

災害時における避難行動について

問い合わせ 総務課(☎025-250-2720)

災害はいつ発生するか分かりません。今一度、災害時における避難行動について確認しておきましょう。

「避難情報を知って」、避難するタイミングを考えよう

洪水・土砂災害の危険性が高まった際は、市が発令する避難情報を基にすみやかに避難しましょう。

警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険。直ちに安全確保
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~	
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難
警戒レベル2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	ハザードマップなどで避難行動を確認
警戒レベル1 早期注意情報(気象庁)	最新情報に注意

※地震・津波の場合、警戒レベルは出されません

## 災害に備えた事前の心構え

### 避難場所や避難路を事前に確認

家族が別々に避難することも考えられます。前もって連絡先や集合場所を決めておきましょう。

### 普段から地域での助け合い活動を

お年寄りや身体の不自由な人など、自ら避難することが困難な人もいます。普段から気配りをしましょう。

### 地域の避難訓練に参加しましょう

自治会などの避難訓練に参加しましょう。訓練の際には、ハザードマップを活用しましょう。



## 災害発生時における避難の心構え

### 正確な情報収集と早めの避難

最新の気象情報などに注意しながら、危険を感じたら自主的に避難準備を始めましょう。

### 動きやすい服装、集団での避難

手が自由になるリュック、運動靴で避難しましょう。単独での避難は事故にあったときに危険です。できる限り複数で行動しましょう。

### 自力避難が困難な人へ可能な範囲で協力

隣近所で声をかけ合いましょう。高齢者、身体の不自由な人、子どもなどの避難に可能な範囲で協力しましょう。

### 車での避難は控える

車での避難は渋滞を招き、緊急車両の妨げになります。また道路冠水などにより動けなくなるおそれがあります。特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。

## 「生活習慣改善モニター」募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

実施期間 令和6年1月1日(月・祝)～3月31日(日)  
 会場 JOYFIT新潟東区役所  
 対象 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人  
 利用料 3,000円(3カ月分の施設利用料)  
 申し込み 応募申請書に健康診断の写しを添えて11月8日(水)から健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)  
 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



## 無料で気軽に勉強の仕方を学びませんか 「子ども学習会」参加者募集

新潟県立大学の学生が個別に勉強の仕方を教える「子ども学習会」を開催しています。一緒に予習や復習に取り組むだけでなく、高校進学のための相談にも応じます。

対象 東区在住の令和5年度市・県民税の所得割が課税されていない世帯の中学生  
 ※応募多数の場合、中学3年生を優先して抽選  
 申し込み 11月20日(月)までに電話で保護課(☎025-250-2410)

会場	曜日・期間	時間	定員
大形地区内	11月～令和6年3月までの毎週土曜日	午前9時～正午 午後1時～4時 ※新規参加の1・2年生は原則午前か午後の半日の参加となります	20人
石山地区内	11月～令和6年3月までの毎週日曜日	午前9時～正午 午後1時～4時 ※新規参加の1・2年生は原則午前か午後の半日の参加となります	20人
木戸地区内	11月～令和6年3月までの毎週水曜日	午後4時30分～午後7時	10人

## 11月9日(木)から11月15日(水)まで 秋の火災予防運動を実施します!

### 火災予防のお願い

- ストープの周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- たばこは水で消してから、廃棄しましょう。
- コンセント周りや電気配線に異常がないか確認しましょう。
- 廃材焼却や野焼きは、延焼危険があるので止めましょう。
- 防犯カメラ、照明などで放火を警戒しましょう。



## 「まず防火 にいがた市民の合言葉」

火事・救助・救急は119番

問い合わせ 東消防署市民安全課予防調査係(☎025-275-9111)

## 情報プラザ



### 相談

#### ～困ったら一人で悩まず～ 行政相談

国や役所の手続き、サービスについて分からないときなどにご利用ください。毎月第2火曜日に開催しています。

☎11月14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  
 問 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。

#### 無事故・無違反の優秀運転者を表彰

令和6年春の全国交通安全運動に合わせ、優秀運転者を表彰します。  
 ☎無事故・無違反の期間が規定年数以上の人(交通安全協会会員資格の有無問いません)

☎12月28日(木)までに電話で新潟東交通安全協会(☎025-278-3211)

#### 大形地区コミュニティ協議会 第8回文化祭

☎11月11日(土)午前10時30分～午後3時、11月12日(日)午前10時30分～午後2時  
 場 大形まちづくりセンター  
 内 作品展示、演芸発表、地場産野菜・手作りお菓子直売など  
 問 大形まちづくりセンター(☎025-383-8662)

#### 通船川・栗の木川下流沿川まちづくりの会～近年の異常気象から新潟市の防災を考える～

☎11月19日(日)午後2時～4時30分  
 場 駅南キャンパスときめいと講義室A  
 内 通船川、栗の木川のまちづくり講演会  
 ☎先着50人 ☎当日直接会場  
 問 通船川・栗の木川下流沿川まちづくりの会 事務局(☎025-231-2581)

#### 「ミュージック・アラカルト」定期音楽会 「冬ごもりコンサート」と「パレット彩」絵画展

☎12月2日(土)午後1時30分～3時  
 場 中地区公民館 5階ホール  
 内 クリスマスソングや演歌・歌謡曲の演奏、絵画展など  
 ☎50人 ☎当日直接会場  
 問 ミュージック・アラカルト 安原(☎090-4392-9792)

#### たくあん漬け教室

☎12月3日(日)午前10時～正午  
 場 中地区コミュニティセンター 調理室  
 内 干した大根1人10本でたくあん漬け  
 持 漬物桶(15ℓ) ¥2,000円  
 ☎11月25日(土)までに中地区コミュニティセンター(☎025-275-1020)

< 広告欄 >

☎=日時 場=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

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

東区役所にて、11月15日(水)まで東区中学校・高等学校

まんなか文化祭開催中!