

災害に日頃から備えよう

雨が多いこの時期は、水害の危険性が高まります。また、地震もいつ起こるか分かりません。

事前に知識やものを備える「自助」を意識して、少しでも被害を減らす「減災」に取り組みましょう。
問い合わせ 地域総務課 ☎025-387-1115

避難所はどんなときに開くの？

災害時には緊急避難場所として開設されます。その後、自宅で生活が困難になった方が生活を送る避難所へ移行していきます。
災害ごとに避難所を開設する箇所・基準が異なります。あらかじめ確認しておきましょう。
市報にいがた1面、3面も併せてお読みください。

知っておこう 避難の目的

時間の経過で目的が変わっていきます。

①命を守る(緊急避難場所)

災害が発生した場合、差し迫った危険から命を守ることが最優先です。
高台や津波避難ビル、公園などの一時避難場所、避難所などの建物に非常持出し品を持って、速やかに避難します。

洪水及び土砂災害

警戒レベル 1~2	避難所は開設されません
警戒レベル 3 【高齢者避難】	警戒レベル 3以上で 対象区域内の 避難所を 開設
警戒レベル 4 【全員避難】	
警戒レベル 5 【災害発生】	

洪水と土砂災害については警戒レベルで防災情報が発表されます。

地震

区内震度1~4	避難所は開設されません
区内震度5弱 区内震度5強	避難者有りの場合に 開設
区内震度6弱以上	避難所を 開設

津波

注意!	・津波浸水想定区域外の避難所が開設 ・津波避難ビルは開放 ハザードマップで確認しておきましょう
津波注意報	避難者有りの場合に 開設
津波警報 大津波警報	避難所を 開設



リスクを学びましょう!

災害ごとに危険な場所も変わります。ハザードマップを用いて、事前に地区の災害リスクや比較的安全な場所を把握しておきましょう。



市報にいがた3面を参照

日常から備えましょう!

備蓄には2種類あります。緊急避難時に必要な「非常持出し品」と、公的な支援を受けるまでの「備蓄品」を備えましょう。



日頃から必要品を検討 普段から使える備蓄品

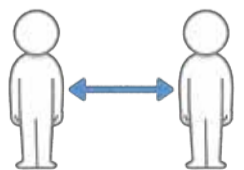
避難所運営の主体は地域の皆さん

皆さんが生活しやすいよう協力して、ルール決めや秩序の管理を行い、よりよい環境にしましょう!



~たいせつな人の命を守るために~ 「新しい生活様式」を

- ◎人との間隔は**2メートル**
- ◎外出時は**マスクを着用**
- ◎帰宅したら**丁寧に手洗いを**



■各場面では

買い物

1人または少人数で、すいた時間に素早くすまそう

食事

横並びで、おしゃべりは控えめに

娯楽・スポーツ

・公園はすいた時間、場所を選ぶ
・ジョギングやゲートボールなどは間隔をあけて

みなさんの健康のために(7月) 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

講習会などに参加するときはマスクの着用をお願いします。また、自宅で検温し、体調がすぐれない場合などは参加を控えてください。

離乳食・幼児食講習会

はじめての離乳食

回 7月8日(水)午後1時半~2時20分

場 北地域保健福祉センター

内 離乳食の始め方

込 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着5人

申 6月24日(水)~7月6日(月)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

ぱくぱく幼児食

回 7月17日(金)午前10時~10時50分

場 豊栄健康センター

内 幼児期の食事・おやつについて

込 1歳6カ月前後の子どもの保育者 先着15人

申 7月10日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

育児相談(身体計測、栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 7月, 時間, 会場, 定員(先着), 申し込み. Rows for 15(水) and 28(火).

※豊栄健康センターは歯科相談あり

《その他》

股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は該当者に個別案内をしています。

はじめての離乳食は、偶数月が豊栄健康センター、奇数月が北地域保健福祉センターで実施します。

健康相談

健康診断の結果記録票がある人は持参してください。

内 保健師、栄養士による個別相談

Table with 4 columns: 7月, 時間, 会場, 申し込み. Rows for 29(水) and 31(金).

北区が誇る農産物「やきなす」

木崎地区で品種選抜された門外不出の種によるブランドなすで、大きさは長なすの4倍近くあります。その名のとおり焼きなす用に作られたもので、焼くことで身がとろけるように柔らかくなり甘みが出ます。



出荷時期 5~9月

問産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

誰でも簡単!健康レシピ

初夏のグリーンサラダ パルメザンチーズ和え

パルメザンチーズと黒こしょうの風味が野菜のうま味を引き出します。

作り方

- 1 スナップエンドウとさやいんげんのすじを取る。
2 アスパラガスとさやいんげんを4cmぐらいの長さに切る。
3 ブロccoliを小房に分ける。
4 沸騰した湯に塩を加え、1、2、3を色よくゆでる。
5 塩と黒こしょうで味を調べ、パルメザンチーズをかける。



《1人当たりの栄養価》 エネルギー 53kcal、タンパク質4.8g、脂質2.0g、炭水化物5.2g、食塩相当量0.4g

4人分の材料

Table with 2 columns: Material, Amount. Rows for Snap peas, Asparagus, Salt, Parmesan cheese.

集団検診のお知らせ(7月) 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診

内 令和3年3月31日時点で、40歳以上の入

申 各予約開始日から電話で新潟県保健衛生センター(午前9時~午後4時半 ☎333-8328)

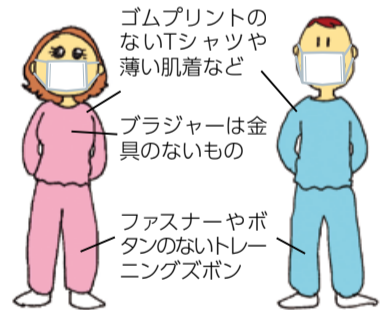
Table with 6 columns: 月, 日, 曜, 時間, 対象, 会場, 予約開始日. Rows for 7/17 and 7/27.

※新型コロナウイルス感染症の影響で、「検診いっとく」[北区集団検診カレンダー]に記載の日程から変更になっています。日程を間違えないよう注意してください

集団検診を受けるときの注意事項

- ・予約が必要です(各会場定員あり)
・検査をしやすい服装(=右イラスト)で来てください
※検診着の利用は有料(200円)
・個人記録表は自宅で記入してください
・検診前に体温を確認します
自宅で体温を測定してきてください
・発熱、咳、倦怠感がある人は受診できません
・マスクを着用してください

検査をしやすい服装



熱中症を予防して元気な夏を

問北消防署地域防災課救急担当(☎387-0119)

子どもの特徴

体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすい。



- ・汗腺などが未熟
・身長が低いため、地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

保護者の方へ

- ・暑いときは外に出さない
・遊ぶときは、休憩と水分補給をさせる

高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなるため、自覚がないのに熱中症になる危険性がある。



- ・のどの渇きや暑さを感じにくい
・汗をかきにくい

熱中症にならないために

- ・エアコンや扇風機などを使う
・室温をこまめに確認する
・のどが渇かなくても水分補給をする
・「まだ大丈夫」と油断しない

熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動させ、衣類を緩め、安静に寝かせる
・エアコンをつけ、扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やす
・飲めるようであれば、水分(できればスポーツドリンク)を少しずつ頻繁にとる



こんな時はためらわず 119番



- 脱力感や倦怠感が強く動けない、自分で水が飲めない
●意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

《区3面へ続く》

おしらせ版

日=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(記載のないものは当日直接会場へ)
 問=問い合わせ

《区2面から》
最新の開催状況などは、直接各申・問先へ確認してください。
 (北区役所だよりでは、6月15日(月)までに確認したものです)

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

日 6月25日(木)午後1時半～
 場 北地区コミュニティセンター
 内 区組織目標についてなど
 人 先着5人
 問 地域総務課(☎387-1175)
 ※議事概要は区役所ホームページまたは、市役所1階市政情報室で閲覧できます

井戸水を飲用などに使用している皆さんへ

井戸水は、細菌や有害物質によって汚染されることがあります。飲用とする場合は定期的に水質検査を実施するなど、適切な管理が必要です。井戸水の水質は日々変動します。飲み水などには安心して使用できる水道水への切り替えをお勧めします。
 ※切り替えの際の工事費や加入金などは自己負担となります
 問 飲用井戸水について
 保健所環境衛生課環境衛生係(☎212-8266)
 水道加入について
 水道局北営業所維持係(フリーダイヤル0120-411-002または☎266-9311)

B型肝炎特別措置法 無料相談

日 7月4日(土)午前10時～正午
 場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1番町)
 内 弁護士による電話または個別相談
 ※個別相談は申し込みが必要
 人 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族
 問 全国B型肝炎訴訟新潟弁護団(☎223-1130)

催し・募集

コラージュで楽しく自分を表現してみよう～雪子さんの絵画クラス～

日 7月11日・25日、8月1日(土曜全3回)午後2時～4時
 場 豊栄地区公民館
 講師 渡辺雪子さん
 人 先着10人
 問 あす22日(月)～7月6日(月)に市ホームページ「かんたん申し込み」または電話で同館(☎387-2014)

第23回松蔭賞書道展 作品募集

募集した作品のうち、入賞・入選作品約230点を展示します。
 会期 9月12日(土)～10月11日(日)
 場 北区郷土博物館
 応募規定
 人 市内の小学3～中学3年生
 締め切り 7月31日(金)
 問 作品と同館で配布の申込一覧表を郵送または直接同館へ
 ※開催要項、申込一覧表は同館ホームページからもダウンロードできます
 問 同館(☎386-1081)

鳥見散歩 本格バードウォッチング

野鳥の会の会員によるワンポイントレッスンもあります。
 日 6月21日、7月5日・19日、8月2日・23日(日曜)午前8時～10時
 場 島見緑地管理事務所前
 持ち物 双眼鏡、望遠鏡、ポケット図鑑、カメラ、メモ帳、筆記用具などあれば持参
 問 同事務所(☎255-3202)

子育てガイドブック「ママ KiTa」編集委員募集

北区の子育てに役立つ情報を集めて発行する子育て情報誌の編集委員を募集します。
 活動内容 情報誌の内容を検討する会議に出席(月1回程度)、取材、企画検討
 日 7月10日(金)までに直接または電話で健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)

プラスチックグローブを寄贈いただきました

北区に本社を置く(株)光栄産業(代表取締役 真霜守雄さん)から新潟市へ衛生用品「プラスチックグローブ(18万枚)」を寄贈いただき、6月2日(火)に、同社屋(木崎)にて贈呈式が行われました。
 寄贈いただいたプラスチックグローブは市内の保育園に配布し、感染症予防のために活用させていただきます。



左から、高橋北区長、代表取締役 真霜守雄さん、浅間保育課長

ごさなレポ

住宅用火災警報器の設置はお済みですか

住宅用火災警報器の設置は義務付けられています

- ・煙をいち早く感知して、火災から逃げ遅れないために…
- ・火災を早期に見つけて、大切な生命や財産を守るために…

設置していない家庭は早急に設置しましょう。

定期的に作動確認をし10年を目安に本体を交換しましょう

古くなると火災を感知しなくなることがあります。
 定期的に点検ボタンや点検用のヒモをひくなどし、点検をしましょう。

正常な場合 故障または電池切れの場合

※異常がある場合は、メーカーに相談してください
 問 北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

俳句

市民文芸 HAIKU

右に竿左にスマホ花雲り
 閑ありて都忘れの芽を挿せり
 菜の花を摘んで漢の厨かな
 白雲の速き流れや花は葉に
 竹の子に垣根分かつう筈もなく

内山 ムツ(朝日町) 木村 八郎(新崎) 坂井 正久(川西) 田丸 信子(嘉山) 佐藤豊太郎(嘉山)

※このコーナーでは、皆さんからの短歌、俳句、川柳を募集しています。
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。掲載作品は区バス内にも掲示されます。
 市民文芸の応募先
 〒950-3393(住所不要) 北区役所地域総務課

元気出そてば！北区！

テイクアウトキャンペーン実施中

6月30日(火)まで

【参加店舗】(五十音順) 杏屋、憩、お食事処 焼肉 中村屋、割烹 大倉屋、割烹・仕出し・フグ 松瀧屋、割烹 町北幸、カネセ鮮魚仕出し店、(株)とやま、キッチンいさみ、肴や きむら、仕出弁当 中村屋、旬彩まる田、炭火料理ゆめどり亭、中華飯店 めおと、天海亭、トラットリア ノラ・クチーナ豊栄本店、鳥安、長岡屋、中常楼、ヤマサ小池鮮魚、(有)かとう仕出し店、リトルバード、レストラン ビッグワン、レストラン ル・タン、和食堂みやじま

6月7日号2面の同記事で、参加店舗に掲載漏れがありました。お詫びして訂正いたします。
 問 豊栄商工会 布施(☎387-2264)

北区役所だより・区バスに広告を載せませんか？

問 地域総務課(☎387-1155)

◆北区役所だより

募集する号 令和3年3月までの毎月第1・3日曜日号
 ※インターネット版区役所だよりには掲載しません
 人 区内に本社や営業所がある事業者
 掲載サイズ 縦3.9cm×横7.9cm(各号2ページ分の下1段に掲載)
 ￥1枠1回7,000円
 問 掲載希望号の発行1カ月前までに所定の申込書に記入し同課へ

◆区バス

問 掲載開始日の15日前までに所定の申込書に記入し同課へ
 人 市内もしくは隣接する市町村に本社または支社・営業所がある事業者

掲載箇所	規格	料金
車外・側面窓	800mm×300mm以内	2,000円/月
車内・後部座席(6カ所)	200mm×120mm以内	3,000円/月(一式)
車内ポケットティッシュ	95mm×65mm以内	5,000円(一式)

※料金には広告作製料、ポケットティッシュ購入料は含んでいません

＜広告欄＞ 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。