



その時、迷わず逃げるために 津波への備えを見直そう

11月5日は『津波防災の日』。この日は、東日本大震災を教訓として、津波対策についての理解と関心を深めるため制定されました。津波警報などの情報が発表された場合、あなたはどの行動しますか？日ごろからハザードマップで浸水想定や避難先及び避難経路を確認し、いざという時に迷わず避難できるよう備えておきましょう。また、スマートフォンを活用して、避難時やその後の生活を支える情報の入手手段も確保しましょう。

問 西区 総務課 安心・安全担当(☎025-264-7120)

01 津波災害前に知っておくこと

- 強い揺れを感じたら、まず高い場所へ避難
大きな揺れや長く続く揺れを感じたら、津波警報などを待たずに、直ちに高台や津波避難ビルなどに避難しましょう
- 海岸や川沿いにいるときは特に注意
海岸・港・河口付近は、津波が早く到着する恐れがあります。すぐにその場を離れ、高い場所へ避難しましょう。
- 津波は繰り返し来ることがある
最初の波が一番高いとは限らず、後からより高い波が来ることがあります。警報などが解除されるまで、絶対に海に近づかないようにしましょう。



02 携帯電話で情報入手手段の確保

新潟市では、災害時に必要な情報をテレビやラジオのほか、様々な方法で発信しています。情報の入手手段を事前に複数確保しておきましょう。市ホームページ(右の二次元コード)に災害時の情報発信媒体を掲載しています。



- ・にいがた防災メール
- ・新潟市危機管理防災局公式X(エックス)
- ・新潟市LINE公式アカウント
- ・新潟県防災ナビ など

避難した”その後”も、スマートフォンでつながる

新潟県避難所アプリ

災害時の避難所の受付や速やかな支援に役立ちます。



避難所の受付で
避難者名簿を書かなくても、二次元コードを読み込むだけで避難所受付ができます。



在宅避難時にも
避難所以外の場所(在宅や車中泊など)に避難しても、行政からの支援が届きやすくなります。



行政からのお知らせ
県や市町村から物資や生活再建などの支援に関する情報が届きます。



家族みんなで
避難所での同時受付や、家族が避難している場所の確認ができます。

災害に備えてアプリを登録しておくで安心

新潟県避難所アプリを県ホームページ(右の二次元コード)から詳細を確認し、もしもの時のために、今すぐダウンロードしておきましょう。



03 ハザードマップの確認



津波の浸水想定区域、津波の到達時間や想定される浸水の深さ、避難場所・避難経路を確認しましょう。特に自宅や職場・学校など、普段過ごす機会の多い場所ごとに複数の避難経路を考えておくことが大切です。いざというときに備えて家族でルールを決めておくといいでしょう。

ハザードマップは、市ホームページ(右の二次元コード)で公開しているほか、自治会を通じて全戸配布しています。また、区役所・出張所でも配布しています。



ハザードマップの見方

ハザードマップを見るときポイント、市ホームページ(右の二次元コード)で公開しています。見方が分からず確認していなかった人は、この機会に確認してください。



04 日ごろからの備えを見直し

備え1 避難経路と家族同士の連絡手段

道路の被害状況によっては、普段の経路が使えないこともあります。避難場所までの避難経路については最低でも2つは考えておきましょう。また、家族と離れた場所で被災してしまった場合に備え、連絡手段や集合場所について事前に話し合っておきましょう。大規模災害の発生時は安否確認のための伝言サービス『災害用伝言板』が使用可能になります。事前に使い方の確認をしておきましょう。



備え2 家庭用備蓄品(非常用持ち出し袋)

避難する前に最低限必要な物はリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室など、すぐに持ち出すことができる場所に保管しておきましょう。定期的に中身を確認し、賞味期限の確認や季節に応じた見直しを行いましょう。



非常用持ち出し品の例

- ☐ 飲料水・非常食
- ☐ 携帯ラジオ・ライト
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ マスク・ウエットティッシュ

※非常用持ち出し袋の中の食品類などは、必要に応じてローリングストックにより、品質の保持をしましょう。

☆ローリングストック



避難生活が長引くことを想定し、家庭でも食料・飲料水などを備蓄しておきましょう。普段使うものを少し多めに買い置きし、使った分を買い足す『ローリングストック』で、無理なく備えられます。

スマートフォンは、立派な 防災グッズ！

1 情報を知る

避難情報、気象情報などを確認



2 避難場所確認

現在地や避難所の場所・ルートを調べられます。



3 家族と連絡

家族の安否確認や連絡のやりとりに。



4 明かりに使う

停電時、ライトで周囲を照らせます。





まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7161 地域課 企画・広報担当まで

ふるさと村のチューリップ、地域へ『旅立ち』



9月28日、新潟ふるさと村でチューリップの球根を地域へ送り出す『旅立ち式』が開催され、西区の各地域コミュニティ協議会の皆さんが参加しました。

新潟ふるさと村では、毎年約4万5千本のチューリップを植え、春には色とりどりの花が来場者を楽しませています。しかし、

チューリップの見頃の期間にふるさと村を訪れることができない人もいます。そこでより多くの人にチューリップを身近に楽しんでもらおうと、今年の春にふるさと村で花を咲かせたチューリップの球根を地域へ届ける取り組みが始まりました。『旅立ち式』という名前には、ふるさと村のチューリップが地域へと旅立ち、西区のあちこちで、もう一花咲かせてほしいという願いが込められています。新潟ふるさと村の佐藤副館長は「ふるさと村に来ることができない人にも、チューリップを楽しんでもらえたら」と話しました。

球根を受け取った地域コミュニティ協議会の皆さんからは、「各自治会に配ったり、地域の子もたちに植えてもらったりしたい」との声も。ふるさと村を彩ったチューリップが地域へと旅立ち、来年の春には西区のさまざまな場所で、もう一度花を咲かせることを願います。

西区高齢者権利擁護セミナー

今さら聞けない『ハラスメント』の基本

カスハラ・パワハラ・セクハラなど、近年さまざまな『ハラスメント』が聞かれるようになってきています。『ハラスメント』とは何か、どのように対応するとよいのか、一緒に学んでみませんか。

- 日 11月18日(水) 午後2時～3時45分 場 黒崎市民会館 ホール
- 講 高橋 直己(しなのがわ総合法律事務所 弁護士) 人 先着80人
- 申 11月4日(水)までに申し込みフォーム(右の二次元コード)から申し込み
- 問 西区 健康福祉課 高齢介護担当(☎025-264-7330)



令和8年度 第2回 いきいき西区ささえあいプラン推進委員会

いきいき西区ささえあいプラン(西区地域福祉計画・地域福祉活動計画)の次期地区別計画の策定について、委員が審議や意見交換を行います。傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。

- 日 11月10日(火) 午後2時～4時
 - 場 西区役所健康センター棟 3階 大会議室 人 先着10人
 - 問 西区 健康福祉課 地域福祉担当(☎025-264-7315)
- いきいき西区ささえあいプランの詳細は区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



HEALTH & WELFARE

健康と福祉

妊婦歯科健診

11月	受付時間	会場	定員(先着)
11日(水)	午後1時～1時30分	坂井輪健康センター	18人
	午後1時30分～2時		17人
	午後2時～2時30分		10人
16日(月)	午後1時～1時30分	黒崎健康センター	10人
	午後1時30分～2時		10人
	午後2時～2時30分		5人

持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票

申 各実施日の2日前までに市ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み



健康相談

健診結果がある人はお持ちください。

11月	時間	会場	問い合わせ・申し込み
19日(木)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	坂井輪健康センター	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
24日(火)	午前9時30分～11時30分	西地域保健福祉センター	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
26日(木)	午前9時30分～11時30分	黒崎健康センター	黒崎地域保健福祉センター ☎025-264-7474

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 市ホームページ(下記二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み

11月	時間	定員(先着)	会場	申込開始日	新潟市ホームページ
18日(水)	午前9時30分～11時●	42人	坂井輪健康センター	10月21日(水)	
25日(水)	午前9時30分～11時●★	20人	黒崎健康センター	10月28日(水)	

完璧な親なんていない！ Nobody's Perfect

いっしょに見つけよう自分にあった子育ての仕方

同じような年ごろの子どもを持ち、共通の興味や関心をもつ人たちに出会う事ができる場を提供するプログラムです。グループでお互いの体験や不安を話し、交流する中で、自分にあった子育ての仕方を学びます。

- 日 11月11日～12月16日の毎週水曜 午前10時～正午(全6回)
- 場 坂井輪健康センター
- 人 おおむね1～5歳児を子育て中の人 12人(応募多数の場合、抽選)、未就学児の保育あり
- 申 10月25日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み
- 問 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)



老人クラブの活動を紹介します

お年寄りが自主的に集まり、相互の親睦、教養の向上、健康の増進、地域社会との交流を図るため、地域ごとに老人クラブがあります。参加をご希望の人は『新潟市老人クラブ連合会』(☎025-246-5388)へお気軽にお問い合わせください。お住まいの地区で活動しているクラブを紹介します。

活動の様子



みんなで調理実習！



輪なげで楽しく運動も

新潟市では、老人クラブの活動に対して補助金を交付しています。詳しくは、西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ(☎025-264-7330)へお問い合わせください。

令和9年度 公民館 定期利用団体を募集します

令和9年度の定期利用団体を募集します。令和8年度定期利用団体には、個別にご案内します。新規に定期利用登録を行うには、申請以前に利用実績があることが必要です。詳細は各公民館にお問い合わせください。

公民館名	募集期間	問い合わせ先
坂井輪地区	11月4日(水)～30日(月)	☎025-269-2043
小針青山		☎025-230-1071
西地区		☎025-261-0031
赤塚		
中野小屋		☎025-377-1420
黒崎地区		☎025-378-0400
黒崎南部		☎025-232-0077
黒崎北部		

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

さかいわじどうかん



開館時間 午前9時～午後5時
(清掃時間中は利用制限あり)

10月の休館日・利用できない時間
毎週月曜の終日(祝日の場合、翌日休館)、22日(木)午後1時30分～3時45分、23日(金)午前9時～正午

問 ☎025-269-3154

清掃時間など、坂井輪児童館の詳細は、区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



これからのイベント

- チャレンジ工作
直接会場へお越しください
- 日 ①～10月31日(土)
②11月1日(日)～15日(日)
受付時間午前9時～11時15分、午後1時30分～4時15分
- 内 ①かぼちゃコップ
②スパイラルストロー



健康増進普及講習会

たんぱく質をしっかりとろう

- 日 11月13日(金) 午前10時～正午
- 場 黒崎北部公民館 会議室2・調理実習室
- 内 栄養に関するお話、レシピの紹介、調理実習(とり肉の包み蒸し、厚揚げのピリ辛炒め和え、海苔のしょうが風味汁)
- 人 先着12人
- 持 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク
- ¥ 500円(材料代)
- 申 10月21日(水)から電話で西区 健康福祉課 健康増進担当(☎025-264-7433)

窓口受付時間は、午前9時～午後4時30分(公民館や図書館などの一部施設を除きます)

情報プラザ

【西区役所・各出張所・各連絡所など】令和8年10月5日(月)から窓口受付時間が変わりました。

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する

催し

読書会
本を読んで感想を語り合います。直接会場へお越しください。

日 11月11日(水)午前10時～正午
場 坂井輪地区公民館4階
内 課題本『フランケンシュタイン』(メアリー・シェリー 著)
問 坂井輪図書館 (☎025-260-3242)

行政書士無料相談会
遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。

日 11月18日(水)午後1時30分～2時30分、2時30分～3時30分、3時30分～4時30分
場 坂井輪地区公民館4階
人 各回先着1組
申 10月21日(水)午前10時から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

金融講座

老後のための資産管理、年金や生活費、相続などについて学びます。
日 11月24日(火)午後2時～4時
場 坂井輪地区公民館4階
内 資産管理、終活、贈与・相続・遺言、成年後見制度、金融トラブル対策などJ-FLEC(金融経済教育推進機構)
講 J-FLEC(金融経済教育推進機構)
人 先着40人
申 10月21日(水)午前10時から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。

日 11月2日(月)午後1時30分から
内 自転車泥棒(88分)
人 先着100人

西新潟オープンカレッジ

日 11月9日(月)午後1時30分～3時30分
内 転倒を予防し、歩行能力を落とさないための簡単エクササイズ
講 高橋 一栄(元新潟医療福祉大学教授)
人 先着20人
¥ 500円
申 10月21日(水)から電話で同館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 鳥原909-1 第2月曜休館
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

児童期家庭教育学級 入学準備講座

日 11月1日(日)午後1時30分～3時30分
内 春から小学生! 子どもの新しい一歩をサポートするために、親ができることを考える
講 長谷川 豊(元小学校長)
人 来年度新小学1年生の保護者 先着15人、保育あり 先着6人(生後10か月からの未就学児)
持 筆記用具
申 オンライン申請『e-NII GATA』(右の二次元コード)から申し込み(保育希望の人は10月26日(月)まで)

前に設定の確認・変更をお願いします。
★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
〒950-2055 寺尾上3-1-1 第4日曜休館
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

親子のじかん スパイスから作る楽しいカレー教室

日 11月21日(土)午前10時～午後1時
内 いろいろなスパイスを組み合わせ、オリジナルスパイスカレーを作る
人 小・中学生とその保護者16人(応募多数の場合、抽選)
持 エプロン、三角巾、マスク、布巾、お米またはごはん
¥ おとな500円、こども300円(材料代)
申 11月3日(祝)までにオンライン申請『e-NII GATA』(右の二次元コード)または電話で同館

幼児期家庭教育学級特別編 パパのクッキング

日 11月29日(日)午前10時～正午
内 子育て中のパパを対象とした調理実習。焼肉ライスバーガーとキャロットラペを作る
講 後藤 裕寿(モリスバ・カフェ 店主)
人 子育て中のパパ 12人(応募多数の場合、抽選)、保育あり 8人(おおむね生後8か月以上の未就学児)
持 エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、マスク
¥ 500円(材料代)
申 11月8日(日)までにオンライン申請『e-NII GATA』(右の二次元コード)または電話で同館

幼児期家庭教育学級 入園前に知ってほしいこと

日 12月5日(土)午前10時～正午
内 こども園の主幹教諭のお話とグループワーク
人 来年度入園を予定している子どもの保護者20人(応募多数の場合、抽選)、保育あり 12人(生後3か月以上の未就園児)
申 11月15日(日)までにオンライン申請『e-NII GATA』(右の二次元コード)または電話で同館

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

海辺の読書室

直接会場へお越しください
日 10月30日(金)午前10時～正午
場 ゆうやけこぼり
内 海を眺めながら静かに本と向き合う時間を過ごす
持 本一冊(持ってこなくても可)
問 ピッタリブックス 萬藤 (☎090-2044-9988)

第44回子どもの遊びのひろば

直接会場へお越しください
日 11月8日(日)午前11時～午後3時
場 ゆいぽーと体育館(中央区二葉町2)
内 いろんな遊びの体験、工作、絵本の読み聞かせ、段ボールベッドの設営 持 上履き
問 新潟県子ども会育成連合会 佐藤(☎025-230-5298)

登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索

秋の読書週間 読書の秋を楽しもう!

期間 12月1日(火)まで開催中
会場 坂井輪図書館、黒埼図書館、内野図書館

西区の図書館でナゾとき

みんなでナゾときに挑戦しよう! 全部のナゾをクリアしたらプレゼントがもらえます。
対象:幼児から大人

読書ノートを配布

<大人向け読書ノート>
各館先着順、1人1冊、無くなり次第終了。
<こども向け読書ノート>
ノートタイプと塗り絵タイプを配布します。20冊記録すると、シールがもらえます。

おはなしのじかん

絵本の読み聞かせやわらべうたなどを一緒に楽しみましょう!
★が付いている日はわらべうた、☆が付いている日は紙芝居を行います。直接会場へお越しください。対象:乳幼児から。

会場	10月	時間	会場	11月	時間
坂井輪 図書館	19・26(月)	10:30～10:50	坂井輪 図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	24(土)	10:30～11:00		3(祝)	11:00～11:30
黒埼 図書館	21(水)★	10:30～11:00		8・15(日) ☆	11:00～11:40
	28(水)	10:30～10:50		14・28(土)	10:30～11:00
内野 図書館	23・30(金)	10:30～12:00 (希望の時間に 1組10分程度)	黒埼 図書館	11・25(水)	10:30～10:50
		24(土)		14:00～14:30	18(水)★
西内野地区 図書室				21(土)	10:30～11:00
問い合わせ 坂井輪図書館☎025-260-3242) 黒埼図書館☎025-377-5300) 内野図書館☎025-261-0032) ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ			内野 図書館	毎週金曜	10:30～12:00 (希望の時間に 1組10分程度)
				7(土)	11:00～11:30
				14(土)	10:30～11:00
			西内野地区 図書室	14・28(土)	14:00～14:30

問い合わせ

坂井輪図書館(☎025-260-3242)
黒埼図書館(☎025-377-5300)
内野図書館(☎025-261-0032)
※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

大野町まち歩き

①秋の大野町まち歩きと茶話会

舟運で栄えた大野町商店街の歴史をたどり、コウレンボウと蒸気船が行き交った中ノ口川河畔を、大野町まち歩きガイドが紹介します。散策のあとは、希望者を対象にガイドと交流を深める茶話会を行います。

日 11月14日(土)午前9時30分～正午
¥ 500円(資料代、保険代)

②大野町まち歩きガイドサポート体験会

大野町の魅力を伝えるガイドの活動を、まずはサポート役として体験してみませんか。『地域のために何か始めてみたい』という人、大歓迎です。

日 11月21日(土)午前9時30分～11時30分
内 ガイドサポートの説明会とミニまち歩き

場 ①②ともに黒埼出張所集合

人 ①②ともに20人(応募多数の場合、抽選)
申 10月28日(水)までにはがき(〒950-2097)、FAX(025-269-1660)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に『11/14まち歩き』もしくは『11/21まち歩き』、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号を明記し、西区農政商工課へ(☎025-264-7630)当選者のみ11月4日(水)までに案内を発送します。

10月25日は新潟市長選挙の投票日です 貴重な1票を無駄にせず、投票にいきましょう

問 西区 選挙管理委員会事務局(西区総務課内)
(☎025-268-1000)

期日前投票を実施しています

日 10月24日(土)まで 午前8時30分～午後8時
場 西区役所健康センター棟、西出張所、黒埼出張所
期日前投票期間は、上記3つの会場で投票が可能です。

最終日は大変混み合います

期日前投票の最終日は大変混み合います。比較的空いている平日夕方以降に投票するなど、ご協力をお願いします。なお、区役所、出張所の窓口が開いている時間は駐車場が大変混み合います。窓口終了後の午後4時30分以降は比較的駐車場に空きがあります。

当日投票は、投票所入場券をご確認ください

当日投票は指定の投票所以外では投票できません。投票所入場券に記載の投票所を確認し、指定の投票所で投票してください。

入場券をよく見てね!



当日投票所で投票する場合は、入場券に記載されている投票所に行きましょう!

新潟市長選挙 投票所入場券 ①

投票所	行政区	投票区
西区 太郎	000	00/00

確認

投票所入場券の見本



にしっこはぐくみ LINK

