

風水害に備えましょう

問い合わせ 地域総務課 広報・安心安全グループ(☎25-5470)

異変を感じたらすぐ対応を

初夏から秋にかけて、風水害が発生しやすくなります。「まだ大丈夫」と思っても、河川の増水や土砂災害などは急激に状況が変わることがあります。異変を感じたらすぐ対応できるよう、日頃から心がけましょう。

避難情報の収集を

新潟市では、洪水など災害の危険性が高まるとさまざまな方法で避難情報を発信します。防災メールやテレビ・ラジオ放送、ホームページ、巡回する広報車などで情報を収集してください。



平成23年7月の新潟・福島豪雨(雁巻緑地公園)

災害時の 情報入手方法

にいがた防災メール

避難情報など災害に関して緊急を要する情報や定期的な啓発情報をメールでお知らせします

メール配信の登録は
ホームページから→



新潟市危機管理防災局 公式Twitterアカウント

にいがた防災メールと同じ情報を発信します



新潟市LINE公式アカウント

周辺の避難所やハザードマップなどの防災情報を受信できます



FMラジオ

緊急告知FMラジオ

電源が入っていない状態でも、コンセントにさしておくことで、自動的に起動して最大音量で緊急情報が放送されます

エフエム新津 76.1MHz

エフエム新津 RADIO CHATでは、災害などの緊急時には番組を中断し、緊急災害情報を放送します

避難情報

避難に関する情報は、状況に応じて出されます。災害から命を守るために避難情報に注意しましょう。

警戒レベル5 緊急安全確保	命が危険な状況。直ちに安全確保
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	避難に時間のかかる 高齢者や障がいのある人などは避難
警戒レベル2 大雨・洪水注意報	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	災害への心構えを高める

**警戒レベル4避難指示
までに必ず避難
警戒レベル5緊急安全確保
の発令を
待ってはいけません!**



災害発生時の 避難の心得



雨の降り方がいつもと違うと感じたら、最新の気象情報に注意しましょう。現在いる場所の周辺で危険を感じたら、いつでも避難できるように用意しましょう。



リュックサックや運動靴など、動きやすい服装をし、集団で避難しましょう。1人での避難は事故にあったとき非常に危険です。



浸水した道路は非常に危険です。手をつないで、先頭の人には長い棒などで足元を確認しながら進みましょう。



自力で避難をするのが困難な高齢者や身体の不自由な方、子どもなどの避難に可能な範囲で協力しましょう。



車での避難は渋滞を招き、緊急車両の妨げになる場合があります。できるだけ徒歩で避難しましょう。



ガード下や崖地、堤防、橋などを通るのは危険です。近道であっても避けましょう。

家からの避難場所・経路を確認しておきましょう

平成31年に全世帯に配布している「新潟市総合ハザードマップ」を使って、家からの避難場所や安全な避難経路を災害ごとに確認しましょう。持っていない人は、市のホームページからダウンロードできます。ホームページはこちら→



東北電力からのお願い

阿賀野川上流には揚川ダムがあり発電を行っています。水を流す時は、サイレンでお知らせしますので、河原にいる人は危険ですから、すぐに安全な場所へ移動をお願いします。ダムから水を流したときの水難事故を防ぐため、各所に注意札を立てています。

次の時にサイレンを鳴らします

- 1 ダムの放流量が毎秒1,500m³に達した時
- 2 ダムの放流量が毎秒3,000m³(洪水量)に達した時
- 3 ダムの放流量が洪水量オーバー後毎秒1,000m³増加毎

阿賀野川水系ダムの状況は東北電力ホームページから閲覧できます

問い合わせ 東北電力株式会社 阿賀野川ダム管理所
(☎0241-47-2006)



健康・福祉ガイド

妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 ☎25-5685

7月の子どもの健診、歯科健診など

健診案内は、対象者に個別に郵送しています。日時、会場、持ち物などは案内でご確認ください。案内が届かない場合や日程を確認したい場合は、お問い合わせください。

【股(こ)関節検診】

対象 令和3年3月16日～4月30日生まれ

【1歳誕生歯科健診】

対象 令和2年7月生まれ

【1歳6か月児健康診査】

対象 令和元年12月生まれ

【3歳児健康診査】

対象 平成30年1月生まれ

育児相談※要申し込み ☎25-5695

日にち 7月30日(金)

育児相談は予約制です。受付時間などの詳細はお問い合わせください。

安産教室※要申し込み ☎25-5685

対象	開催日	時間
11月～1月出産予定の人	8/26(木)	午後2時～3時45分

※受付は開始15分前から

会場 新津健康センター1階 母子保健室

定員 10組

7月の離乳食講習会 ※要申し込み

【はじめての離乳食】

日時 7月28日(水)午後1時半～2時20分
(受付は午後1時15分から)

対象 生後5か月ごろの赤ちゃんの保育者

会場 新津健康センター 3階

定員 先着12人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)

申し込み 6月23日(水)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

お知らせ

日=日時 場=会場 内=内容 対=対象・定員
参=参加費(記載のないものは無料)
申=申し込み 問=問い合わせ

文芸あきは第15号 作品募集

募集期間 6月22日(火)～7月30日(金)

募集部門 ※1人各部門1作品、2部門まで

一般の部 随筆、小説(戯曲、童話含む)、詩、漢詩、短歌、俳句、川柳

青春の部(中学生・高校生のみ対象) 随筆、小説(戯曲、童話含む)、詩、漢詩、短歌、俳句、川柳

区内に在住・勤務・在学の人、区内出身者、区内の活動団体に所属する人

投稿料 1人1,500円(中学生・高校生は無料、投稿者には「文芸あきは第15号」を進呈)

作品に所定の応募票と投稿料を添え、7月30日(金)必着で新津文芸協会事務局(新津地区公民館内 ☎22-9666)

秋葉消防署 応急手当講習会

日 7月17日(土)午前10時～11時半

場 秋葉消防署3階 研修室

内 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法

対 先着15人

申 7月13日(火)までに市役所コールセンター ☎025-243-4894

新津図書館シアター

日 7月8日(木)午後1時半から

(開場午後1時)

場 新津図書館2階 研修室

対 高校生以上の人・先着40人(要予約)

上映作品 「ローマの休日(日本語吹替え)」

(上映時間118分)

※自宅で検温、マスクを着用ください

申 6月21日(月)～7月7日(水)までに

同館 ☎22-0097

第1回 秋葉区地域福祉計画・地域福祉活動計画推進委員会

日 7月9日(金)午前10時から

場 秋葉区役所6階 602会議室

傍聴人数 先着5人 ※申し込み不要、マスク着用にご協力ください

問 健康福祉課地域福祉担当 ☎25-5665

キッズ&ジュニアサイエンススクール

日 ①8月1日(日)②令和4年1月10日(月・祝)午後1時半～3時半

場 新潟薬科大学新津キャンパス(東島)

対 中学1年～3年生(小学6年生も可能) 各回先着15人(要予約)

内 ①薬剤師のお仕事体験、薬と飲み物の相互作用 ②牛乳とレモン果汁を使ってキーホルダーを作ろう

申 同大学入試課 ☎0120-2189-50

ホームページはこちら→



にいつ子育て支援センター

育ちの森

開催日 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ) 利用料 100円

開館時間 9:00～12:00、13:00～16:00

利用対象 3歳以下のお子さんと保護者

※月曜・水曜の午前と木曜・金曜の午後…ベビー(1歳7カ月まで)対象

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00

利用定員を設けています。予約もできますが、空きがあれば当日入館可。

予約受付時間: 9:00～17:00(土曜午後、日曜祝日を除く)

空き状況はホームページでご確認ください

七夕を楽しもう

日時 6/30(水)10:50～ベビー

7/1(木)11:00～フリー

7/2(金)11:00～フリー

利用料 100円

子育てハッピーセミナー「甘え・甘やかし」※予約受付中

日時 7/10(土)10:00～11:50

対象・定員 0歳～就学前児の保護者・3人

講師 認定子育てハッピーアドバイザー 椎谷照美

参加費 200円 ※保育なし

アキハで子育てサポート事業

栄養士さんに聞いてみよう 離乳食のこと ※6/29(火)受付開始

日時 7/29(木)14:00～お話&質問(要予約10組)、14:40～個別相談(要予約4組)

講師 秋葉区管理栄養士

対象 1歳7カ月までの子と保護者

利用料 100円



秋葉消防署

新潟県消防防災航空隊と連携訓練

5月26日、秋葉消防署と西蒲消防署、新潟県消防防災航空隊は林野火災の発生に備えた連携訓練を行いました。地上のタンク車の水をヘリコプターの消火バケットへ送水し、上空から散水する訓練で、隊員の皆さんは緊張感のある中、訓練に臨んでいました。区内には秋葉丘陵など山林があるため、いざという時にしっかりと対応できるよう、訓練を重ねています。



もち麦レシピブックができました

問い合わせ 産業振興課 ☎25-5337



shirayuki mochimugi

秋葉区産「秋葉の里 白雪もち麦」を多くの人に楽しんでもらうため、レシピブックを作成しました。中華料理やサラダ、デザートなどさまざまなレシピを紹介しています。ホームページに掲載しているほか、もち麦の販売店や区役所でも配布しています。おいしくて健康にも良いもち麦を、皆さんもぜひご家庭でお試してください。



Akiha もち麦プロジェクト ホームページ↓



心も体もリフレッシュ ヨガ体験会

問い合わせ 新津B&G海洋センター ☎23-4800

5月28日、新津B&G海洋センターでリラックスヨガ体験会が開催されました。この体験会は、B&G財団の助成を受けて同センターがリニューアルしたことを記念して行われ、参加者の皆さんは自分の呼吸を感じながらさまざまなヨガのポーズを取り、気持ちよく体を動かしていました。

体験会を終え、参加者の皆さんは、「体がすっきりしてよかった」「教えていただいたヨガの呼吸法を、健康のために日常生活でも実践していきたい」と感想を話してくれました。

リニューアルした同センターを皆さんもぜひご利用ください!



渋沢栄一に学ぶ おかねってなあに?

新津商工会議所青年部の皆さんから、絵本「おかねってなあに?」を寄贈いただきました。これは同部が属する日本商工会議所青年部の「渋沢栄一プロジェクト」の活動の一つで、子どもたちにお金の大切さを学んでほしいという思いから制作されたものです。この絵本は新津図書館や各小学校に設置されます。ぜひ手に取ってご覧ください!



左から新津商工会議所青年部の笠原さん、柳田さん、夏目区長、同部の金塚さん

◆◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は6月10日時点のものです。◆◆

知っておこう！ 歯周病について

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

歯周病とは

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨などの歯の周りの組織にみられる炎症性の病気で、強い痛みがなく、ゆっくりと進行します。気づいたときには手遅れになることがあります。治療せずに放置すると、歯を支えている組織が破壊され、歯がグラグラし始め噛みにくくなり、最後には歯が抜けてしまいます。



原因について

歯と歯ぐきの境目に歯垢(プラーク)や歯石がたまると、その中の細菌により歯ぐきが炎症を引き起こします。この状態を歯肉炎といい、歯周病の始まりとなります。歯周病の原因は口の中にある歯周病菌ですが、ストレスや糖尿病、喫煙などもさらに悪化させる原因なので、歯周病は生活習慣病の1つとされています。

影響について

歯周病と関係のある病気・異変

誤嚥性肺炎
感染性心内膜炎



脳卒中・脳梗塞

歯周病は全身の病気と関係しています。歯周病菌や歯周病が原因で形成された有害物質が血液中に流れ込み、全身の各所で重大な病気を引き起こす要因となります。また反対に、歯周病は病気を悪化させる可能性もあります。

その他に

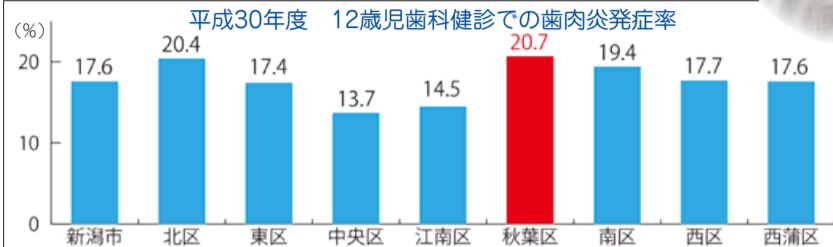
・歯周病
・糖尿病、生活習慣病
・メタボリックシンドローム
・高血圧
・肥満

早産・低体重児出産

うめつ歯科医院の梅津英裕先生にお話を伺いました！

歯周病は身近な病気なのでしょうか？

15歳以上の7割以上の方が歯周病にかかっているという報告があります。また、12歳児(中学校1年生)の歯科健診で、秋葉区は歯周病の前段階である歯肉炎の発症率が20.7%と市内で最も高いという結果が出ています。歯周病は、年代に関わらず、身近な病気であると言えます。



歯周病予防に大切なことはなんですか？

歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることですが、**歯垢の8割は歯と歯の間(歯間)に付着します。**つまり、歯間の汚れをしっかり落とすことが歯周病予防には重要です。歯間の汚れを落とすには、フロス(糸ようじ)や歯間ブラシが有効です。しかし、今まで歯ブラシのみで歯みがきをしていた人が、歯ブラシに追加してフロスも使う...ということを経験させることはなかなか難しいものです。私の歯科医院では「**最初にフロスや歯間ブラシを使う。歯ブラシはその次!**」と患者さんに指導しています。皆さんも、ぜひこの方法で歯と歯の間を磨くことを習慣にしてほしいと思います。

フロスは毎回使用したほうがよいのでしょうか？

歯垢が歯に付着し、歯周病菌が働き始めるには48時間かかると言われています。つまり、その前にしっかりと歯と歯の間の汚れを落とし、歯垢が付かないようにすることで、歯周病は予防できるということです。まずは、習慣化することが大切ですので、1日1回から始めてみてください。



その他に、大切なことがあれば教えてください

日々のお口のケアの重要性はお話ししましたが、口腔ケアを自分一人で行うには限界があります。私たち歯科医師や歯科衛生士は、口腔ケアのプロです。歯周病予防のためにも、かかりつけ医を持ち、定期的に受診をし、口腔内のケアを受けることが大切です。歯肉の炎症が全身に多くの影響を及ぼすことがさまざまな研究で明らかになってきています。これを言い換えると、歯周病の予防・治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げるができるということです。日々の歯みがき・口腔ケアを見直し、お口の健康を全身の健康につなげましょう。

県立植物園 人と植物のかかわり コーヒー

コーヒーの原材料となるコーヒーノキがどのような植物であるかの植物学的解説、家庭での栽培方法などのほか、日本におけるコーヒーノキ栽培の取り組みについて紹介します。

日時 開催中~7月11日 **回** 午前9時半~午後4時半
(月曜休館) (入館受付は午後4時まで)

会場 新潟県立植物園

料金 大人 600円、65歳以上 500円(要証明書)、高校生・学生 300円(要学生証)、小・中学生 100円(土日祝日は無料)

問い合わせ 同館(☎24-6465)

区民への情報掲示板

山びこコーナー

☐=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)
申=申し込み 問=問い合わせ

新津・荻川切り絵の会 作品展

回7月2日(金)~15日(木)
午前10時~午後10時
場秋葉区文化会館ロビー
内切り絵の暑中見舞いはがきを展示
問新津切り絵の会の三嶋さん
(☎24-8022)

なおみあき ミニコンサート

歌謡ショーを行います。
回7月3日(土)午前10時~11時
場新津地域交流センター1階ホール
問魔法の国の笹川さん
(☎080-3307-1512)

認知症介護者のつどい

認知症の家族を介護している人が集まって、日々の悩みや苦勞、介護のコツを話し合います。
回7月8日(木)午後1時半~3時
場新津健康センター3階
料100円
問佐藤さん(☎090-7208-9344)

新潟県高校生英語スピーチコンテスト

一般の方も見学できますので、ぜひご参加ください。
回7月18日(日)午前10時半~午後4時半
場新潟国際情報大学本校(西区みずき野3)
テーマ私ができる国際貢献 with コロナ
発表者 県内の高校生
問同大学学務課(☎025-239-3111)

◆山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX22-0228)

7月18日号の原稿締め切り... 6月23日(水)
8月1日号の原稿締め切り... 7月7日(水)

よみきかせのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

6/22(火)・29(火) 午前10時半から
(0~3歳児対象)

6/22(火)・29(火) 午後3時15分から

6/26(土)・7/3(土) 午後2時から

■荻川地区図書室

7/3(土) 午前10時半から



各種無料相談

☐=日時 場=会場 問=問い合わせ

■心配ごと相談※予約不要

回6/21(月)・25(金)・28(月)・7/2(金)
午前10時~午後3時

場秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談)※要予約

回毎月第2・4金曜(祝日振替あり)
午後1時15分~4時15分

場区民生生活課(☎25-5674)

■教育相談

回月~金曜(祝日を除く)
午前9時10分~午後5時
場秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1 MHz

RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX23-5100 <http://www.chat761.com>

6月20日~7月3日のおすすめ番組!

◆クリック!秋葉区◆

毎週月~金曜 午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。
第4週金曜日は「スポット鉄道資料館」のコーナー。6月25日(金)は同館の笠原さんが出演。7月の楽しい催し物についてご案内します。毎年恒例の「鉄道七夕まつり」や「鉄道模型走行会」など大人も子どもも楽しめるイベントが盛り沢山。詳細情報はラジオでお聴きください!

◆CHAT'n'ROOL◆

毎週月~金曜 午後5時~7時に個性豊かなパーソナリティーが日替わりで旬な情報をお届け。毎日違うテーマへのメッセージやリクエストも受付中です!

月:緒形奈美
火:森下英矢
水:藤田伸吾
木:石川千春
金:梨本美和

水:七瀬夕
インターネットからも聴くことができます↓

番組表はこちら↓