

### 「江南区の公共交通」を区内の主要公共施設で配布

区内の主要なバスの時刻表を掲載している「江南区の公共交通」を3月25日に発行します。

区役所、出張所、連絡所、コミュニティ施設などの区内公共施設に設置します。なお、希望者には郵送しますので、下記までご連絡ください。

また、スマートフォンなどで時刻や経路などを確認できる「にいがたバス乗換案内サイト」も併せてご活用ください。



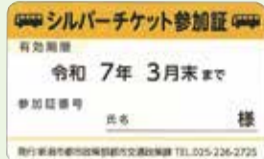
にいがたバス乗換案内サイト

問地域総務課 ☎025-382-4619

### 3/26(火)から 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。

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。なお、新潟交通バス路線、江南区バスでは、「シルバーチケット」は利用できませんので、「シニア半わりりゅーと」をご利用ください。



問地域総務課34番窓口、横越出張所  
市内在住の65歳以上の本人または代理人

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

上記に加え、代理人身分証明書(原本)、委任状

問地域総務課 ☎025-382-4619



シルバーチケット



シニア半わりりゅーと

### 4月1日(月)から 横バスダイヤ改正 ～江南区バス、カナリア号のダイヤ改正はありません～

横越地区住民バス「横バス」のダイヤ改正が行われます。ダイヤの詳細は、右記二次元コードまたは、今後発行する「江南区の公共交通」でご確認ください。



運行ダイヤ

問く横バスの運行に関すること>

フィールド観光株式会社 ☎025-385-3144

### 江南区郷土資料館からのお知らせ



江南区郷土資料館(江南区文化会館内)

☎025-382-1157

<受付時間>10:00~16:30

※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

### 令和6年度 新規登録ボランティア募集

来館者への展示ガイドほか、資料館の事業運営の支援をしていただきます。

回イベント開催日や団体見学受入日など 問同館

回15歳(中学校卒業)以上

回展示ガイド、体験活動支援、展示設営、資料整理など(希望するもの)

※活動の期日は随時案内

問同館へ電話

### 防災

### Q&A

### Q. 災害時には、なぜ2次避難する必要があるの?

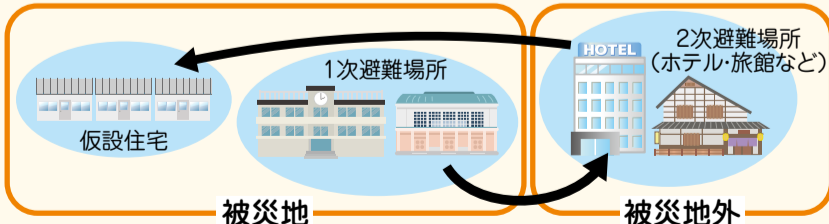
A. 大規模災害時には、災害による直接的な原因で亡くなる方より、避難生活で体調を崩して亡くなる方が多いといわれています。

昨今の災害対応では、仮設住宅などへ入居が始まるまでの間、災害関連死を防ぐとともに当面の落ち着いた生活環境を確保するために、被災者の方に被災地外の避難所(ホテル・旅館・民泊など)に一時的に移ってもらう2次避難を推奨しています。

生活を立て直すための2次避難を選択する人がいる一方、住み慣れた土地を離れ家族や親戚とのつながりを絶たれることの不安から、被災地に留まる方も少なくありません。

長期的な避難生活が予想される場合は、時には勇気を出して一時的に被災地を離れ、体調を整えることが必要となります。

災害時は、体調にあわせて2次避難を検討してみましょう。



- ・大規模災害時には直接死より災害関連死の方が多い
- ・2次避難とは被災地外のホテルや旅館などに避難すること
- ・長期避難が予想される場合、2次避難先で体調を整える

問地域総務課 ☎025-382-4526

### 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	開始時刻	定員(先着)	対象
月	気功太極拳	4/1~	10:45	30	○
	いきいき!足腰元気体操	6/17	13:15	20	高齢者
火	かんたん!エアロビクス	4/2~ 6/11	10:45	30	○
	中級者卓球		11:00	12	
	いきいき!体幹エクササイズ		13:15	30	中高年
	いきいき!美・骨盤体操		14:30	30	
水	身体スッキリ!ピラティス	4/10~ 6/19	9:30	30	○
	フットケア&リラックスヨーガ		14:30	30	
	リラックス・ヨーガ		20:15	20	
木	いきいき健康フィットネス	4/11~ 6/20	13:15	30	中高年
	スポーツ愛好者!スタビライゼーション		20:15	30	
金	からだケア&トレーニング	4/12~ 6/21	13:15	30	○

¥1回600円(卓球のみ初回参加時に諸経費の支払いあり)

□所要時間:各回1時間程度 ※月曜全8回、その他全10回

□対象:○は中学生を除く15歳以上

詳しくは同館で配布するパンフレットや「SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ」のホームページに掲載  
問同館へ電話(☎025-385-4477)で仮予約後、来館にて申込



SPOFIT 江南スポーツクラブ

### 無料体験セミナー 参加者募集

赤ちゃんと産後ママの!エクササイズ

回4月11日(木) 午前10時~11時

回生後3か月~12か月の赤ちゃんとその母親 先着10組

ジュニア体幹トレーニング

回4月11日(木) 午後5時45分~6時45分

回小学校3年生~中学生 先着20人

問同館へ電話(☎025-385-4477)または来館にて申込



### 第11回江南区自治協議会の概要

2月29日に、第11回自治協議会を開催し、次の議題について報告や検討を行いました。内容や会議資料は区のホームページをご覧ください。

#### 議題・報告

- ①新潟市の中学生のための地域運動活動・文化活動について
- ②令和5年度第2回区自治協議会会長会議について
- ③江南区自治協議会各部会の報告について

問地域総務課 ☎025-382-4619

傍聴のご案内 第12回江南区自治協議会 ※希望者は当日直接会場へ

回3月28日(木) 午後2時30分~ 問江南区役所 302会議室

### 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19日(金) 午後1時30分~2時50分(受付:1時15分~)

問亀田健康センター

回生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人

回離乳食の進め方、情報交換、試食  
問バスタオル(乳児連れの場合)

回3月20日(水・祝)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

##### ●ステップ離乳食講習会

回4月19日(金) 午前10時~11時20分(受付:9時40分~)

問亀田健康センター

回生後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

回離乳食の進め方、グループワーク、試食  
問バスタオル(乳児連れの場合)

回3月20日(水・祝)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

#### 妊婦歯科健診 要予約 手帳

回4月25日(木) ①午後1時 ②1時30分 ③2時

問亀田健康センター

回母子健康手帳の交付を受けた妊婦(30週頃まで) 先着25人

回歯科健診・お口の個別相談  
問妊婦歯科健診受診票

問市ホームページ=右=内の申請システムより申込

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316



#### 乳幼児の育児相談 要予約 手帳

回4月16日(火) ①午前9時30分 ②10時 ③10時30分

問亀田健康センター

回区内在住の乳幼児とその保育者 各回先着15組

回3月21日(木)から健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎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

要予約...事前の申し込みが必要

手帳...母子健康手帳を持参