



## 3ステップで災害から命を守る備えをしましょう



6月から10月は、梅雨や台風などに伴う大雨が発生しやすい時期です。この時期は「出水期」と呼ばれ、河川の氾濫や土砂災害などに注意が必要です。自分や家族の命を守るため、日頃の備えを確認しましょう。小さな行動が、いざという時の安心につながります。

問い合わせ 総務課 ☎025-250-2720

まずはここから!

### 今日からできる防災 3ステップ

#### 1 リスクを確認する

ハザードマップで、自宅やよく行く場所の災害リスクを確認しましょう。

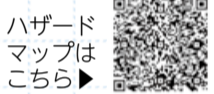
洪水、土砂災害、津波など、災害の種類によって危険な場所は変わります。自宅、学校、職場、通勤・通学路などを確認しておくことが大切です。

##### チェックリスト

- ハザードマップで、自宅周辺の災害リスクを確認する
- 近くの避難所や、浸水のおそれが少ない安全な場所を確認する



新潟市総合ハザードマップ



ハザードマップはこちら▶

#### 2 計画する

避難の方法やタイミングを決めておきましょう。避難のタイミングは、市が発表する避難情報や、防災気象情報を確認して判断しましょう。

##### 避難方法について

避難とは、危険な場所から離れ、安全を確保することです。避難所へ行くことだけが避難ではありません。

避難の方法	行動	どんな場合に考えるか
在宅避難	自宅で安全を確保する	ハザードマップなどで自宅周辺の危険が低く、生活に必要な備えがある場合
立ち退き避難	安全な場所へ移動する	自宅や周辺に危険がある場合

##### 避難先は1か所だけでなく複数考えておく

- 避難所
- 安全な場所にある親戚・知人宅
- 地域で決めた避難場所
- 自宅(在宅避難)

##### 防災気象情報の確認方法

「どのくらい災害の危険が高まっているか」などを知らせるために気象庁が発表する情報です。令和8年5月28日から、防災気象情報は警戒レベルの数字が付いた名称で発表されています。

気象台が発表				市が発令します!	
警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	避難情報	とるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警戒	レベル5 大雨特別警戒	レベル5 土砂災害特別警戒	緊急安全確保	既に災害が発生! 直ちに身の安全を確保
＜警戒レベル4までに危険な場所からかならず退避!＞					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警戒	レベル4 大雨危険警戒	レベル4 土砂災害危険警戒	避難指示	速やかに危険な場所から避難先へ避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警戒	レベル3 大雨警戒	レベル3 土砂災害警戒	高齢者等避難	避難に時間がかかる人は避難その他の人は避難の準備
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意警戒	レベル2 大雨注意警戒	レベル2 土砂災害注意警戒	-	避難行動を確認(避難する場所やルート、タイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報			-	災害への心の準備

防災気象情報の図

避難所へ行く場合は、必ず新潟市が発表する避難情報を確認してください。災害の種類や状況により、開設される避難所が変わることがあります。

##### チェックリスト

- 在宅避難ができるか、立ち退き避難が必要かを考える
- 避難先を複数考えておく
- 避難するタイミングを決めておく
- 避難所へ行く前に、新潟市の避難情報を確認する

#### 3 備える

災害時に備え、避難時に持ち出すものと、家で過ごすための備えを分けて確認しましょう。

##### ● 非常持ち出し品

安全な場所へ移動するときに、すぐ持ち出すものです。

##### 🔥 ポイント

- 背負って避難できる量にまとめる
- 持ち出しやすい場所に置く(玄関近くなど)

例:

- 水
- すぐ食べられる食べ物
- 現金
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 電池
- マスク
- ウェットティッシュ
- タオル
- 着替え
- 雨具
- 防寒具
- 本人確認書類のコピー
- 連絡先メモ

##### ● 家庭備蓄

在宅避難をする場合に必要な備えです。

##### 🔥 ポイント

- 最低3日分過ごせるように備える
- 停電、断水、買い物ができない状況を想定し食料以外も備える

例:

- 水
- 食べ物
- 携帯トイレ
- トイレ用紙
- ウェットティッシュ
- ラップ
- ごみ袋
- 照明器具
- 電池
- ラジオ
- カセットコンロ
- 現金

##### 個人や家庭の状況に合わせて、必要なものを追加しましょう

例: 常備薬、お薬手帳、眼鏡、補聴器、生理用品、おむつ、ミルク、哺乳瓶、ペット用品(ペットフード、トイレ用品、ケージ)

##### ローリングストックで無理なく備える

普段から消費している食品や生活用品を少し多めに用意し、使った分を随時補充する方法です。

##### 🔥 チェックリスト

- 非常持ち出し品をリュックなどに入れ、置き場所を決めておく
- 普段から食べるものや使うものを少し多めに用意しておく



備蓄に関する情報はこちら▶

### 防災・災害情報の確認方法

##### ● 登録不要で確認できるもの

テレビ、ラジオ、新潟市公式ホームページ、緊急速報メールなど

##### ● 事前登録しておく便利なもの

##### にいがた防災メール

登録した人に、避難情報など災害に関する情報をメールでお知らせします。

tourouku@bosai.city.niigata.lg.jp

防災メールの登録はこちら▶



##### 新潟市LINE公式アカウント

災害や防災に関する情報を受け取ることができます。ハザードマップも確認できます。



登録はこちら▶

##### 新潟県防災ナビ(新潟県防災アプリ)

住んでいる地域のハザードマップを確認できるほか、避難情報や気象情報をお知らせします。

アプリのダウンロードはこちら▶



### もうワンポイント!

##### ● ご近所同士の声かけが、命を守ることがあります

災害時において、高齢の人、障がいのある人、日本語での情報入手が難しい人など、支援が必要な人には早めの声かけが大切です。

防災訓練への参加や、ふだんからのあいさつなど、いざというときに声をかけ合える関係をつくるのが、命を守ることに繋がります。



新潟市東区子育て応援冊子

# 2027年『ままっぷ』掲載店舗大募集!

新潟市東区子育て応援冊子『ままっぷ』への掲載を希望する、東区内の店舗等を募集します。子育てファミリーに「行きやすい」「うれしい」「助かる」を届ける『ままっぷ』に、あなたのお店も参加してみませんか。(掲載料金はかかりません。)

### ■応募条件

- ・東区内に店舗または活動拠点がある
- ・子育て世帯が安心して利用できる(キッズスペース、こども向け商品やこども用イスがあるなど)
- ・店舗のWebサイトやSNS、または写真を提供できることなど

※応募条件の詳細は応募フォーム内でご確認ください。  
※選考により掲載店舗を決定します。

### ■応募方法

8月31日(月)までに二次元コードから、必要事項を入力し送信してください。

### ■問い合わせ

わいわいひろば(☎025-250-2395)



## ～小学生向け～ 夏休み 体験教室

～大学生と一緒に  
作業しよう～



日時 8月5日(水)  
午前10時30分～11時45分

会場 大形中学校

内容 【工作】キラキラひかる!  
光のひみつをさがそう!  
万華鏡づくり

対象・定員 小学校1～6年生24人  
(応募多数の場合は抽選)

参加費 100円(材料費)

申し込み 7月10日(金)午後5時までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館(☎025-250-2910)



### ●7月の肺がん集団検診

7月	会場	受付時間
1 水	山の下まちづくりセンター	午前9時～11時
22 水	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	午後1時30分～3時
27 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「検診いっ得」5・6頁をご参照ください  
受診券(切り取らずにお持ちください)、本人確認書類、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担当  
(☎025-250-2350)

### ●健康相談

7月	会場	受付時間
7 火	石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
21	木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

### ●妊婦歯科健診

7月	会場	定員(先着)	受付時間
16 木	木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

内 歯科健診、お口の健康相談  
入 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。  
健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

### ●安産教室(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)

回 7月14日(火)午後1時30分～3時30分  
場 木戸健康センター  
入 東区在住の妊婦(令和8年8月～10月出産予定者)先着10人(配偶者・パートナーの参加可能)  
持 母子健康手帳、筆記用具、飲み物  
申 6月24日(水)から電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

### ●育児相談

7月	会場	受付時間	申込開始日
2 木	石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時	予約受付中
16	木戸健康センター	午前9時30分～11時30分	

※各会場とも栄養士、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 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。  
※オンライン予約ができない方はお問い合わせください。

申石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

### ●こどもの健康診査(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。  
健康福祉課健康増進担当(☎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。

### ●骨粗しょう症予防相談会

回 8月3日(月)  
①午前9時40分 ②午前10時10分  
③午前10時40分 ④午前11時10分  
場 木戸健康センター  
入 18歳以上、各時間帯先着7人(骨粗しょう症治療中の方はご遠慮ください)  
内 骨密度測定、相談  
申 7月6日(月)から新潟市オンラインシステム予約サイトで受け付けます。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。

### 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)  
入 就学前児と保護者、小学1～3年生

### ●ファンタイム誕生会

回 6月23日(火)午前11時～  
内 6月生まれの友達をお祝いしましょう  
申 当日直接会場

11時までに来てくれたお友達にオリジナル誕生日カードをプレゼントします

### ●産後ママの骨盤ケア【要予約】

回 6月26日(金)午前10時15分～11時15分  
内 産後の体調を整え、日常の過ごし方を知りましょう。(講師 新津産婦人科助産師 太田 枝里子さん)  
入 2ヶ月から12ヶ月までの乳児とその母親 先着10人  
申 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

### ●子どもに伝わりやすい声のかけ方

回 6月29日(月)午前10時15分～11時  
内 子どもに伝わりやすい声のかけ方について話を聞きましょう。(講師 児童発達支援センターこころん 渡辺 紗江子さん)  
入 2歳から3歳までのお子さんとその母親 先着10名  
申 電話または二次元コードから必要事項を入力し送信

### 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6日(月)、21日(火)  
入 就学前児と保護者、小学1・2年生

### ●ねんころちゃんのふれあい遊びの日

回 7月2日(木)午後1時30分～同50分  
内 ねんね、首すわり頃のふれあい遊び(終了後体重測定可)  
入 先着10組 申 電話で同施設

### ●パパと遊ぼう!

回 7月5日(日)午前10時30分～同45分  
内 米粉で粘土づくり  
入 父親とお子さん(母親も参加可)先着10組  
持 手拭きタオル 申 当日直接会場

### ●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

回 7月9日(木)午後1時30分～同50分  
内 ずりハイ、ハイハイ頃のふれあい遊び(終了後体重測定可)  
入 先着10組 申 電話で同施設

### ●子どもと笑顔で過ごすためのプログラム

回 7月10日(金)午前10時～11時30分  
場 東区プラザ2階 和室1・2  
内 「感情について」④ ～感情処理を実践しよう～  
入 妊娠中、子育て中の保護者先着8組(お子さんと一緒に参加可)  
申 二次元コードから必要事項を入力し送信

### ●はじめての「ことば」の育ち

回 7月12日(日)午前10時30分～11時30分

場 東区プラザ2階 音楽練習室1

内 新潟大学医学歯学総合病院 言語治療室の先生による「ことば」のお話と相談の時間  
入 お子さんの言葉の発達について気になっている方先着10組  
申 二次元コードから必要事項を入力し送信

### ●トコトコちゃんの楽器遊びの日

回 7月17日(金)午前10時30分～同50分  
内 ひとりで歩ける頃のふれあい遊び・楽器遊び(終了後体重測定可)  
入 先着10組  
申 当日直接会場

### ●発達まんまるひろば

回 7月25日(土)午前10時～11時30分  
場 東区プラザ2階 保育室  
内 児童発達支援管理責任者による相談および参加者交流  
入 お子さん(1歳ごろから小学2年生まで)の発達が気になっている保護者先着4組  
申 二次元コードから必要事項を入力し送信

### ●抱っこが変わると子どもが変わる～親子で見つけよう!からだの軸～

回 7月30日(木)午前10時30分～11時  
内 理学療法士による体軸のワークショップ。パパ・ママと一緒にうちでもできるからだ作りのヒントや遊びの紹介  
入 腰すわりの頃から就学前児の親子先着15組(きょうだい参加も可)  
申 二次元コードから必要事項を入力し送信

### 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  
入 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

### ●おやこでミュージックセラピー

回 7月14日(火)午前10時30分～11時  
内 音楽療法士による音遊び  
入 乳幼児親子先着15組  
申 電話または直接同館

### ●体育あそび教室

回 7月17日(金)午後4時～5時  
内 外部講師と鉄棒、跳び箱、縄跳びなどをして体を動かす  
入 年長～小学3年生先着13人(小学2年生以下は保護者同伴)  
¥300円  
持 動きやすい服装、タオル、飲み物  
申 電話または直接同館

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。

# 阿賀野川ござれや花火

## 運営サポートスタッフ募集

新潟市北区と東区に流れる阿賀野川河口で開催される花火大会です。当日の運営サポートスタッフを募集します。

**活動日時**  
8月25日(火)午後2時～10時  
**集合場所**: 松浜小学校体育館(予定)

**主な役割**  
歩行者誘導、観覧席受付、設営・撤去作業など


**対象・定員**  
18歳以上(高校生不可)で現地集合・解散が可能な方 先着120人

**その他**  
・無報酬のボランティア活動となります。

- ・ボランティアスタッフ待機場所までの交通手段は各自でお願いいたします。
- ・現地に駐車場の用意はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

**申し込み** 7月28日(火)までに、二次元コードから必要事項を入力し送信してください。

**お問い合わせ**  
阿賀野川ござれや花火実行委員会 協働部・小林(☎090-6185-0900)



## 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** 区内の自治会、町内会、コミュニティ協議会  
**助成対象** 9月1日(火)～10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(水)～31日(金)  
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。

**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)

# 情報プラザ

公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

### ちいきのサロン 「皆で歌いましょう」

☎7月15日(水)午前10時～11時  
☎懐かしいあの歌この歌をピアノ伴奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう(ピアノ伴奏者:石附邦子さん)  
☎先着20人 ☎飲み物(お茶・水)  
☎当日直接会場

### 子育てサロン「ひだまり」7月の予定

☎7月2日(木)、7月16日(木) 午前10時～正午  
☎2日:七夕遊び・自由遊び  
16日:絵本の読み聞かせ・自由遊び  
※時間内出入り自由  
☎未就園児と保護者  
☎当日直接会場

## 催し物・募集

### 下山スポーツセンター 体力測定&相談


☎7月7日(火)、11日(土)、25日(土)、28日(火)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310円、65歳以上130円  
☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル  
☎電話で同施設(☎025-272-7677)

## 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。

### 石山グリーンコーラス セタコンサート

☎7月11日(土)午後1時30分～2時30分  
☎東区役所南口エントランスホール  
☎合唱(女声)の演奏会  
曲は唱歌(1部)、昭和のポピュラーソング(2部)  
☎無料  
☎当日直接会場  
☎石山グリーンコーラス 星(☎080-5099-4129)



## フォローしてね!

東区役所公式 Instagram リニューアル!



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



# 夏休み子ども学習会

夏休みの宿題の分からないところを学習支援ボランティア「市民先生」が見守り、丁寧に教えます。※①会場は、2日目にイオン新潟東店バックヤードツアー(冷凍庫体験など)があります。

**日時** ①7月25日(土)・27日(月)・28日(火)の3日間  
②7月29日(水)・30日(木)・31日(金)の3日間  
①②とも午前9時30分～正午

**場所** ①イオン新潟東店 ②山の下中学校  
**対象・定員** 東区の小学校4～6年生で①20人、②30人(応募多数の場合は抽選)

**持ち物** 内履き、勉強道具、飲み物  
**申し込み** 7月2日(木)午後5時までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA]または電話で中地区公民館(☎025-250-2190)




小学生の見守りや勉強を教える「市民先生」を募集します。

**応募要件** 実施日程のうち都合の良い日に参加できる人(教員免許・資格不要、経験は問いません)


**申し込み・問い合わせ** 7月2日(木)午後5時までに電話で同館

## 今月の「ごみゼロの日」は6月28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!」一口メモ 「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。
- 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
- ・窓口受付時間変更の試行実施について
- ・令和7年度東区組織目標について
- ・令和8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2次実施計画の事業評価
- ・令和8年度 教育委員会の主な取組について

**問い合わせ** 地域課(☎025-250-2110)



▲これまでの会議内容や資料はこちらから