

マイナンバーカードを2021年4月30日までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。(2021年9月30日締め切り)

一緒につくろう！一歩あゆみだすための居場所づくりに向けた勉強会

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた人の居場所づくりプレオープンに向け勉強会を開催します。
8月27日(金) 午後2時～4時
江南区福祉センター 多目的ホール
先着40人
江南区社会福祉協議会
025-250-7743

おもちゃ病院にいがた

8月1日(日)午前10時～正午(受付は11時30分まで)
亀田清掃センター附属 田舟の里(多目的ホール)
おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また修理ができない場合もありますのでご了承ください)

江南区ソフトボール大会 参加チーム募集

9月12日(日)午前8時～午後5時 ※小雨決行、雨天中止、順延なし
かわね公園グラウンド(亀田工業団地1丁目)
江南区在住・在勤・在学者(中学生以上)で編成したチーム 先着8チーム
※高校生以下のみのチームは18歳以上の人(高校生を除く)の付き添いが必要
※同じ所属から2チームまで出場可
チーム編成条件
1チームの登録人数は20人以内で、女性が常時2人以上出場していること
特帽子、タオル、飲み物、バットなどの用具
無料
8月2日(月)から23日(月)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記申込先へ持参またはファクス。申込用紙は、亀田総合体育館、横越総合体育館、江南区産業振興課に設置しています。
持参先江南区スポーツ協会事務局(江南区役所2階 産業振興課26番窓口)
FAX025-381-7090
産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ 025-382-4689

今年もやります かめだ風鈴祭り

亀田本町商店街に亀田縞の短冊を使用した風鈴の音色が響き渡ります。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、多くのイベントが中止となっておりますが、涼しげな音色と亀田縞により亀田の夏を楽しみましょう。
8月2日(月)～8月31日(火)
亀田本町商店街
オリジナル風鈴を作ろう。風鈴絵付け体験
下記日程で、自由にオリジナル風鈴の絵付け体験ができます。
8月4日(水)、7日(土)、11日(水)、18日(水)、21日(土) 午前10時30分～午後2時30分
参加費:無料(2個作成し、1個は商店街に飾り、残りは持ち帰る)
所用時間:30分程度
タカハシ靴店、メンズショップはしため、長谷川印章店、まちなかCaféぶれ～る
※まちなかCaféぶれ～るでは、この他の営業日でも体験可能。営業日は店舗へ直接ご確認ください。
産業振興課 025-382-4809

消防情報

消防の視点

8月はうら盆などに伴う火災予防強調月間です

うら盆を迎えるにあたり、新潟市消防局では、8月1日から8月31日までの間、「火災予防強調月間」を実施しています。仏壇やお墓でろうそく・線香など火気を使用する機会が多くなります。火災に注意しましょう。

仏壇や灯明からの火災を防ぐポイント

- ろうそくや線香に火をつけたまま離れない。
仏壇で線香をあげたり、お供え物に手を伸ばすときは、衣服がろうそくに触れないよう注意する。
お墓参りは、ろうそくや線香を消してから帰る。
お出かけ、お休みの際は、火の元確認をする。



ワンポイントアドバイス！！

市販のカーテン・カーペット・座布団などには、防災加工がされているものがあります。火災を防止するために、防災品を使いましょう



江南消防署 市民安全課 予防調査係 025-381-2327

こあがの川フィッシング大会 参加親子募集

小阿賀野川の水辺空間のさらなる活用により新たな魅力の創出や、釣りや河川利用に関するマナー啓発などを旨とし、小学生とその保護者によるフィッシング大会を開催します。



9月12日(日)午前8時～10時(集合:午前7時30分)小雨決行
小阿賀野川河川公園 酒屋広場
小学生とその保護者 先着10組(講師がやさしく教えます。釣り初心者大歓迎)
濡れてもよい服装、長靴
※釣り竿などの釣り具、救命胴衣、遊漁券は市が用意。
※レクリエーション保険の加入は市で実施。
8月31日(火)までに右記二次元コードから新潟市「かんたん申し込み」で申し込み
建設課 025-382-4738



同日9時30分より、会場内船着き場において、両川地区コミュニティ協議会主催のカヌー体験会が開催されます。

こうなん健康レター

健康福祉課 健康増進係 025-382-4316

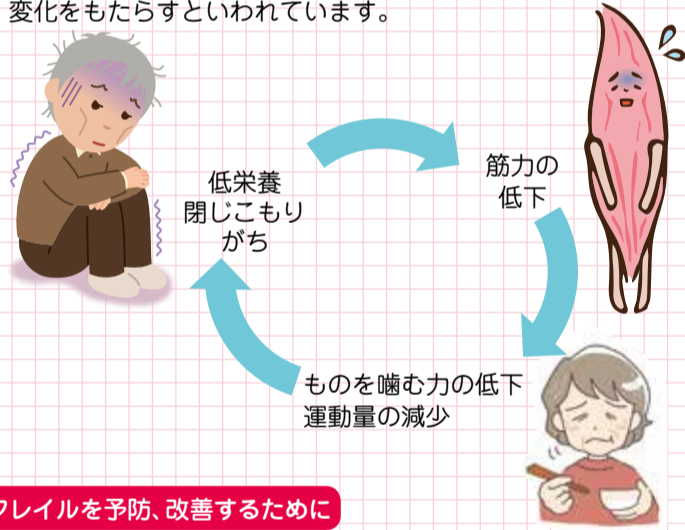
～江南区フレイル特集①～ 「身体的フレイル」を予防しよう

フレイルとは？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。「身体的フレイル」とは、特に筋力や走る・歩くなどの運動機能、お口の機能の低下のことを指します。多くの人が、健康な状態からこのフレイルの段階を経て介護が必要な状態になるといわれています。フレイルを予防し健康で過ごせる期間を長く保つことがカギとなります。

筋力の低下が大きな原因

フレイルの大きな原因の一つが筋肉の衰えです。加齢とともに筋肉が衰えることを「サルコペニア」といい、筋力の低下が影響し、「ものを噛む力」が弱くなる、運動量が減少することにより、結果的に低栄養や閉じこもりがちになるなど、心の面や栄養面に多面的な変化をもたらすといわれています。



フレイルを予防、改善するために

元気に過ごせる身体の状態を維持することでフレイルは予防・改善できます。そのためには、適度な運動を日常に取り入れることが大切です。

明日から挑戦！フレイル予防のための運動プログラム

- ウォーキングは手軽な有酸素運動
有酸素運動には、心肺機能を高めたり、動脈硬化を防ぐ効果があります。まずは今より歩く時間を10分増やすことから始めてみましょう。
筋力トレーニングを習慣に
筋肉や骨を効果的に鍛えることで、転倒や骨折のリスクに備えます。
すきま時間にストレッチ
仕事や家事の合間など、その場ですぐできるストレッチを取り入れることもおすすめです。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

<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



こうなん 21,100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