

マイナンバーカードの受取りは、交付通知書が届いたらお早めに(要予約) 区民生生活課(☎025・382・4203)

### 江南区のジュニアスポーツクラブ

区内で活動するスポーツ少年団または江南区スポーツ協会の加盟団体を紹介します。問い合わせ・申し込みは、各団体へ直接寄せてください。団体情報は、ホームページ=右=のほか、産業振興課に設置の冊子でも閲覧できます。



種目	団体名	活動日	活動場所
剣道	亀田剣道連盟	水・日	亀田総合体育館
	横越剣道スポーツ少年団	月・水・土	横越総合体育館、亀田総合体育館
卓球	亀田卓球クラブ	月～土	亀田卓球道場
サッカー	ジェス新潟東サッカークラブ	★	大淵小、阿賀野川河川敷グラウンド
	横越ジュニアサッカークラブ	水・土	横越小・横越中
	EPOCH横越	月・水・土	横越小・横越中
	亀田フットボールクラブ	★	江南区内
	UNITE新潟FC	火・金・土・日	曾野木小
バレーボール	横越バレーボールスポーツ少年団	土	横越小
バスケットボール	fighting girls KAMEDA	月・水・木・金	亀田小
	亀田ウエストサンズ	週4～5回	亀田西小
	亀田ウエストファイア	月・火・金・土	亀田西小
	大淵丸山BEANS!	月・木～日	大淵小、丸山小
空手	亀田空手スポーツ少年団	火・金	亀田総合体育館、亀田西中
柔道	亀田地区柔道連盟	火・金・日	亀田総合体育館、亀田西中
野球	両川スポーツ少年団	水・土・日・祝	旧酒屋小
	大淵スポーツ少年団(大淵スナイパーズ)	水・土・日・祝	大淵小、丸山小
少林寺拳法	少林寺拳法	火・木	亀田総合体育館、曾野木まるみ幼稚園

★学年別に曜日が異なる

産産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4809)

### 食推からこんにちは

### 藤五郎梅を使って ひじきとごぼうの梅干し煮

今年度の「食推からこんにちは」では、江南区の5地区それぞれの特産物を使用したレシピを紹介します！

今回のテーマは藤五郎梅。いつものおかずが梅干しのアクセントで新鮮な一品に。梅干しの塩分はご家庭によって異なるので、調味料は少しずつ加えて調整してくださいね。

#### ■材料(4人分)

- ・ごぼう …… 40g
- ・人参 …… 40g
- ・油揚げ …… 1/2枚
- ・乾燥ひじき …… 8g
- ・梅干し …… 中1個
- ・油 …… 大さじ1弱
- ・しょうゆ …… 大さじ1弱
- ・砂糖 …… 大さじ1弱
- ・みりん …… 小さじ1/3



#### ■作り方

- ① ごぼうの皮をそいでささがきにし、あくを抜く。人参は千切りにする。油揚げは湯通しをし、5mm幅に切る。
- ② ひじきは10分ほど水につけて戻してから洗う。
- ③ 鍋で油を熱して、ごぼう・人参をゆっくり炒め、油揚げ・ひじきを加えて炒める。
- ④ ③に水をひたひたに注ぎ、果肉をちぎった梅干しを種ごと加え、煮る。
- ⑤ ごぼう・人参が軟らかくなったら、砂糖を加え、3～4分煮る。
- ⑥ 味を見ながらしょうゆを少しずつ加え、みりんを入れる。
- ⑦ 煮汁が少し残る程度まで煮詰める。

6月いっぱい、藤五郎梅の旬の時期じゃよ。果汁がたっぷりで肉厚な大玉の梅なんじゃ！梅干しやシロップ、ジュースなど色々な料理にチャレンジしてみてな。



栄養価(1人分)エネルギー: 48kcal、たんぱく質: 0.6g、脂質: 2.5g、炭水化物: 5.9g、塩分: 1.0g

岡健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

### 第1回江南区自治協議会の概要

4月25日に、第1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

令和6年度江南区の取り組みについて

岡地域総務課(☎025-382-4619)

傍聴のご案内 第2回江南区自治協議会 ※希望者は当日直接会場へ

回5月31日(金) 13時から 場江南区福祉センター 多目的ホール

### 母子の保健情報



岡健康福祉課 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  
離乳食の進め方、情報交換、試食  
回6月21日(金) 13時半～14時50分  
(受付:13時15分から)  
場亀田健康センター  
△生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人  
場バスタオル(乳児連れの場合)  
回5月22日(水)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

#### 乳幼児の育児相談 要予約 手帳

- 回6月18日(火)  
①9時半 ②10時 ③10時半  
場亀田健康センター  
△区内在住の乳幼児とその保育者 各回先着15組  
回5月22日(水)から  
健康福祉課 地域保健福祉担当 (☎025-382-4138)へ

#### 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

#### 妊婦歯科健診 要予約 手帳

- 歯科健診・お口の個別相談  
回6月6日(木)  
①13時 ②13時半 ③14時  
場亀田健康センター  
△母子健康手帳の交付を受けた妊婦 (30週頃まで) 先着25人  
場妊婦歯科健診受診票  
回市ホームページ=右下=内の申請システムより申し込み  
岡健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)

### 令和6年度まちづくりパートナーシップ事業の募集

区が定めた地域課題(テーマ)に基づき、広く民間企業、NPOや学校など多様な主体から提案を募り、採択した事業に係る経費などを支援します。

テーマ 江南区の歴史・文化を活かしたまちづくり

対象 法人などの団体のみ。営利性・非営利性は問わず応募することができます。個人(個人事業主を含む)は不可。

補助額 連続した3年度以内で、300万円が上限(3年度内での補助金の配分は提案者が自由に設定)。ただし、単年度の補助金は200万円が上限

補助率 10/10

採択数 1事業



申請スケジュールなど詳細はこちら

岡地域総務課(☎025-382-4619)

### 防災

### Q&A

### Q. 津波警報等が発表されたら、どのように逃げればいいのか?

A. 平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、死者・行方不明者合わせて約2万人という甚大な被害をもたらしました。そのうち9割以上が津波からの避難が遅れたことが原因で亡くなったと言われています。

昭和39年に発生した新潟地震では、信濃川下流域で2mを超える津波が発生し、沿岸部を中心に被害を受けました。令和6年1月1日に発生した能登半島地震でも、本市に津波警報が発表されています。

もしもの場合に備え、津波から避難する上での注意点について、今一度確認しましょう。



#### ・ハザードマップで津波警戒区域を確認

江南区では曾野木地区に津波到達の危険性があります

#### ・原則、徒歩で高台や高い建物に避難

車避難は渋滞により逃げ遅れる可能性があります

#### ・自ら率先して避難

#### ・津波は繰り返し到来します。危険がなくなるまで避難を継続



津波ハザードマップ

岡地域総務課(☎025-382-4526)