

江南区心配りと相談所 来所または電話相談予約不要 毎週木曜日(祝日を除く)午後1時〜4時 場江南区福祉センター 問江南区社会福祉協議会 相談専用電話 ☎025・2500・7823

江南区文化会館からのお知らせ

アスパーク亀田内 ☎025-383-1001

スタインウェイ弾き込み希望者募集 (10～12月分)

フルコンサートピアノの性能を引き出すため、無償で弾き込みをしてくれる人を募集しています。

回 毎週火曜日 午前10時～正午

場 同館 音楽演劇ホール

内 ピアノ教室の先生、大学・専門学校でピアノを専攻した人 各日先着1人(または1グループ) ※10～12月の間に1回のみ。機種：スタインウェイ D-274 / 詳しい条件は要問い合わせ

☎電話で同館へ

公民館情報

亀田地区公民館
江南区文化会館内 ☎025-382-3703

音楽室解放Week!!

回 8月5日(月)～9日(金)

①午前9時30分～11時
②午前11時30分～午後1時
③午後1時30分～3時
④午後3時30分～5時

場 同館 音楽練習室1

内 中学生・高校生

☎各日午前9時20分から、当日分の予約を同館総合案内で先着受付。利用者全員の学生証の提示が必要。
※電話での申し込みは不可。

毎月第2・第4火曜日開催 プチプチひろば

回 8月27日(火)午前10時～11時30分

場 同館 保育室

内 0歳児とその保護者(未就園児の兄弟姉妹は0歳児と一緒に参加可能)

特 飲み物

らくらくヨガでカラダの中からヘルシーライフ

回 9月13日・27日、10月4日午前10時～正午(いずれも金曜日、全3回)

場 同館 多目的ルーム

内

日程	テーマ
9/13(金)	ヨガを取り入れたカラダにやさしいストレッチ
9/27(金)	誰でもできる筋力アップに挑戦
10/4(金)	ヨガをしながらヘルシーライフについて学ぶ

各回終了後に藤五郎梅ドリンクの提供あり

内 先着25人

¥500円(3回分)

特 運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸し出しも可能)

☎8月7日(水)から8月30日(金)の平日午前9時から午後5時までに電話で同館へ

横越地区公民館
いぶき野 1-1-2 ☎025-385-2043

夏休み子ども映写会

回 8月8日(木) 午前10時～正午

場 同館 1階 多目的ホール

上映作品

ドナルドの博物館見学、ズッコケ三人組のぼうさい教室 地しんから身を守るの巻、おじゃる丸 ちっちゃいもの大きなちから、こぎつねコンとこだめきボン

曾野木地区公民館
天野 2-7-2 ☎025-280-6810

子育てサロン～ぽっかぽか～

回 8月26日(月)午前10時～正午

場 同館 保育室

内 保育室の自由開放(子どもの自由遊びや保護者同士の情報交換など)
※専門のスタッフはつきません

内 未就園児と保護者(0歳児も参加可)

全国大会で江南区をPRする「ジュニアサポーター」を募集

全国規模の大会に出場する子どもたちを対象に、江南区をPRしてくれる「ジュニアサポーター」を募集します。

申請していただいた子どもたちには、江南区長より「任命書」と「PRグッズ(江南区親善大使の缶バッジなど)」を直接お渡しします。また、大会出場後には、協力していただいた活動費を支給します。詳しくは問い合わせください。

- 内 文化・スポーツの分野で全国大会などに出場する、区内のクラブチームや小・中学校(団体・個人問わず)
- 内 支給する活動費:5,000円(個人)、20,000円(団体)
- ※事前に申請が必要です。大会前に江南区役所で任命式を開催します。大会後は結果を報告いただきます。
- (例)少年野球チームが全国大会へ出場、中学吹奏楽部が全日本コンクールに出演 など



問地域総務課 ☎025-382-4619

全国大会への切符を手に入れたら区役所へ連絡してみましょう!

江南区親善大使「高ナシ係長」

ふれあい掲示板
市民グループなどの催しを掲載しています

肩が上がって気分も右肩上がり

回 8月17日(土)午後2時～3時

場 亀田地区コミュニティセンター

内 肩回りの体操やストレッチなど

☎(株)楓 広報事業部 ☎025-288-6833

歌謡フラダンス 無料体験会

回 9月6日(金) 午前10時30分～11時30分

場 亀田地区コミュニティセンター会議室2

特 フラダンススカート(なくても可能)

☎ゆるゆるフラダンス 敷地 ☎090-4838-5652

第15回 亀田美術会展

会員作品のほかに、一般公募作品も募集・展示します。出品される人は展示の手伝いをお願いします。

回 9月12日(木)～9月15日(日) 午前10時～午後7時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

場 亀田地区コミュニティセンター

募集作品(1人1点)

- ・平面作品 日本画(水墨画含む)、洋画、工芸、版画 ※額縁の寸法は6号以上20号以内
- ・立体作品 工芸、彫刻、クラフトなど材質は不問 ※重量は10kg未満

内 江南区在住または江南区で勤務、サークル活動を行っている12歳以上の人

¥1,000円 ただし、中高生は無料

場 亀田地区コミュニティセンターに設置の「亀田美術会展 一般公募募集要項」にある出品申込書に記載し、8月27日(火)～9月6日(金)午前11時までに亀田地区コミュニティセンター窓口へ提出

問 亀田美術会事務局 坂井 ☎090-3142-9668

消防情報

消太の視点

高齢者を火災から守る運動を実施します!!

9月から10月にかけて、消防署職員や消防団員が高齢者の自宅を訪問し、こころやストーブなど、火気の安全な取扱いについて防火指導を行います。協力をお願いします。

<火災を防ぐ準備はできていますか?>確認してみましょう

- 住宅用火災警報器を設置している。
- コンロや電子レンジのまわりは整理整頓されている。
- 電気配線は家具等の下敷きになっていない。
- コンセントにほこりは溜まっていない。
- 寝たばこはしない。
- たばこの吸い殻を捨てる時は必ず水をかけ後始末をしている。

問題 平成30年の江南区住宅用火災警報器の設置率は何%だったでしょう。
①84% ②100% ③77%

消太くん(音楽隊夏服バージョン)

答え: ①84%

問江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327

こうなん健康レター

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

毎日を健康に過ごすために運動を始めてみませんか?

知っていますか?江南区の運動習慣について

特定健診を受診した人のうち、江南区民の7割近くの人「1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない」という結果でした。

運動習慣について

区市町村	割合
市合計	67.7%
北区	68.5%
東区	67.2%
中央区	65.9%
江南区	69.8%
秋葉区	68.7%
南区	72.8%
西区	64.7%
西蒲区	71.8%

※平成28年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療保険・協会けんぽ特定健診(健診)データより

運動がもたらす効果について

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防するため、日常生活における家事や仕事、活動などの身体活動以外に週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳など、全身を使った運動を長時間継続して行う運動(有酸素運動)が効果的です。

運動の習慣化にまでには至らない場合であっても、適度に体を動かすことで、骨を丈夫にし、足腰や関節の機能低下を防ぎ、介護予防につながるだけでなく、気分転換やストレス解消など、こころの健康にも良い影響があります。

まずは、今の自分に見合った運動を生活の中に少しずつ増やしていくことが大切です。

運動を始める第一歩として、教室に参加してみませんか

区では、運動教室「運動でヘルスアップ」を開催しています。運動を始めるきっかけづくりに参加してみませんか。詳しくは2面の募集記事をご覧ください。

<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

江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳しくはこちらから

にいがた防災アプリ 無料配信中!

最寄りの避難所方向の表示や周辺の高さマップが表示できます。

App store

Google play