



緑と調和した、
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

令和7年(2025年)

6月1日

第436号

区の人口

人 □:67,241人 (-31)
男:32,797人 (±0)
女:34,444人 (-31)
世帯数:28,726世帯(+56)
令和7年4月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

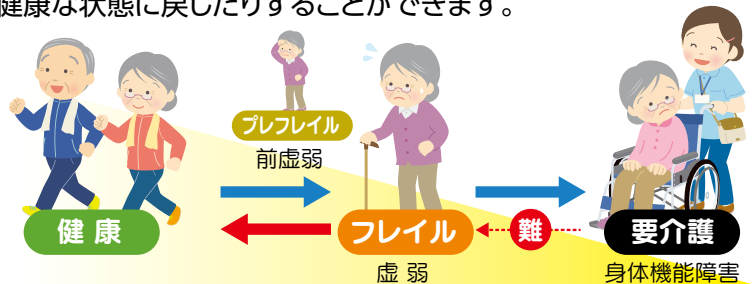
編集・発行:新潟市 江南区役所 地域総務課 〒950-0195 新潟市江南区泉町3丁目4番5号 電話:025-383-1000(代表) FAX:025-381-7090

フレイルを予防して いつまでも 自分らしい生活を!

問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

フレイルとは?

フレイルとは、年齢を重ね、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると介護が必要になる可能性が高くなります。**ご自身の健康状態や生活を振り返り、早めに予防すること**で、介護が必要となる時期を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



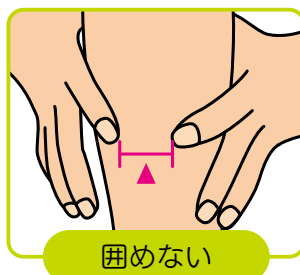
ポイント 「要介護」の状態から健康に戻すことは難しいため、フレイルを予防することが大切です。

あなたは
大丈夫?

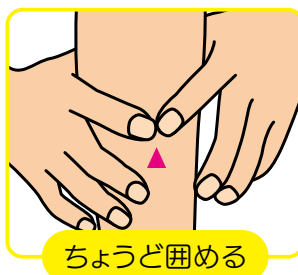
やってみよう 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック!

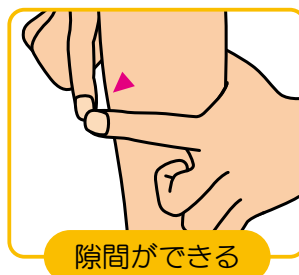
多い ← 筋肉量 → 少ない



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

骨折・転倒のリスク

高い

出典:フレイル予防ハンドブック

フレイル予防のヒケツ

POINT 1 栄養 よく噛んで食べる

バランスのよい食事を家族や友人と楽しく食べましょう。

ちょいしお(減塩)・
特産品を使った料理を公開中!

さんまの梅肉焼き



おすすめレシピ》



POINT 2 運動 こまめに体を動かす

今より10分多く体を動かしましょう。姿勢よく広い歩幅で歩くのもおすすめです。

運動でヘルスアップ

自宅で行えるストレッチや筋トレなどを体験できます。開催日程などの詳細は区役所だよりでお知らせします。



詳細はこちら》



POINT 3 社会参加 みんなで楽しく

ご近所づきあいや趣味の会など、自分に合った活動を見つけ、社会とつながりましょう。



「お～うん」での様子

地域の
茶の間で
お話しよう

フレイルチェックに参加しよう!

フレイルチェックでは、65歳以上の方を対象に、握力、筋肉量、滑舌の測定や、普段の生活について振り返り、体の状態を確認します。

江南区では、令和3年度から開始し、これまで209名の方が参加しています。

参加した方には、栄養、運動、社会参加に関するイベントや講習会などの情報をまとめた「フレイル予防ガイドブック」を配布しています。

【開催日程】

会場	開催日	時間	申込開始日
大江山農村環境改善センター	7/18(金)	13:30~15:30	6/20(金)
亀田地区コミュニティセンター	9/25(木)		8/25(月)
両川公民館	10/6(月)	10:00~12:00	9/4(木)

問 健康福祉課(☎025-382-4316)

参加者の声

片足立ちを練習するようになった

友だちと話をする機会が増えた

毎日1時間散歩することで、歩く力が強くなった



食推からこんにちば

市販のドレッシングをついつい余らせてしまうことはありませんか？
自分で作るドレッシングなら、食べる分だけ用意することで無駄をなくせます。

問 健康福祉課(☎025-382-4316)

玉ねぎドレッシング

材料 (作りやすい量)

- ・玉ねぎ…………… 1/2個(約100g)

・砂糖…………… 大さじ1/2

・塩…………… 小さじ1/2

・サラダ油…………… 大さじ3
- ・酢…………… 大さじ3

・みりん…………… 大さじ1と1/3

・しょうゆ…………… 大さじ1と1/3



作り方

- 1 玉ねぎは繊維に対して直角に薄切りにし、15分くらい置く。
- 2 ボウルに玉ねぎと調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ★時間を置くと味がなじみます。
- ★保存する際は、清潔な保存容器(ガラス瓶など)に入れましょう。

6～7月は、玉ねぎが旬を迎えます。江南区では、吊るし乾燥をせず、収穫してすぐ新鮮なうちに販売するのが特徴です。見かけた際は、ぜひ手に取ってみてください。



栄養価 (大さじ1杯程度)

エネルギー:39kcal、たんぱく質:0.2g、脂質:3.0g、炭水化物:2.2g、塩分:0.5g



このレシピは「食生活改善推進委員」が作っています！今年度も、江南区の旬の食材を使って、栄養バランスや減塩を意識したレシピを紹介していきます。皆さんもぜひ、作ってみてくださいね！

食生活改善推進委員 江南支部長
徳善 里子さん



レシピ考案・試作の様子



3月に開催した梅まつりでは、藤五郎梅の梅干しご飯を販売しました



作ってみよう！野菜たっぷり☆ちよいしおメニュー ～健康増進普及講習会～

野菜たっぷりの「ちよいしお」(減塩)メニューを作り、減塩のポイントを学びましょう。栄養士によるミニ講話の後、野菜入りつくね焼き、たっぷり野菜の卵入りカレースープを作ります。

- 回 7月16日(水) 10時～正午(受付:9時45分から)
- 場 両川公民館 込 先着12人
- 持 筆記用具、エプロン、三角巾 料 500円(試食費)
- 申 7月2日(水)までに健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)へ



スポーツ



江南区のジュニアスポーツクラブ



詳細はこちら

区内で活動する江南区スポーツ協会の加盟団体またはスポーツ少年団所属団体です。問い合わせ、加入申し込みは各団体へ(団体情報はホームページまたは産業振興課に設置の冊子でも閲覧可能)

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 ほか	横越小 ほか
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
	大淵丸山BEANS！	月・木・金・土・日	大淵小、丸山小
	横越ハリケーンキッズ	火・木・土	横越総合体育館、 横越小、横越体育センター
	横越ハリケーンgirls	火 ほか	横越中
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	亀田少年野球クラブ	水・土・日・祝	亀田運動広場
	両川スポーツ少年団	水・土・日・祝	旧酒屋小
	横越野球スポーツ少年団	火・木・土・日・祝	横越小、横越中
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
問 産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4809)

募集



俳句講演会 亀田郷に見る懐かしい季語による句碑を探る

- 講師:小嶋紅円(著書「世継椿」など)
- 回 6月21日(土) 14時～15時半
(受付:13時半から)
- 場 江南区文化会館 込 先着50人
- 申 6月5日(木)11時から亀田図書館
(☎025-382-4696)へ

亀田排水路公園や古町の句碑から、亀田郷の俳句文化を学びます(写真は排水路公園のもの)



*📷 レンズ📷キャッチ

赤とピンクの花で大きなチューリップの絵が完成！ 両川花絵プロジェクト

4月18日、両川小学校の児童115人が、約6,000本のチューリップを使って絵を作りました。このプロジェクトは今年で18回目となり、シンプルな2色構成ながらも、大きなハートをあしらった印象的な花絵が、酒屋町商店街を通る人々を楽しませました。



< 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



区バス 江南区の区バス(アスパーク亀田～亀田駅西口～イオンモール新潟亀田インター～新潟市民病院)は、土・日・祝日も毎日運行しています。どうぞご利用ください。

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)

13時～16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)

亀田行政サービスコーナーをご利用ください。住民票や印鑑登録証明書などの発行を行っています。平日 9 時～19 時 問 亀田行政サービスコーナー (☎025・381・1200)



健康・福祉に関するお知らせ

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 7 月 1 日 (火)
① 9 時 40 分 ② 10 時 10 分
③ 10 時 40 分 ④ 11 時 10 分
場 曽野木連絡所
回 18 歳以上 各回先着 8 人
(骨粗しょう症で治療中の人を除く)
回 6 月 3 日 (火)～26 日 (木)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



血管イキイキ！大作戦
～動脈硬化を防ごう～

管理栄養士と運動指導士による講話、
運動の体験 (ストレッチなど)
回 7 月 4 日 (金)・9 日 (水)
13 時半～15 時半 ※全 2 回
場 曽野木コミュニティセンター
回 先着 12 人
持 筆記用具、動きやすい服装・履物、飲
み物 (水かお茶)、タオル
回 6 月 2 日 (月)～13 日 (金)に健康福祉
課 (☎025-382-4316) へ

江南区郷土資料館

茅野山3-1-14 (☎025-382-1157、金曜日)

経験者向け古文書学習会

古文書解読の基礎を身に付けており、
ステップアップを目指す方のための講
座です。史料解読の実技を中心に進め
ます。講師：高野まりい (新潟市文書館)
回 7 月 2 日・9 日・16 日・23 日 (水)
14 時～15 時半 ※全 4 回
場 江南区文化会館
回 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 6 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「ほら穴
さま」など 4 つのお話です。
回 6 月 28 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 6 月 11 日 (水) 10 時～16 時
場 江南区福祉センター
問 江南区社会福祉協議会 (☎025-250-7743)

4 人の仲間手作り作品展

手芸作品や生け花の展示
回 6 月 6 日 (金)～9 日 (月)
10 時～16 時 ※最終日は 15 時まで
オカリナコンサート：6 日 (金) 10 時半から
場 杜の蔵 (鍋湯新田 1106)
問 同館 (☎025-280-3418)

いちうせんさんをうらす
一雨潤千山～陶と野の花と書と

陶芸作品と野の花、書の展示
回 6 月 3 日 (火)～8 日 (日) 10 時～17 時
※最終日は 15 時まで
場 小さな美術館 季 (松山 112)
問 同館 高橋 (☎025-276-2423)

「湯の道」上映会

亀田郷に関する講演ビデオを上映します。
回 6 月 7 日 (土) 14 時～15 時
場 亀田地区コミュニティセンター
問 亀田郷応援隊 青山 (☎080-5654-5718)

体操教室 参加者募集

体操を通して、体力維持と仲間作りを目指します。
回 毎週火曜 13 時半～15 時
場 亀田清掃センター附属休憩所 (田舟の里)
¥2,000 円 (講師謝礼)
回 ひまわりの会 土田 (☎025-285-6476)



子育てに関するお知らせ

乳児期家庭教育学級
パパ＆ママ必見！
わが家の子育てマネジメント

家庭内の役割分担やコミュニケーションのコツなど、子育てのヒントが見つかる講座です。

日にち	内容
7 / 6 (日)	赤ちゃんとのかかわり方の極意
7 / 20 (日)	仕事も子育ても両立できる極意
8 / 3 (日)	夫婦で育む幸せ子育ての極意

回 10 時～正午
回 生後 3 か月から 1 歳未満のこどもの親
16 人 (応募多数の場合は全 3 回参加
できる人を優先し抽選)
保育あり 各回 10 人
場 亀田地区公民館
回 6 月 17 日 (火) までに同館
(☎025-382-3703)
または専用フォーム
＝右＝で申し込み



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 6 月 10 日・24 日 (火) 10 時～11 時半
場 亀田地区公民館
回 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)
問 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 6 月 10 日 (火) 10 時～11 時半
場 横越地区公民館
回 就園前児とその保護者
持 着替え、飲み物
問 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～

保育室の自由解放 (こどもの自由遊
びや保護者同士の情報交換など)
回 6 月 9 日・23 日 (月) 10 時～正午
場 曽野木地区公民館
回 就園前児とその保護者
(0 歳児も参加可)
問 同館 (☎025-280-6810)

今が旬！ 江南区の名産品① 藤五郎梅



旬の時期	6 月上旬～6 月下旬
主な生産地区	亀田地区



江戸時代の終わり頃、宇野藤五郎が栽培し、市場に出荷したのが始まりで、その優れた品質から「藤五郎梅」と呼ばれるようになりました。大玉で肉厚、たっぷりの果汁が特徴です。
出始めの 6 月上旬はまだ実が硬いためシロップやジュースに、実が柔らかくなる下旬は梅干しにするのがおすすめです。

問 産業振興課 (☎025-382-4816)

こうなん健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)

6 月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」
こどもの歯の健康を守りましょう

こどもの頃に身につける正しい歯みがき、食生活は全身の健康づくりの基礎となります。

乳歯は永久歯に比べて歯質が未熟でむし歯になりやすく、早く進行します。乳歯の生え始めの頃から、正しい歯みがき、食生活が大切になります。

POINT1 乳歯が生えたら歯磨きスタート！

こどもを膝に寝かせて仰向けでお口の中を見ます。
はじめはスキンシップの一環として、ガーゼなどで歯を軽くふくことから始めてみましょう。慣れてきたら小さめの歯ブラシで少しずつやさしく磨きます。

POINT2 食生活を見直しましょう

おやつは量と時間を決めましょう。飲み物は甘味飲料を控え、水かお茶にしましょう。

こどものお口の健康を守るため、新潟市では、1 歳、1 歳 6 か月、2 歳、3 歳のこどもを対象に歯科健診を行っています。
むし歯などの健診のほか、予防に関する日常生活へのアドバイスを聞くことができます。
乳幼児歯科健診の詳細はホームページから確認してください。



詳細はこちら

< 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



緑と調和した 暖か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