



赤ちゃんとの防災

愛するわが子を守るための備え

問い合わせ 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)



監修:日本防災士会・新潟県支部

赤ちゃんが生まれてから防災グッズや避難方法を見直したことがありますか? 赤ちゃんとは大人とは避難した際の生活が異なります。防災対策も赤ちゃんに合わせた準備が必要です。今号では、災害時でも赤ちゃんの安全が守られる備えを紹介します。

備える3STEP

STEP 1 生活圏のリスクを知る

まずは、生活圏にどんな災害の恐れがあるか知ることが大切です。中学校区ごとの危険箇所や避難所、災害の知識が1冊にまとまっている「市総合ハザードマップ」のほか、災害別の「洪水ハザードマップ」、「土砂災害ハザードマップ」などで生活圏のリスクを確認しましょう。

各ハザードマップは、西区役所または西区の出張所、連絡所で入手できるほか、市ホームページ(右の二次元コード)から確認できます。



STEP 2 成長に合わせて話し合い

赤ちゃんの成長に合わせて、必要な準備も変わってきます。半年に1回は家族で話し合しましょう。話し合いでは「日中、災害が起こった際、保育者がすぐに帰ってこれない」「赤ちゃんにアレルギーがある」など、様々な状況の対策を考えましょう。



STEP 3 防災グッズを更新する

避難時の持ち出し品は、おむつやベビーフードなど赤ちゃんの成長に合わせてサイズや内容を見直すことが必要です。準備したら安心ではなく、その状態を更新していくことが大切です。



災害発生! 避難の流れ

STEP 1 情報はここから入手

にいがた防災メール 市LINE公式アカウント 新潟県防災ナビ



STEP 2 水害時に避難するタイミングを確認

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

赤ちゃんがいる家庭では、警戒レベル3で危険な場所から避難しましょう。

STEP 3 避難所への移動

避難の際は、両手が自由に使えることが重要です。自宅ではすぐ手が届く所に着脱しやすい抱っこ紐を用意しておきましょう。

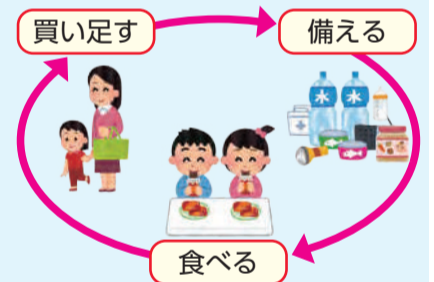
赤ちゃんのための防災グッズ

防災グッズは、「取り出しやすい」、「持ち運べる」ことが大切です。リストを確認しながら、ローリングストックも活用して準備しましょう。

場面	品目	備考
授乳・食事	<input type="checkbox"/> ミルクセット	液体ミルク、使い捨て哺乳瓶など。液体ミルクは、日ごろから慣れておきましょう。
	<input type="checkbox"/> ベビーフード	そのまま食べられる物が便利です。(瓶詰、レトルトタイプ、ゼリー飲料など)
	<input type="checkbox"/> 水	500mlを4本程度。2ℓ1本よりも使いやすいです。
	<input type="checkbox"/> 授乳ケープ	母乳をあげる時に便利です。風呂敷でも代用できます。
	<input type="checkbox"/> 紙コップ	哺乳瓶で授乳できない場合に代用できます。スプーンや紙皿も一緒に準備しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> おやつ	リラックスできる時間を作れる工夫をしましょう。
トイレ・衛生	<input type="checkbox"/> 紙おむつ(3日分)	いざ使おうと思ったら小さかったということの無いようサイズに注意。
	<input type="checkbox"/> 消臭袋(3日分)	紙おむつを入れる以外にも使えます。あると何かと便利です。
	<input type="checkbox"/> おしりふき	全身に使えて便利です。ウエットティッシュとしても代用できます。
その他	<input type="checkbox"/> 母子手帳・保険証	普段使うかばんに入っていればOK。持ち出しバッグに写しが入っていると、安心できます。
	<input type="checkbox"/> 着替え	季節を問わず着られるもの。少しサイズが大きい物を用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> バスタオル	濡れた体を拭くだけでなく、赤ちゃんのタオルケット代わりに使えます。
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴	「慌てて抱っこで避難して、避難所で靴がなく困った」と経験した人が意外と多くいます。
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	暖をとるほかにも、ミルクやベビーフードを温めるのにも使えます。
	<input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本	赤ちゃんが慣れない避難所で少しでもリラックスできる物を用意しましょう。

ローリングストックが有効です

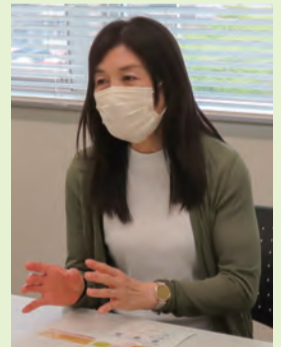
ミルク、ベビーフード、水などの食品は、「備える」→「食べる」→「買い足す」を繰り返しましょう。これにより、備蓄品の賞味期限切れを防ぎ、食べ慣れた物が非常食になります。



管理栄養士で防災士の瀧澤さんに聞きました

防災について何から始めればいいのか教えてください

まずは、家族で話し合しましょう。簡単なことから大丈夫です。例えば、災害時の連絡方法や避難場所を決めておく、ハザードマップを見る。これだけでも家族の防災意識が高まります。



赤ちゃんがいる家庭で防災について気を付けることを教えてください

母親の健康が一番大切です。いざという時に元気ないと、行動できません。日ごろから母子ともに栄養管理に気を付けて健康でいてください。

赤ちゃんの防災グッズを準備するときの注意点を教えてください

赤ちゃんの防災グッズは、「あれば便利」といった物がたくさんあり、あれもこれもと準備しだすと、すごい量になってしまいます。使い回せる物、例えば大きめのバスタオルがあれば、授乳ケープや抱っこ紐として代用でき、なくても何とかなる物もたくさんあります。避難所に持っていく荷物をできる限りスリムにしましょう。

赤ちゃんがいる家庭にアドバイスをお願いします

災害が発生した直後に冷静に判断し、行動できる人はほとんどいません。たいていの人は慌てます。でも、慌てた時に防災の備えがあれば、それが安心感となり冷静な行動につながります。いつ何が起きても大丈夫という完全な備えは難しいかもしれませんが、今できることを少しずつ始めてください。まさに「備えあれば憂いなし」です。

まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

プロアスリートの指導で競技力アップ

4月15日に西総合スポーツセンターで、市内の中学生が、トナミ運輸バドミントンチームの指導を受けました。



これは、黒埼バドミントン連盟の佐藤さんの支援でバドミントン協会新潟支部が中学生の競技力向上を目指して毎年行っているものです。参加した生徒たちは「選手を間近で見られて勉強になった。今日教えてもらったことを明日からも続けていく」と力強く話していました。

東青山小学校区コミ協 フリマの売り上げを日赤に寄付

4月28日、東青山小学校区コミュニティ協議会が日本赤十字社新潟市西区地区に48,425円寄付しました。これは、福祉団体への貢献のため、同会で実施したフリーマーケットの売り上げ金全額です。フリマの品物は食器類や日用品などで地域住民からの寄付によるものです。同会会長の風間さんは「このフリマに関わった方々が喜んでくれたら」と話していました。



万引きは犯罪です!!

問い合わせ 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)

「万引き」とは、お店の商品を代金を支払わず店外に持ち出す(盗む)ことを言います。万引きは「窃盗罪」という名の犯罪です。

たかが万引きと、安易に考えていませんか。万引きを「しない・させない・見逃さない」ため、家庭・地域などのつながりの中で防ぐことが大切です。

令和5年は西区ですでに30件以上発生

刑法第235条 窃盗罪 10年以下の懲役 または 50万円以下の罰金

子どもによる万引きを防止するために

子どもは「ゲーム感覚」や「捕まると思っていなかった」といった軽い気持ちで万引きしてしまうケースがあり、繰り返すうちに犯罪に対するモラルが低下していきます。他人の物やお店の商品を盗れば犯罪になるということをしっかりと教えましょう。

高齢者による万引きを防止するために

孤独感からスリルを求めたり、生活苦から万引きをすることが考えられます。周りの人たちがあいさつや声をかけるなど、孤独感を与えず、あたたかく見守りましょう。

海岸保安林を一緒に守りませんか

問い合わせ 西区 農政商工課 農業振興係(☎025-264-7612)

私たちの住むまちを風や飛砂から守ってくれる保安林。住民の憩いの場にもなっているこの大切な森林は、ボランティアの皆さんの活動によって守られています。ぜひ、一緒に活動してみませんか。興味のある人は問い合わせ先までご連絡ください。



西区で活躍するボランティア団体

- ①海岸まつ林ボラの会(五十嵐2の町)
②防風林ネット(五十嵐2の町)
③清心の森(五十嵐1の町清心学園裏)
④清心町保安林見守会(上新栄町)
⑤入日の森 友の会(上新栄町)
⑥新潟県治山ボランティアセンター(上新栄町)
⑦いずみ福祉園保護者会(上新栄町)
⑧(公社)にいがた緑の百年物語緑化推進委員会(上新栄町)
⑨松海の森(上新栄町)
⑩青山保安林まもり隊(青山)
⑪浦山6区自治会隣接保安林整備ボランティア(浦山6区隣接地)

ボランティア団体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

健康相談

最近の健診結果のある人はお持ちください。

Table with columns: Date, Time, Venue, Contact/Registration. Lists health consultation sessions on 8th, 15th, 27th, and 29th of June.

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申し込み 6月1日(木)から

Table with columns: Date, Time, Staff, Venue, Contact/Registration. Lists childcare consultation sessions on 13th and 21st of June.

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ツイッター、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

妊婦歯科健診

Table with columns: Date, Reception Time, Venue, Staff. Lists prenatal dental checkups on 14th and 24th of June.

持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申し込み 24日(水)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円)
問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します
★都合がつかない場合はお問い合わせください

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154
開館時間 ①午前 9時15分~10時15分
②午前10時30分~11時30分
③午後 2時~3時
④午後 3時15分~4時15分
定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)
25(木)、6月1日(木)の①②は入館できません。



★ベビーヨガ

日時 6月13日(火)午前10時30分~11時30分
内容 ベビーヨガ&ママバスタストレッチ
講師 佐藤麻美(ベビーヨガインストラクター)
対象 首がすわってから歩きはじめ前までの乳幼児とその保護者 先着10組(初めて参加する人のみ)
持ち物 バスタオル2枚
申し込み 23日(火)から電話で同館

交流しながら学びませんか?

問い合わせ 西区 健康福祉課 子ども支援担当(☎025-264-7343)

親子の絆づくりプログラム きょうだいが生まれた

子育てをひとりではがんばりすぎていませんか?第2子以降の赤ちゃんを育てるママを対象とした講座です。子育ての疑問や困ったことなど、参加者どうして話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めましょう

会場 子育て応援サポートセンター うん・まんま(寺尾上3-10-4)
対象 2~5か月の赤ちゃん(第2子以降)とその母親 10組(応募多数の場合、抽選)
料金 1,100円(テキスト代)
申し込み 4日(日)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



Table with columns: Date, Content. Lists program dates from 6/20 to 7/25.



なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。

情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★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。

お知らせ

第2回西区自治協議会
 傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。
 日 5月30日(火)午後3時から
 場 西区役所健康センター棟1階大会議室
 人 先着10人
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

みどりと森の運動公園を一部制限
 下記の期間、野球場からの飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。
 日 6月3日(土)～5日(月)
 問 同公園(☎025-379-3766)

催し

おはなしのじかん
 直接会場へお越しください。

会場	6月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	10日(土) 24日(土)	10:30～11:00
黒埼図書館	毎週水曜 (7日は休み)	10:30～10:50
	17日(土)★	10:30～11:00
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)
西内野地区図書室	10日(土) 24日(土)	14:00～14:30

内 絵本の読み聞かせ、など
 人 ★は幼児から、そのほかは乳幼児から
 問 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

本を読んで感想を語り合いませんか
 直接会場へお越しください。
 日 6月13日(火)午前10時～11時30分
 場 坂井輪地区公民館
 内 課題本「忘却の河」(福永武彦著)
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

コスポ運動教室 赤ちゃん体操
 日 6月17日(土)午後1時～1時50分
 場 西総合スポーツセンター
 内 ふれあい遊びを通じた体の発達段階に合わせたスキンシップ
 人 首がすわってから寝返り頃までの乳幼児とその保護者 先着15組
 持 動きやすい服装、バスタオル、乳幼児のお世話に必要なもの
 ￥500円
 申 電話で同センター(☎025-268-6400)

人権擁護委員による特設相談
 人権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配ごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

(催しの続き)
行政書士無料相談会を開催します
 遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。
 日 6月21日(水)午後2時～3時、午後3時～4時
 場 坂井輪地区公民館 人 各回先着1組
 申 24日(水)午前8時30分から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

公民館

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

◆カプラ®のじかん
 直接会場へお越しください。
 日 5月28日(日)午前10時～正午

◆大人にもおすすめしたい えほんのじかん
 直接会場へお越しください。
 日 6月6日(火)午前10時30分～11時
 内 雨をテーマにした絵本の読み聞かせと絵本の紹介

西地区公民館 ☎025-261-0031
 〒950-2112 内野町603
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in西地区公民館
 直接会場へお越しください。
 日 6月4日(日)午後1時～3時
 ￥実費負担の場合あり

◆うちの学びカフェ公開講座 脳と心を刺激する朗読の魅力
 日 6月22日(木)午前10時～正午
 内 朗読の魅力を学ぶ
 講 遠藤洋次郎(フリーアナウンサー)
 人 先着30人
 申 24日(水)から電話で同館

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

◆西新潟オープンカレッジ 地域学部
 日 6月8日(木)午後1時30分～3時30分
 内 江戸の町絵師 長谷川雪旦「北国一瞥写」を読む
 講 後藤一雄(新潟青陵大学 非常勤講師)
 人 先着60人 ￥500円
 申 6月3日(土)までに電話で同館

◆初夏の寄せ植え体験
 日 6月17日(土)午後1時30分～3時30分
 内 プランターへ苗の寄せ植え
 人 小学生 先着30人
 持 学校の名札、エプロン、手拭きタオル、飲み物
 ￥700円(材料代)
 申 あす22日(月)から電話で同館


直接会場へお越しください。
 日 6月3日(土)午前10時～午後3時
 場 小針青山公民館
 問 新潟地方法務局人権擁護課(☎025-222-1563)

まちづくり パートナー シップ事業 あなたの提案が 西区をかえる

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

行政だけで解決することが困難な課題の解決に向けて、事業を提案・実施する民間団体を募集します。採択された事業には補助金を交付します。

期間 6月9日(金)まで
 テーマ 海岸エリアを活用したにぎわいづくり
 対象 民間企業、NPO法人、大学、任意団体など
 補助額 上限300万円(3年間)※単年度上限200万円
 ※応募内容など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。



内野町文芸の故郷まち歩き

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

文芸の人やその作品にストーリーを加えたまち歩きを、越後新川まちおこしの会のガイドにより開催します。ぜひ、ご参加ください。

海紀行コース(約5.5km)



日時 6月17日(土)午前9時30分～11時30分
 集合場所 内野駅南口
 定員 10人(応募多数の場合、抽選)
 参加費 500円(資料代、保険代)
 申し込み 26日(金)までに、はがき(〒950-2097)、FAX(025-260-3899)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)で「6月17日文芸の故郷まち歩き」、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、問い合わせ先。当選者のみ6月2日(金)までに案内を発送。

高齢者向け安全運転指導事業

運転者適性診断を受診してみませんか

問い合わせ 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)


ご自身の運転について、適性診断システムを使用して安全運転の技術や処理機能、視覚機能などを診断し、専門家が安全運転についてアドバイスします。ご自身の運転技術について客観的な視点で確認することで、改めて運転技術を見直し、交通事故を防ぎましょう。

日時 7月6日(木)午前9時30分～正午
 会場 新潟県トラック総合会館(中央区新光町)
 定員 西区在住の65歳以上で運転免許証を持っている人 各回先着10人
 申し込み あす22日(月)から電話で問い合わせ先

下水道の接続はお済ですか？

問い合わせ 西部地域下水道事務所 普及推進室(☎025-370-6372)

下水道へ接続すると側溝などの汚泥や悪臭がなくなり、ハエや蚊の発生を防ぐことができます。快適な生活空間、水質保全のため、下水道整備地域にお住まいの方は、早期接続をお願いします。



区役所駐車場には限りがあります。路上での入場待ちは、周辺交通の妨げになります。

<広告欄>