

● 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 ● 亀田行政サービスコーナー（☎025・381・1200）



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7月8日・22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)
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7月8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
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7月14日・28日(月) 10時～正午
場 曽野木地区公民館
入 就園前児とその保護者(0歳児も参加可)
問 同館 (☎025-280-6810)

子育てひろば特別編

脳を育てる読み聞かせ講座

ご自宅にある絵本でできる読み聞かせ講座です。
回8月28日(木) 10時～11時半
場 横越地区公民館
入 6か月以上の就園前児とその保護者 先着10組
持 絵本1冊
回7月8日(火) 9時から専用フォーラム＝右＝より申し込み
問 同館 (☎025-385-2043)



お知らせ

売店はるみどり

区内福祉施設による授産品(コーヒー、パン、弁当、雑貨など)や、うどん・そばなどの軽食を販売。
回7月9日(水) 11時半～13時半
場 江南区福祉センター
問 健康福祉課 (☎025-382-4346)

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7月30日(水) 13時半～15時
(受付:13時15分から)
場 曽野木コミュニティセンター 入 先着12人
持 内履き、飲み物(水・お茶)、タオル
回7月7日(月)～18日(金)に健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)へ

新潟市名誉市民

佐野藤三郎まんが感想文コンクール

テーマ:「まんがにいた偉人伝 佐野藤三郎」を読んで感じたこと、考えたこと
募集期間: 8月11日(月・祝)～9月30日(火)
対象: 市内の小学5・6年生
場 (公財)食の新潟国際賞財団 佐野藤三郎顕彰委員会 (☎025-201-8901)



詳細はこちら

三・九の夜市

キッチンカーやグルメが並ぶ楽しい夜市です。
※新潟市まちづくりパートナーシップ事業補助金を受けて実施
回7月12日(土) 16時～20時
場 アピタパワー新潟亀田店(鶴ノ子4)
問 わたご酒店(☎025-382-5777)

亀田地区公民館

茅野山3-1-14(☎025-382-3703)

わくわくキッズスクール

夏のフォトフレームを作ろう！

回8月17日(日) 13時半～15時半
入 小学生 30人(応募多数の場合は抽選)
¥600円
持 作品持ち帰り用の箱、クリアファイル、汚れてもよいタオル
回7月17日(木) 17時まで
に専用フォーラム＝右＝または電話で申し込み



夏休み学習室

回7月12日(土)、7月21日(月・祝)～8月23日(土) 9時～17時 ※8月15日(金)を除く
入 中高生を優先 10人
(総合案内で受付してから入室)

江南区郷土資料館

茅野山3-1-14(☎025-382-1157、金曜日休)

横越語り部サークル 7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で語ります。今月は「パレロン」など4つのお話です。
回7月26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7月9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)

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7月15日(火) 13時半～14時半
(受付:13時20分から)
場 大江山農村環境改善センター
問 江南区社会福祉協議会(☎025-250-7768)

るるるマルシェ

女声合唱の講座です。初心者歓迎。
回7月18日(金) 9時45分～11時45分
場 亀田駅前地域交流センター
入 女性 ¥1,000円
問 るるるマルシェ 笹川(☎025-387-7320)

袋津祭りを灯りで演出

祭りの夜に実施される燈籠押し合い会場のライトアップや、小道を照らすLEDを設置します。車でお越しの方はお問い合わせください。
回7月14日(月)・15日(火)
問 今日は一日袋津三昧実行委員会 伊藤 (☎090-8256-0302)
●押し合い会場ライトアップ
場 新し屋酒店前交差点、神社周辺
●LEDキャンドル設置
場 キュービット三條岡店前～美女池跡



詳細はこちら



水稻病害虫の共同防除を実施します

無人ヘリコプターによる水稻病害虫の共同一斉防除を実施します。ご理解とご協力をお願いします。なお、天候などにより予定を変更する場合があります。
回4時半～11時、14時半～19時

地区	日程
亀田	7/26(土)・27(日)
横越	7/26(土)～28(月)
両川	7/27(日)・28(月)

地区	日程
大江山	7/31(木)～8/2(土)
曽野木	8/3(日)



※一部区域では、7月23日(水)、8月10日(日)にも防除があります。
問 新潟県農業共済組合 新潟支所 損害防止係(☎025-282-9293)

食推からこんにちは 米粉の十全なすチップス

油と相性抜群のなすを使った、おやつにちょうどいい軽い食感のチップスです。

■材料(4人分)

- ・十全なす……………2本
- ・塩……………小さじ1/2
- ・米粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

■作り方

- ①なすを2～3mm厚さの薄い輪切りにする。
- ②①に塩を振りかけ、15分ほどおく。
- ③なすをペーパータオルではさみ、しっかりと水気をふき取る。
- ④③に米粉を薄くまぶし、油で揚げる。

栄養価(1人分)／エネルギー:65kcal、たんぱく質:0.4g、脂質:5.1g、炭水化物:3.8g、塩分:0.4g

問 健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)



今、十全なすが旬!

曽野木地区特産の十全なすの旬は9月下旬まで! 浅漬けから揚げ物まで、たくさん食べてくれよな!



十全さん

健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)

暑い夏がやってきます!お酒と上手に付き合いましょう

夏は、家族の集まりや仕事の飲み会などでお酒を飲む機会が増える季節です。高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などのリスクは、飲酒量が増えるほど上昇します。
生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの純アルコール量)は、男性40g、女性20g以上で、ビールロング缶500ml(アルコール度数5%)で表すと、男性は2本、女性は1本以上です。普段の飲酒量を見直し、お酒と上手に付き合いましょう。

あなたの飲酒量はどれくらい?

お酒の量 アルコール度数 純アルコール量
□ (ml) × 【 □ (%) ÷ 100 】 × 0.8 = □ (g)

ご自身の飲酒量がどれくらいか、こちらからもアルコール量と分解時間がチェックできます



消防情報

消太んからのお知らせ



家の中でも熱中症に！ポイントを知って予防しましょう

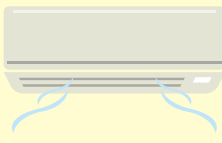
昨年5月から9月までに、県内では約1300人が熱中症で救急搬送されました。発生場所別で見ると、意外なことに住宅における搬送が最も多くなっています。家の中でもできる熱中症対策を知っておきましょう。

POINT



屋内の熱中症予防

- ①遮光カーテンやすだれで日差し対策!
- ②エアコンも上手に活用!
- ③水分補給は塩分が入ったものがGOOD!



問 江南消防署 消防課 消防係 救急担当(☎025-381-2327)

<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



縁と繋和した、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

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