



健康・福祉に関するお知らせ

運動でヘルスアップ

自宅でできるストレッチや筋トレなど、健康づくりのための運動とお話
回 5月26日(月) 13時半～15時
(受付:13時15分から)
場 亀田総合体育館 入 先着12人
持 内履き、飲み物(水・お茶)、タオル
回 5月7日(水)～19日(月)に健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)へ

骨粗しょう症予防相談会

骨密度測定(超音波式、かかとを測

定)、相談など
回 6月6日(金)
①9時40分 ②10時10分 ③10時40分
④11時10分 ⑤13時10分
⑥13時40分 ⑦14時10分
場 亀田健康センター
入 18歳以上 各回先着9人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)
回 5月9日(金)～6月1日(日)に市役所 コールセンター(☎025-243-4894)または専用フォーム＝右＝で申し込み



専攻した人 各日先着1人または1グループ
※7～9月で1回のみ
回 同館へ電話

江南区郷土資料館

茅野山3-1-14(☎025-382-1157、金曜休)

初めて学ぶ古文書学習(初心者向け)

「古文書に興味がある」「簡単な古文書を読んでみたい」という人におすすめの初心者向け古文書講座です。
講師:小島成生(江南区郷土資料館長)
回 6月4日・11日・18日・25日(水) 14時～15時半 ※全4回
場 江南区文化会館
入 古文書を学んだことがない人 先着25人
回 江南区郷土資料館へ電話

横越語り部サークル 5月 昔語りの会

旧横越町や周辺地域に伝わる昔話を横越の方言で語ります。今月は「三の神のまじない」など4つのお話です。
回 5月24日(土) 14時～同45分
場 江南区文化会館

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、安心して自由に過ごせる居場所です。
回 5月14日(水) 10時～16時
場 江南区福祉センター
回 江南区社会福祉協議会(☎025-250-7743)

住民の助け合い福祉サービス リボンの会 協力会員 入会説明会

区内高齢者や障がい者の日常生活をお手伝いしていただける方を募集します。
回 5月15日(木) 13時半～14時半
(受付:13時20分から)
場 曾野木連絡所
回 江南区社会福祉協議会(☎025-250-7768)

ギター初心者講習会

回 6月4日～7月23日(水) 13時～15時 ※全6回
場 亀田地区コミュニティセンター
¥990円(テキスト代)
回 亀田ギターサークル 根本(☎090-3063-7763)

3B体操 体験会

3種類の用具を使った健康体操を体験しませんか。
回 5月16日・23日(金) 10時～11時 ※全2回
場 曾野木コミュニティセンター
回 5月12日(月)までに日本3B体操 柄沢(☎090-7421-0006)へ



子育てに関するお知らせ

毎月第2・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です。育児について、友だちづくりなどおしゃべりできる居場所です。
回 5月13日・27日(火) 10時～11時半
場 亀田地区公民館
入 0歳児とその保護者
(就園前児の兄弟姉妹は一緒に参加可)
持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)
回 同館(☎025-382-3703)

毎月第2火曜日開催 みんな おいでよ！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 5月13日(火) 10時～11時半
場 横越地区公民館
入 就園前児とその保護者
持 着替え、飲み物
回 同館(☎025-385-2043)

毎月第2・4月曜日開催 子育てサロン～ぽっかぽか～

保育室の自由開放(こどもの自由遊びや保護者同士の情報交換など)
回 5月12日・26日(月) 10時～正午
場 曾野木地区公民館
入 就園前児とその保護者(0歳児も参加可)
回 同館(☎025-280-6810)



毎月第2火曜日開催 スタバDE 認知症カフェ

おいしいコーヒーを飲みながらお話しませんか。認知症のある方やご家族、認知症に関心のある方なら誰でも参加できます。
回 5月13日(火) 10時～11時半
場 スターバックスコーヒー 新潟亀田店(鶴ノ子2)
¥コーヒー代(各自購入)
回 オレンジこうなん 神田(☎090-4946-1816)



📷 レンズ📷キャッチ

春の田園を爽やかに駆け抜ける！ 第2回 曾野木田んぼマラソン大会

3月23日、曾野木田んぼマラソン実行委員会主催の同大会が開催され、総勢69名のこどもたちが地域住民の応援を受けながら田んぼ道を走り、その速さを競い合いました。心地よい春の青空の下、好記録が続出した大会でした。



ルールやマナーを学んで交通事故を防ごう 春の交通安全運動

4月7日、亀田駅前交差点で交通安全協会会長、江南警察署長、区長らが通行者に交通事故の防止を呼びかけました。4月9日には、警察官の立ち合いのもと、亀田西小1年生が手を挙げて横断歩道を渡る練習を行いました。
新生活が始まる春は、交通事故が多発する季節でもあります。今一度、交通ルールを見直しましょう。



こうなん健康レター

回 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

5月31日は「世界禁煙デー」 禁煙にチャレンジしましょう

現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性25.6%、女性6.9%と、この10年間で減少していますが、特に40～50代男性の割合が高い状態です。
たばこの煙に含まれる化学物質は約5300種類で、血液を通じて全身に運ばれると、動脈硬化が進み心疾患や脳卒中などのリスクを高めます。また、発がん性物質は約70種類含まれ、がんの原因となります。
受動喫煙では、こどもの喘息や乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクも高めます。

POINT1 加熱式たばこの蒸気にもニコチンや発がん性物質が含まれているため注意！
POINT2 換気扇の下でもにおいや害を完全に排除できるわけではありません



自分のため、家族のため、将来のため、禁煙にチャレンジしてみましょう！

参考資料:国立研究開発法人国立がん研究センター「喫煙と健康」

<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



線と繋いだ、賑わいと安らぎのあるまち 江南区

区役所だより

こうなん

広告募集中

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)

17,000部/月2回発行

縦3.9cm×横7.9cm

1回 7,000円

江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳細はこちら