

8月31日(月)まで、江南区バス、カナリア号、横バスで小学生の運賃を50円に割引しています。この機会にご利用ください。問地域総務課 ☎025-382-4619

第9期亀田義塾「亀田郷からみえる日本の未来」・塾生募集

亀田郷を中心として、知識・哲学を多方面から学ぶ講座です。
回 9月13日～令和3年3月14日(いずれも日曜日、全7回) 午前10時～正午
場 亀田地区コミュニティセンター 料 1回500円(資料代)

| 回 | 期日 | テーマ (カッコ内は講師) |
|---|-------|--|
| 1 | 9/13 | 日本人の伝統的自然観と近代科学技術(大熊孝/新潟大学名誉教授・元新潟市環境研究所長) |
| 2 | 10/11 | 新潟の農産物と食品加工(山田博治/新潟市アグリパーク食品加工支援センター長) |
| 3 | 11/8 | 曾川切れ(本田典充/かめだ学会水環境研究所) |
| 4 | 12/13 | 町と人をつなぐよろずぎ差点(山本美幸/えんではよこごし理事長) |
| 5 | 1/10 | ウォーターシャトルが目指すもの(栗原道平/信濃川ウォーターシャトル株式会社社長) |
| 6 | 2/14 | 新潟湊西洋医学のあけぼの(蒲原宏/元新潟県がんセンター新潟病院副院長) |
| 7 | 3/14 | 湊町新潟の寿司の歴史と寿司づくり体験(川上伸一/港寿司店主)、昼食会 |

各回先着35人 □主催 亀田東小学校区コミュニティ協議会、かめだ学会
場 上山アトリエ ☎025-228-0252 問025-228-0085

亀田総合体育館 秋(10月～12月)スクール参加者募集

| 教室分類 | スクール名 | 曜日 | 開始時間 | 回数 | 料金 |
|----------------|--------------------|----|-------|----|-------|
| ヨガ教室 | ルーシーダットン(タイ式ヨガ) | 木 | 11:00 | 10 | 4,000 |
| | 木曜ヨガ | 木 | 20:00 | 10 | 5,000 |
| 音楽に合わせて体を動かす教室 | コアダンス | 火 | 10:00 | 10 | 5,000 |
| | はじめてのフラダンス | 火 | 12:30 | 10 | 4,000 |
| | タヒチアングダンス | 火 | 20:00 | 10 | 4,000 |
| | アクアエクササイズ(火) | 火 | 11:10 | 10 | 6,000 |
| | 太極舞(タイチーダンス) | 水 | 10:00 | 10 | 4,000 |
| | やさしいステップエクササイズ | 木 | 9:45 | 10 | 5,000 |
| | ソフトエアロビクス | 木 | 13:40 | 10 | 5,000 |
| | アクアエクササイズ(土) | 土 | 10:30 | 10 | 6,000 |
| トレーニング教室 | バレトン(昼) | 金 | 15:30 | 10 | 5,000 |
| | スロートレーニング&コアトレーニング | 金 | 20:00 | 10 | 5,000 |
| 身体を整える教室 | バランスアップ&ストレッチケア | 火 | 11:10 | 10 | 5,000 |
| | 骨盤エクササイズ | 火 | 15:25 | 10 | 5,000 |
| | 姿勢改善エクササイズ | 水 | 11:00 | 10 | 5,000 |
| | プールde健康 | 水 | 11:45 | 10 | 6,000 |
| | THEスロー®リンパドレナージュ | 金 | 11:00 | 10 | 5,000 |
| キッズ教室 | こどもマット運動3,4年生クラス | 水 | 16:45 | 10 | 3,000 |
| | こどもマット運動5,6年生クラス | 水 | 17:40 | 10 | 3,000 |
| | こどもマット運動1,2年生クラス | 木 | 16:45 | 10 | 3,000 |
| 競技スポーツ教室 | みんなの水泳(各コース) | 木 | 10:30 | 10 | 6,000 |

上記他21教室も申し込み受付中。詳しくは問い合わせください。
場 同館ホームページまたは来館にて申し込み。
問 同館 ☎025-381-1222



江南区民の人限定! 自宅でできるセルフケア健診

簡易検査キットにより自宅で脂質、肝機能、血糖の項目の血液検査ができます。また、簡単な問診項目により、生活習慣のアドバイスが受けられます。
□検査期間: 8月24日(月)～9月11日(金)
△次の①～③すべてに該当する人 先着60人
①江南区に住民票がある ②令和3年3月31日現在38～39歳である
③職場の健診などで血液検査の機会がない ※対象者には個別案内を送付
場 8月3日(月)から8月13日(木)までに健康福祉課健康増進係へ
☎025-382-4316

母子の保健情報

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340



妊娠中の相談など 要予約 手帳

●安産教室
2回1コースです。原則、2回とも受講可能な人を対象にしています。
回 8月23日、9月6日(いずれも日曜日)
受付時間 午前9時15分～9時30分
場 亀田健康センター
△区内在住で、令和2年11月～令和3年1月に産産予定の妊婦 先着10人
△出産までの経過と沐浴について、先輩パパに学ぶ産産準備など
冊 母子手帳・マスク
問 健康福祉課 健康増進係
☎025-382-4340

乳幼児の育児相談 要予約 手帳

予約制で開催します。
回 8月18日(火)
①午前9時30分、②午前10時、③午前10時30分
場 亀田健康センター
△保健師・栄養士・助産師による、乳幼児の発育・発達・保育・離乳食などの相談
△区内在住の乳幼児とその保護者 各回先着10組
冊 バスタオル、母子手帳、マスク(保護者)
場 8月3日(月)から健康福祉課 地域保健福祉担当へ ☎025-382-4138

※育児の相談については妊娠・子育てほっとステーションにて電話相談を随時受け付けています。気軽に相談ください。
回 毎週月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
場 妊娠・子育てほっとステーション(健康福祉課健康増進係内)
☎025-382-4340

要予約... 事前の申し込みが必要
手帳... 母子健康手帳を持参



問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

安全に運動・スポーツをするポイント

新型コロナウイルスなどの感染症を予防しながら、健康維持のために安全に運動・スポーツに取り組みましょう。

運動する前に確認しましょう

ひとつでも当てはまる場合は、運動やスポーツは控えましょう。

- 発熱はありませんか
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状はありませんか
- だるさ、息苦しさはありませんか
- においや味を感じにくいなどの症状はありませんか
- いつもと違う症状はありませんか(体が重く感じる、疲れやすいなど)

運動・スポーツの種類ごとの留意点

密閉・密集・密接の三つの密を避け、安全に取り組みましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ①ひとりまたは少人数で実施しましょう
- ②すいた時間、場所を選びましょう
- ③他の人との距離を確保しましょう
- ④すれ違うときは距離をとりましょう



筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用しましょう
- ②こまめに換気をしましょう



暑くなる日は要注意!

マスクをつけたまま運動・スポーツをすると、体温が下がりにくくなったり、普段よりも運動強度が上がったりします。こまめな休憩と水分・塩分補給をして、風通しの良い服装を心掛け、屋内ではエアコンを使用して体温調節をしましょう。

<出典:新しい生活様式におけるスポーツの在り方(スポーツ庁)より>

消防情報

消防士の視点

ろうそくや線香からの火災にご注意を!!

お盆の時期は、ろうそくや線香を使用する機会が増えてきます。ろうそくの火が供花や供物に燃え移ったり、線香が畳に落下して火災になった事例もあります。火の取り扱いには十分注意してください。



火の用心のポイント

- ろうそくや線香の近くに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 風の当たる場所では使用しないようにしましょう。
- 外出する際は、必ず火を消しましょう。
- 専用の燭台や不燃性の容器を使用しましょう。

問 江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327

<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

