

### 地域交流のお弁当代金の一部を補助

コロナ禍で地域の交流機会が減少している各種地域団体に、新型コロナウイルスの感染状況を判断しながら地域交流の再開につなぎ、経営に疲弊している地元飲食店を支援するために、地域交流のお弁当代金の一部を補助します。

#### 利用期間

令和 3 年 2 月 28 日(日)まで

※ただし、予算の上限に達した場合、その時点で終了します。

また、新潟県による新型コロナウイルス感染症に関する警報の発令など、感染状況に応じて随時利用制限を行います。

#### 利用方法



#### 利用内容

登録店舗で弁当を購入する場合に費用を一部補助します

#### 弁当購入の場合

利用条件 単価3,000円(税抜き)以上の弁当を10個以上購入する場合

※ただし、酒類は除く

補助率 1個当たり1/2(円未満切り捨て、上限2,000円)

#### 利用対象者

地域コミュニティ協議会、自治会・町内会など営利を目的としない各種地域団体

※ただし、官公庁、宗教活動、政治活動を目的とした団体、暴力団またはその構成員、反社会的な活動をする団体は除きます

#### 利用申込

登録店舗を利用する1週間前までに、新潟市電子申請「かんたん申込み」または区役所地域総務課(東、中央、西区は地域課)窓口で申し込み

☎地域総務課 ☎025-382-4624

### 江南区みんなのランニングスクール

回 2月7日(日) 子どもの部 午前10時~11時30分  
大人の部 午後1時30分~3時  
(各部とも開始30分前から受付)

場 横越総合体育館 アリーナ

内 正しいフォームや速く走るコツ、  
ストレッチ方法などのランニング講習

講師:アルビレックスランニングクラブコーチ

区 子どもの部 小学1・2年生 15人  
小学3~6年生 15人

大人の部 中学生以上 30人  
(いずれの部も応募多数の場合、抽選)

持 運動のできる服装、内履き、飲み物、タオル、マスク

申 申込期限 1月25日(月)※郵送必着

- ・インターネットの場合:右の二次元コードから申し込み
- ・はがきの場合:〒950-0195(住所記載不要)

くかんたん申込み>

江南区役所産業振興課商工観光・文化スポーツグループへ

※イベントチラシでの申し込みも可。

※いずれの場合も、氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号、子どもの部申し込みの場合は学年、保護者名が必要です。

※参加の可否は、1月29日(金)に通知発送予定

☎産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ ☎025-382-4689



道路の異変は建設課までご連絡下さい。 ☎025・382・4762

### 消防情報

#### 消太くんの視点

### 文化財を守りましょう!

#### 文化財防火デーとは

昭和24年1月26日に当時現存した、世界最古の木造建物だった法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機に、文化財防火デーが制定されました。

また、1月と2月は1年のうち最も火災が発生しやすい時期でもあります。日本のかけがえのない貴重な文化財をみんなで守りましょう!!



#### 消防訓練を実施します

場所:北方文化博物館(沢海2丁目15-25)

日時:1月27日(水) 午前10時~10時30分

内容:避難訓練、消防一斉放水



消太くんからの問題

文化財は大きく分けて何種類でしょう?

- ①2つ      ②4つ      ③6つ

消太くんからの問題の答え 正解は③

文化財は主に、有形文化財、無形文化財、民族文化財、記念物、文化的景観、伝統的建造物群の6種類です。

### 健康レター

☎健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

### 自分の「適正体重」、知っていますか?

健康と栄養状態の目安である「適正体重」を知っていますか。自分の適正体重を知ることで、日ごろの健康管理に役立てることができます。

#### 「適正体重」の出し方

自分の適正体重は、Body Mass Index(BMI、体格指数)で知ることができます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

例えば、体重65kgで身長170cmの場合は、 $65 \div (1.7 \times 1.7) = 65 \div 2.89 \approx 22.5$ と計算できます。



#### 「適正体重」の範囲

計算したBMIが、表の年齢ごとの範囲を上回ると、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となる一方で、範囲を下回ると骨量の減少や高齢期の低栄養のリスクを高めるとわれています。

年齢	BMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

#### 適正なBMIを維持し、健康な生活へ

江南区では、健康の維持・向上のための健康教室を開催します。詳しくは、2面募集記事をご覧ください。

- ・食生活を見直したい方へ...
- 生活習慣病教室「コレステロールを下げよう!大作戦」
- ・運動習慣を見直したい方へ...
- 運動でヘルスアップ

<参考:「スマートライフプロジェクト」厚生労働省>

### サイコロとコマをつくろう

