

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要)

日毎週木曜日(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

江南区みんなのランニングスクール

回 2月2日(日) 午前10時~11時30分(子どもの部)
午後1時30分~3時(大人の部)

場 亀田総合体育館 メインアリーナ


内容 正しいフォームや早く走るコツ、ストレッチ方法などのランニング講習
講師:新潟アルビレックスランニングクラブコーチ

子どもの部 小学1・2年生 25人、小学3~6年生 25人
大人の部 中学生以上 50人
(いずれの部も応募多数の場合、抽選)

持物 運動のできる服装、内履き、飲み物、タオル

回 1月20日(月)午後5時までに、はがき(必着)または新潟市ホームページ「かんたん申込み」から申し込み
・はがきの場合:〒950-0195 (所在地記載不要)
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
・ホームページの場合:右の二次元コードから申し込み
イベント名、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み学年、保護者名)を記入してください。
※参加の可否は、1月23日(木)通知発送予定

問 産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ ☎025-382-4689



<かんたん申込み>

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

※料金の記載のないものは無料です
※特に記載のないものは申し込み不要です

第2回 江南区演劇祭

■高校演劇の部
回 2月9日(日)(開場:午前9時45分)
新潟向陽高等学校 演劇部 午前10時~11時
新潟明訓高等学校 演劇部 午前11時30分~午後0時30分
場 同館 音楽演劇ホール

■市民演劇の部「初恋」
とある町にある「男性」専用アパート。住人の日常を描いた作品からLGBTについて考えてみませんか。
回 2月9日(日) 午後2時~3時40分予定(開場:午後1時30分)
場 同館 音楽演劇ホール
先着400人 ※全席自由・就学前児入場不可
料 一般1,000円(当日1,500円)、高校生以下一律500円
※前売り券は、同館、リゅーとびあ、秋葉区文化会館で販売中
主催 江南区演劇公演実行委員会
問 江南区演劇公演実行委員会 東城 ☎090-9015-0876

江南区からのお知らせ

回=日時 時=時間 場=場所 内=内容 対=対象・定員
料=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 問=問い合わせ
申=申し込み(記載のないものは事前申し込み不要、当日直接会場へ)

新春! 売店はるみどり×FESあったけえ~まつり

回 1月18日(土)
午前11時30分~午後2時

場 江南区福祉センターきらとぴあ 1階

内容 障がい者施設製品の販売、むかし遊びコーナー、フードコーナー、ミニライブ、フリーマーケット、農産物直売など

問 同センター ☎025-382-9333

コレステロールが高めと言われたらコレステロールを下げよう!大作戦

自分のからだと生活を見つめ直して、今後の健康について一緒に考えてみませんか。

回 1月30日、2月6日・27日
午後1時30分~4時
(いずれも木曜、全3回)

場 亀田健康センター(江南区役所となり)

内容 管理栄養士・運動指導士の講話、有酸素運動と筋力トレーニングなど

対 先着20人

持物 動きやすい服装、内履き、飲み物(水やお茶)、タオル

回 1月17日(金)までに、健康福祉課 健康増進係へ ☎025-382-4316
※申込者には事前に詳しい案内を送付

公民館情報

亀田地区公民館

江南区文化会館内 ☎025-382-3703

毎月第2・第4火曜日開催
プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場。育児について、ママ友づくりなどおしゃべりのできる居場所です。

回 1月14日(火)・28日(火)
午前10時~11時30分

場 同館 保育室

対 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)

持物 飲み物

消防情報 消防の視点 新潟市消防団江南方面隊 消防出初式

回 1月12日(日)午後2時~2時30分

場 江南区役所 敷地内

内容 消防車両と消防団の行進、午後2時30分から2分間、隣接する亀田西中学校の北側道路で一斉放水を実施

問 江南消防署 地域防災課 消防団係 ☎025-381-2327



文化財を守りましょう!

昨年10月、沖縄県の「首里城」から出火し関係文化遺産や収蔵品が焼失するなど、長い時間をかけて修復された建造物や歴史的資料が火災により、なにもかも無くなってしまいました。

毎年1月26日は「文化財防火デー」として文化財を守る運動を行っています。(昭和24年1月26日に法隆寺金堂火災で国宝の壁画を焼損したことから定められたもの)

文化財付近での「たき火」や「タバコのポイ捨て」はやめましょう。

防火デーに合わせ消防訓練を実施します。

回 1月29日(水)午前10時~10時30分

場 北方文化博物館

内容 避難訓練、一斉放水

問 江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327



学習用に部屋を開放します

回 1月11日(土)・25日(土)
午前9時~午後5時

場 同館 講座室1

対 中学生・高校生を優先

横越地区公民館

いぶき野1-1-2 ☎025-385-2043

Enjoy! 男塾 退職後の生きがいを見つめませんか

回 2月6日・20日、3月5日・19日
午後1時30分~3時30分
(いずれも木曜、全4回)

場 同館

対 概ね55歳以上の男性 先着20人

| 日程 | 内容 |
|------|------------------------------------|
| 2/6 | 人生100年理想的な過ごし方 |
| 2/20 | プロから学ぶ最高に美味しい珈琲の淹れ方 料1,000(材料費) |
| 3/5 | 自分で作る簡単おつまみ 料600(材料費) |
| 3/19 | 苔アート・苔の効用について学ぶ 料1,000(材料費) |

問 1月6日(月)から電話で同館へ

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 1月27日(月) 午前10時~正午

場 同館 保育室

内容 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

対 未就園児と保護者(0歳児も参加可)

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

福祉サービスリボンの会 協力会員 入会説明会

区内在住の高齢者や障がい者の日常生活(掃除、食事作りなど)をお手伝いしていただける方を募集します。

回 1月15日(水)
午後1時30分~3時

場 曾野木連絡所 会議室

持物 筆記用具

問 江南区社会福祉協議会 ☎025-250-7768

こうなん健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

健康づくりのポイント! 生活習慣を見直しましょう

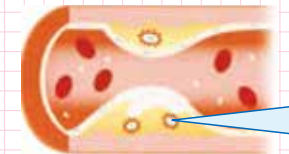
生活習慣病から重症疾患への進行

運動不足や偏った生活習慣の積み重ねは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを引き起こし、生活習慣病の発症を招きます。

特定健診の結果、江南区は中性脂肪の値が高い方が多いという結果が出ています。中性脂肪など、血中の脂質の値が高い状態が続くと、内臓型肥満や動脈硬化を進める原因となり、そのまま放置していると、心筋梗塞や脳梗塞などの重症疾患につながります。

重症化しないためにも、生活習慣病の予防と改善が大切です。

(動脈硬化が進んでいる血管のイメージ)



摂りすぎた脂質(中性脂肪や悪玉コレステロール)の塊が血管壁に溜まると、血管の内腔が狭くなり、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの原因となります。

今は健康だし大丈夫と思っていないませんか?
健診結果を振り返り、生活習慣を見直しましょう。

生活習慣見直しのポイント

毎日の食生活に今より一品野菜を多く取り入れ、減塩とバランスの良い食事を心がけましょう。

また、食事だけでなく運動も生活の中に取り入れましょう。

そして年に1回は健診を受診し、忘れずに自分自身の健康状態をチェックする習慣をつけましょう。

区では、特定健診の結果、コレステロールや中性脂肪値が高い方を対象に生活習慣病予防教室「コレステロールを下げよう! 大作戦」を開催します。詳しくは同面募集記事をご覧ください。