運転者が対象です



交通ルールを守って安全に移動するために大切なこと

自転車を運転する際に大切なこと

- 1 原則車道の左側を通行
標識により歩道を通行できる場所もあります
- 2 一時停止等標識の厳守と前後左右の安全確認
人や車がでてくるかもしれません
- 3 ヘルメットの着用
ヘルメットを着用した場合、事故による死亡・重症率がほぼ半減します

自転車及び歩行者専用道路標識



自動車を運転する際に大切なこと

- 1 安全な車間距離の確保...心の余裕と物理的な余裕がもてます
- 2 隠れた危険の予測...死角から人や車が飛び出してくるかもしれません
- 3 安全確認と周囲への注意...見たつもりはダメ、しっかり見ましょう

歩行者に大切なこと

- 1 前後左右の確認...横断するときは左右を良く確認してから渡りましょう
- 2 反射材等で身を守る工夫...車に早く気づいてもらうことが大切です
- 3 ながら歩きをしない...歩きながらのスマホ等の使用はやめましょう

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。