



こうなん



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5
電話：025-383-1000(代表)
FAX：025-381-7090
ホームページ：https://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：67,857人(-10) 男：33,051人(+9) 女：34,806人(-19) 世帯数：28,321世帯(+1) 面積：75.42km² 令和5年8月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

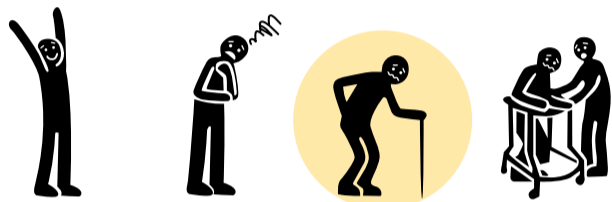
始めよう！フレイル予防 ～いつまでも健康で暮らすために～

フレイルの兆候を早期に発見して、正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。
まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

☎健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

フレイルって何？

加齢により心身の活力(筋力、認知機能など)が低下した状態を「フレイル(虚弱)」と言います。「活動的でなくなった」「外出の機会が減った」「おいしいものが食べられなくなった」という人は要注意！
多くの方がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

まずはみんなでフレイルチェック！

右側に○がついた方は要注意！

	チェック	回答欄
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	はい いいえ
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい いいえ
	お茶や汁物でむせることはありますか？	いいえ はい
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ はい
	何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ はい

(参考：フレイル予防ハンドブック「イレブン・チェック」から抜粋)

お家でできる！フレイル予防

運動



ポイント① 今より10分長く、身体を動かしましょう！

健康な身体を維持するためには、筋力トレーニングや散歩など、適度な運動が必要です。
今回は、お家の中でも気軽にできる、「体しゃっきり体操」を一部ご紹介します！



体しゃっきり体操の動画はこちらから！

お腹へこまし



- 椅子に浅めに腰をかけて、背もたれによりかかり、両手で椅子をつかみます。
- おへそをのぞきながら、足を片足ずつ持ち上げます。(2回)

お腹とおしりの筋肉を鍛えて腰を安定させます。

よつんばいで手足上げ



腹筋や背筋を使って体のバランスをとります。

- お腹を引き締めて、反対の手足を床に対して平行に遠くへ伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。
- 手は耳の高さまで上げます。(左右交互に2回)

栄養



ポイント② よく噛んで、バランスの良い食事をとりましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、体の維持に必要な栄養を効率的にとることができます。
特に、筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆を多くとりましょう。(参考：フレイル予防ハンドブック)



！お口の機能低下に注意！

フレイル予防には、「食事を噛む」「食事を飲み込む」「人と会話する」ことに必要な口腔機能が維持されていることが重要です。
普段から丁寧な口腔ケアを心がけるなど、お口の機能低下予防も一緒に行いましょう。

主食

体のエネルギー源になります



ごはん パン 麺類

主菜

体を作る“もと”になります



肉 魚 卵 大豆・大豆製品

高齢期には特に重要！

副菜

体の調子を整える働きをします



いも類 きのこと類 野菜・海藻類

社会参加



ポイント③ 自分に合った活動を見つけ、人とのつながりを大切にしましょう！

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。



江南区の取り組み
フレイル
チェック
やっています！

下記の会場で、身体計測や生活状況のアンケートを実施します。フレイルの兆候がないか、一緒に確認してみませんか？
いつまでもいきいきと暮らすためのきっかけづくりに、ぜひご参加ください！

対象	日にち	会場	時間	申込期間	申込先
65歳以上の江南区民	11月29日(水)	大江山農村環境改善センター	13:30 ～ 15:30	10月30日(月) ～11月17日(金)	新潟リハビリテーション病院 ☎025-368-7400 ※午前9時～午後5時 (土日祝を除く)
	12月7日(木)	両川公民館		11月8日(水) ～11月28日(火)	
	令和6年 3月12日(火)	亀田地区コミュニティセンター		令和6年2月9日(金) ～3月1日(金)	

特色ある区づくり事業 浪曲界の革命児・玉川太福独演会

浪曲を幅広い層に浸透させるため、様々なイベントに出演し、「客を呼べる浪曲師」として注目度が高まっている地元新潟市出身の「浪曲界の革命児・玉川太福」。何気ない日常を切り取った新作ネタなど、浪曲をはじめてみる人にもわかりやすい演目で、大物芸能人も大絶賛する今注目の浪曲師の独演会をぜひこの機会にご覧ください。ゲストには形態模写でおなじみの「江戸屋猫八」さんも登場します。



回12月3日(日)午後1時30分～3時30分
(開場:1時)
場江南区文化会館 音楽演劇ホール
先着350人 ※未就学児の入場不可
車いす席 先着8席
¥1,500円(全席自由席)
右下の二次元コードまたは来館にて申込。

【二次元コードでの申込】
必要事項を入力して申込。チケットは当日引き換え。
【江南区文化会館への来館による申込】
同館の総合受付で購入。
受付時間:午前10時～午後7時(日曜・祝日は午後5時まで)
※10月20日(金)、11月17日(金)は休館
■江南区民先行(申込代表者が江南区民に限る)
10月1日(日)午前10時から10月5日(木)午後7時まで
■一般販売
10月6日(金)午前10時から11月30日(木)午後7時まで
株式会社ディモルギア ☎025-282-7030



江南区ふれあい・ささえあい交流事業 こうなんふれ愛まつりを開催

障がいのある人とない人、また多世代の人が交流することで、区地域福祉計画の基本理念「みんなでささえあい安心して暮らせるまち“江南区”」を実現するため、交流事業を開催します。
今年度も「ともにアート展」を同時開催します。



ふれ愛ステージでのダンスパフォーマンス

こうなんふれ愛まつり 2023

回10月15日(日)午前10時～午後2時

新潟ふれ愛プラザ

(亀田向陽1-9-1)

- ・ふれ愛ステージ(ダンス・マジックショー)
- ・多世代交流ひろば(かざぐるま、手作りこま、江南区親善大使ペーパークラフト)
- ・eスポーツ体験 ・フリーマーケット
- ・屋台コーナー ・福祉施設製品販売
- ・スタンプラリー
- ・健康コーナー
(血管年齢・体組成測定、歯科コーナー)
- ・ゆるキャラと写真撮影 ほか

亀田駅前地域交流センター

(東船場1-1-22)

- ・江南高等特別支援学校生徒によるアート作品の展示
- ・多世代交流ひろば
(プラバン、かざぐるま、江南区親善大使ペーパークラフト)
- ・スタンプラリー
- ・ゆるキャラと写真撮影 ほか



ともにアート展 2023

～違いを越えて、ひとつになろう～

回10月15日(日)～11月5日(日)

場亀田駅東西自由通路

内障がい者作家による絵画、写真によるモザイクアート、わく灯籠の展示

問健康福祉課 地域福祉担当 ☎025-382-4346(こうなんふれ愛まつり)

障がい福祉係 ☎025-382-4396(ともにアート展)



江南区ドキドキ・ワクワクふれあいサッカー教室 参加者募集

「サッカーを始めたばかり」「興味がある」という初心者から「もっと上手になりたい」というサッカー経験者まで、経験に関係なく楽しめるサッカー教室です。アルビレックス新潟サッカースクールのコーチたちが、分かりやすく丁寧に指導します。

回11月12日(日)午後3時15分～5時(受付:3時～)

場亀田総合体育館 屋内多目的運動場

区内在住または在学の小学生 先着40人

持運動ができる靴(スパイク不可/トレーニングシューズ可)、サッカーボール(貸し出し可能)、タオル、飲み物、動きやすい服装

回10月2日(月)午前10時から11月5日(日)午後6時までに、ホームページ(右記二次元コードよりアクセス)から申込書をダウンロードしてファクスまたは専用フォームより申込

問アルビレックス新潟サッカースクール

新潟市ふれあいサッカー教室係
☎025-257-0155 FAX:025-257-0156



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

企画展「昔のくらし展2023」～100年前の生活を体感しよう！～ 写真展「地図にない湖 ～亀田郷の風景～」

当館所蔵の昔の道具などを展示し、「昔のくらし再現」「これなあに」「昔の食事」をテーマに紹介します。また、昔の亀田郷の風景を伝える写真を展示するなど、約100年前の人々の生活を体感できる特別展示を開催します。

回10月21日(土)～令和6年1月31日(水)

場同館 展示室



消防情報

消火の視点

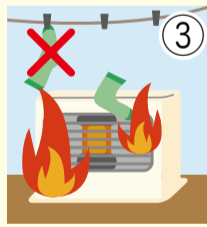


住宅防火 4つのポイント

昨年、江南区では20件の火災が発生し、うち9件が住宅火災でした。全国的に多数の死者が出ている出火原因は、たばこ、こんろ、ストーブ、電気機器などの、生活するうえで身近なものが多くを占めています。以下の4つのポイントを守って、住宅火災を防ぎましょう。



① 寝たばこは絶対にしない、させない



③ ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



② こんろを使うときは火のそばを離れない



④ コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

住宅用火災警報器の設置や点検などもしっかりしよう!



問江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327

こうなん健康レター

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

がん検診の定期的な受診で早期発見！早期治療

日本人の2人に1人が「がん」を発症し、男性は4人に1人、女性は6人に1人が「がん」で亡くなっています。初期の「がん」は自覚症状がないため、早期発見するには定期的ながん検診を受けることが大切です。

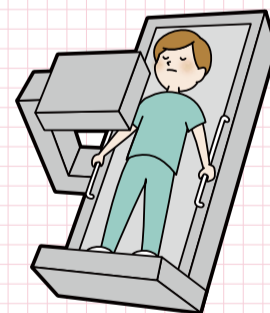
また、検診により初期の段階で「がん」を発見することで適切な治療を行い、体への負担を少なくすることができます。健康寿命を延ばすため、積極的にがん検診を受けて、早期発見・早期治療を目指しましょう。

市では40歳以上の職場などで検診の機会がない人に「がん検診受診券」を発送しています。受診券が届いていない人は、「がん検診受診券」の発行を随時行いますので、健康福祉課にお問い合わせください。

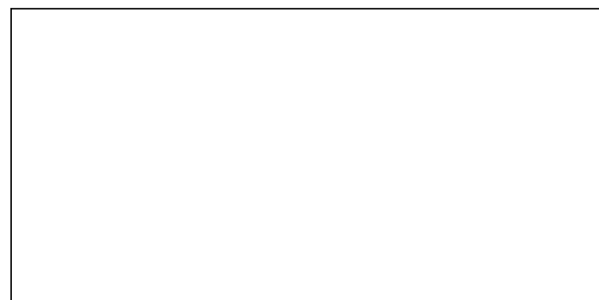
今年度の江南区での集団検診日程はあとわずかです。受診をされていない人は忘れずに受診しましょう。

日程については、新潟市ホームページからご覧ください(右記二次元コードよりアクセスできます)。

新潟市 各種検診 検索



<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



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

江南健幸ライド、フィッシング大会、カヌー体験会が同日開催

江南区の豊かな水辺空間を堪能

9月10日(日)、「いい汗 いい食 江南健幸ライド」および「こあがの川フィッシング大会」、「カヌー体験会」が同日開催されました。

江南健幸ライドには、江南区を一周巡る約42kmのロングコースと、名所を巡りながら小阿賀野川の河川敷の景色を楽しむことができる約16kmのショートコースが設定され、合わせて約200人が参加しました。

今年はゴール地点に「おにぎりエイド」が増設され、参加者は新潟米を使用したおにぎりを食べてエネルギーを補給しました。

また、毎回好評のシュークリームや、梨・シャインマスカットなどの季節のフルーツが休憩地点で振る舞われ、参加者は、川辺の自然を感じながら「いい汗」を流し、「いい食」も楽しみました。

小阿賀野川河川公園の酒屋広場で開催されたフィッシング大会には8組の親子が参加し、モツゴなどの魚を釣り上げていました。初心者から経験者まで、講師からのアドバイスを受けながら、釣りを楽しみました。

両川地区コミュニティ協議会が主催したカヌー体験会では、川面からの涼しい風を受けながら、普段見ることのできない水辺の景色を楽しみました。参加した21組の親子たちは、乗っている間にコツをつかみ、楽しくカヌーを漕いでいました。

3つの河川(信濃川、阿賀野川、小阿賀野川)に囲まれた江南区の水辺空間の魅力を見つけた一日となりました。



いい汗をかいて気分爽快!



「ことしよや」のシュークリームで糖分補給



釣りに真剣に向き合う親子



二人で息を合わせてカヌー体験



江南区からのお知らせ

回=日時 罫=時間 罫=場所 罫=内容 罫=対象・定員
罫=参加費(記載のないものは無料) 罫=持ち物 罫=問い合わせ
罫=申し込み(記載のないものは事前申込不要、当日直接会場へ)

骨密度測定しませんか? 骨粗しょう症予防相談会

回10月17日(火) ①午前9時40分 ②10時10分 ③10時40分 ④11時10分
場亀田健康センター
罫骨密度測定(かかとを素足で測定)、相談など
罫18歳以上(骨粗しょう症で治療中の人を除く) 各回先着5人
罫10月5日(木)から市役所コールセンター 025-243-4894
罫健康福祉課 健康増進係 025-382-4316

県外学生交流イベントin横浜

県外在住の江南区(新潟市)出身の学生同士がアルビレックスの応援などで交流したり、Uターン就職について考えるイベントです。首都圏にお住まいのお子さん(学生)などにお伝えください。
回11月24日(金) 午後5時~9時
場横浜市内(日産スタジアムほか)
罫新潟市出身で県外在住の大学生、大学院生、短大生、専門学生 20人程度(応募多数の場合は抽選)
罫第1部:座談会・交流会
第2部:J1リーグサッカー観戦(横浜F・マリノスVSアルビレックス新潟)
罫下記二次元コードより学生本人が申込 ※保護者からの申込不可
罫江南区魅力発信プロジェクト実行委員会(地域総務課) 025-382-4619

住宅・土地統計調査に回答ください

本統計調査をお願いした人で、まだ回答が済んでない場合は、10月9日(月・祝)までに回答をお願いします。インターネットからも回答可能です(右記二次元コードよりアクセス)。
罫同調査コールセンター 0570-06-3939
地域総務課 025-382-4536



公民館情報

亀田地区公民館
江南区文化会館内 025-382-3703

かめだ子どもフェスティバル

亀田地区に在住、在学の中学生以下の子どものたちが、ダンスなど日ごろの練習の成果を江南区文化会館のステージで発表します。
回10月9日(月・祝) 午後1時30分~3時(開場:1時)
場江南区文化会館 音楽演劇ホール

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、友だちづくりなどおしゃべりのできる居場所です。
回10月10日(火)・24日(火) 午前10時~11時30分
場同館 保育室
罫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)
罫バスタオル(マットの上に敷いて使用)

学習用に部屋を開放します

回10月14日(土)・28日(土) 午前9時~午後5時
場同館 講座室1 罫中高生を優先 10人
横越地区公民館
いぶき野1-1-2 025-385-2043

毎月第2火曜日開催 子育てひろば

0歳からのお子さんと保護者の交流の場です。子育てサポーターと、色々なことをおしゃべりしませんか。
回10月10日(火) 午前10時~11時30分
場同館 保育室
罫情報交換、絵本の読み聞かせ、わらべうた、親子ふれあい遊びなど
罫未就園児とその保護者

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

ほのぼの江南

ひきこもりなど社会とつながることに不安を感じている人が、気楽に安心して自由に過ごせる居場所です。
回10月11日(水) 午前10時~午後4時
場江南区福祉センター 会議室
罫おしゃべりやお茶を飲んだり自分がやりたいことをして過ごせます。
罫江南区社会福祉協議会 025-250-7743

楽しい優しいスマホ教室

回10月26日(木) ①午前10時~12時 ②午後2時~4時 ※①、②どちらも同じ内容です
場江南区福祉センター 多目的ホール
罫楽しくスマートフォンの使い方を学びます
罫ボランティアや地域の市民活動に興味のある人 各回先着20人
罫10月13日(金)までに江南区社会福祉協議会 025-250-7743

フードライブ(食品寄贈活動)受付

回各施設の営業時間内(詳しくは下記連絡先に問合せください)
場江南区社会福祉協議会、えんではよこごし、亀田清掃センター附属休憩所(田舟の里)、亀田総合体育館、亀田キリスト教会
罫以下の条件を全て満たすことを確認のうえ、食品を持ち込みください。①賞味期限が1か月以上 ②常温保存可能 ③未開封 ④品質表示がある
罫電話またはメール(いずれも随時受付)
罫フードバンクにいがた 真木 025-282-7374
メール:fbnniigata@ce.wakwak.com

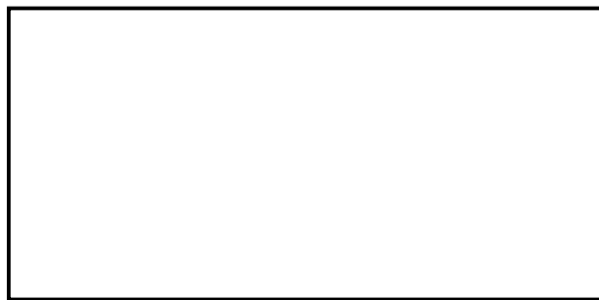
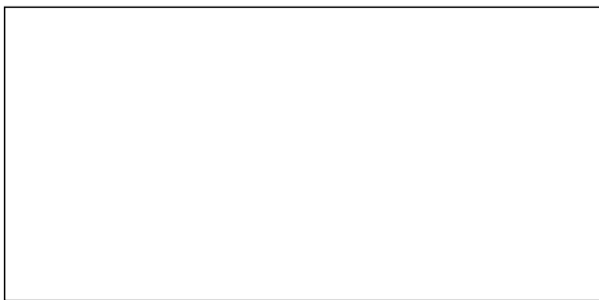
ビジョントレーニング体験会

視るチカラを養うことで脳に刺激を促して心と身体のバランスを整えるトレーニング体験会です。ビー玉転がしやクロスウォークなど、子どもが楽しみながらできます。
回10月15日(日) 午前10時~11時
場亀田地区コミュニティセンター
罫年中から小学校低学年 10人
罫500円
罫下記問い合わせ先に電話または右記二次元コードより申込
罫特定非営利活動法人ギフト田中 025-384-0941

こころチャリティーコンサートNo.18

難病の方や世界の恵まれない子どもたちのために開催するチャリティーコンサートです。
回10月8日(日) 午後2時30分~(開場:2時)
場亀田地区コミュニティセンター 多目的ホール
罫500円程度(全額寄付)
罫こころ 中林 090-5761-5746

<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



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