

横越総合体育館からのお知らせ

春期(4月～6月)スクール参加者募集

| 曜日 | 教室名 | 期間 | 開始時間 | 定員 | 対象 |
|----|--------------------|-----------|-------|----|-------|
| 月 | イスで足腰元気体操 | 4/4～6/13 | 13:15 | 15 | 高齢者 |
| 火 | いきいき!体幹エクササイズ | 4/12～6/28 | 13:15 | 30 | 中高齢者 |
| | いきいき!美・骨盤体操 | | 14:30 | 30 | 中高齢者 |
| 水 | 身体スッキリ!ピラティス | 4/13～6/22 | 9:30 | 30 | 15歳以上 |
| | フィットネス・ヨガ | | 10:45 | 30 | 15歳以上 |
| | しなやかボディ!メンテナンス | | 19:00 | 20 | 15歳以上 |
| 木 | いきいき健康フィットネス | 4/14～6/23 | 13:15 | 30 | 中高齢者 |
| | はじめての!ピラティス | | 14:30 | 30 | 15歳以上 |
| | スポーツ愛好者!スタビライゼーション | | 20:15 | 30 | 15歳以上 |

¥1回520円 ※15歳以上は中学生を除く

- 所要時間 各回とも1時間程度。月曜全9回、その他全10回。詳しくは同館で配布するパンフレットや同館ホームページに掲載。
- 申込方法 午前9時から同館に電話(☎025-385-4477)で仮予約後、来館にて申し込み。



無料体験セミナー 赤ちゃんとお産後ママの!エクササイズ

回 4月14日(木)午前10時～11時
 対象 産後3か月から12か月の乳児とその母親 先着10組
 申込 午前9時から同館に来館または電話(☎025-385-4477)で申し込み。

統計調査員登録者募集

国などの行政機関が行う各種統計調査の調査員として、江南区内で活動できる人を募集します。

- 業務内容 統計調査の実施時に調査員として従事し、調査対象の世帯や事務所を訪問し、調査票の配布・回収・点検などを行う。
※調査で知った内容を漏らすと法律により罰せられます
 - 登録条件 税務・警察および選挙に直接関係のない20歳以上の人
 - 報酬 各調査の終了後、業務内容に応じて報酬を支払います。
 - 選考方法 面接を実施
- 申込 随時登録を受け付けています。電話で地域総務課へ ☎025-382-4619

防災 Q&A

Q.「自助、共助、公助」って聞くけど、どういう意味?

A. 「自助」・・・自分自身や家族の命を守ること
 「共助」・・・地域、近隣の人など、周りの人たちと共に助け合うこと
 「公助」・・・国、自治体、消防、警察など、公的機関による援助、救助

大きな災害が起きると、被害が広範囲となるため、消防などによる救助もすぐには向かえません。そこで、「自助」や「共助」が重要になってきます。

災害が起こったら、まずは自分や家族の命を守る行動をする。その後、可能な範囲で救出活動をする、支援が必要な人の避難を助けるなど、周りの人たちと協力し合うことが、災害を乗り越えるために大切です。

そのために、平時から災害に備えた準備をする、地域の活動や防災訓練に参加するなど、個人、地域で防災意識を高めましょう。



Check

まずは自分や家族の命を守る 周囲の人たちと協力しながら災害を乗り越える

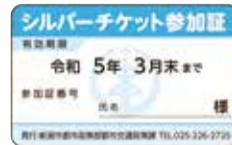
問 地域総務課 ☎025-382-4526

65歳以上のおでかけ促進 「シルバーチケット」でバス運賃が半額に

シルバーチケットは毎年の登録が必要です。令和4年度の登録は3月23日(水)から受け付けします。

65歳以上の市民を対象に、カナリア号と横バスなどの運賃が半額となる「シルバーチケット」を希望者に発券します。ぜひご利用ください。

- 場 地域総務課34番窓口
- 人 市内在住の65歳以上または代理人
- 種 本人が手続きする場合 身分証明書(原本)



- 代理人が手続きする場合 委任状(原本)、利用者本人と代理人の身分証明書(原本)
- ※身分証明書は、現住所と年齢が確認できるものがが必要です。
- ※委任状は地域総務課で配布しているほか、市ホームページよりダウンロード可能です。

問 地域総務課 ☎025-382-4619

公共交通の確保・維持に向けてバス・タクシー利用者を支援

将来にわたる公共交通の確保・維持に向けて、バスの利用を促進する取り組みを実施中です。問専用コールセンター ☎0570-022-922

令和4年度中学1・2年生対象 バス料金サービス 「リゅーと」ポイントまたは区バス住民バスなど共通回数券(いずれも3,000円分)をプレゼントします。対象者には引換チケットが郵送されます。

- チケット引き換え場所(7月31日までに引き換えを) 「リゅーと」ポイントに引き換えの場合は新潟交通営業所 共通回数券に引換の場合は最寄りの区役所、連絡所、出張所

新潟交通「ふらばすチケット」(バス1日乗車券)が半額に

大人1,000円⇒500円 子ども500円⇒250円

- 販売窓口 新潟交通案内所・営業所、新潟交通観光バス営業所

タクシーチケット300円分のチケットプレゼント 市内タクシーに乗ると次回乗車より使用できるチケットを配布しています。 ※各車両ごとにチケットの枚数に限りがあるため無くなり次第終了です。



母子の保健情報

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340

離乳食に関すること 要予約 手帳

●はじめての離乳食講習会 回 4月15日(金) 午後1時30分～2時30分(受付:1時15分～)

場 亀田健康センター
 人 産後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人
 因 離乳食の進め方
 種 バスタオル(乳児連れの場合)
 問 3月23日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

●ステップ離乳食講習会 回 4月15日(金) 午前10時～11時(受付:9時40分～)

場 亀田健康センター
 人 産後6か月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着15人
 因 離乳食の進め方、情報交換
 種 バスタオル(乳児連れの場合)
 問 3月23日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

要予約・・・事前の申し込みが必要

手帳・・・母子健康手帳を持参

妊婦歯科健診 要予約 手帳

回 4月28日(木) ①午後1時 ②午後1時25分 ③1時50分
 場 亀田健康センター
 人 区内在住の母子健康手帳の交付を受けた妊婦(30週頃まで) 先着24人
 因 歯科検診・お口の個人相談
 種 妊婦歯科検診受診票
 問 3月23日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

乳幼児の育児相談 要予約 手帳

回 4月19日(火) ①午前9時30分 ②10時 ③10時30分
 場 亀田健康センター
 人 区内在住の乳幼児とその保護者 各15組ずつ
 問 3月23日(水)から健康福祉課地域保健福祉担当へ ☎025-382-4138

各種健診 手帳

対象者には順次案内を郵送します。
 ●股関節検診・母体保護相談
 ●1歳誕生歯科健診
 ●1歳6か月児健診
 ●3歳児健診

<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



緑と輝いた賑わいと安らぎのあるまち 江南区 区役所だより **こうなん** 20,000部/月2回発行 縦3.9cm×横7.9cm 広告募集中 1回 7,000円

対象 江南区内にお店や事業所を持つ事業者 申し込み 地域総務課 ☎025-382-4619

江南区心配ごと相談所 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・250・7823