

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)

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11月12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)

亀田地区公民館

茅野山3-1-14(☎025-382-3703)

学習室を開放します

回11月22日(土) 9時～17時
囚 中高校生を優先 10人

書に親しみ、自分と向き合う

写経を通じて書に親しみ、自分と向き合うきっかけを作る講座です。
回12月9日(火) 14時～16時
囚 先着30人
¥110円(写経用紙代)
罎 罎筆ペン
罎 11月5日(水) 9時から
同館へ電話または専用
フォーム=右=より申
し込み



横越地区公民館

いぶき野 1-1-2(☎025-385-2043)

だれもが弾けるピアノ ～75分のピアニストに～

公民館のピアノを一般開放します。
詳細はホームページ=右下=をご
確認ください。
回12月6日(土)・14日(日)・17日(水)、
1月10日(土)・18日(日)・28日(水)、
2月4日(水)・14日(土)・22日(日)
9時～17時15分
(1コマ75分)
囚 各コマ先着1組
罎 11月5日(水)から同館
へ電話



こどものあそびば2025冬

宝探しをしながら、色々な遊びを楽し
みましょう。
回12月26日(金) 13時半～15時
囚 小学生 20人
(応募多数の場合は抽選)
罎 12月14日(日)までに
同館へ電話または専用
フォーム=右=より申
し込み



江南区文化会館

茅野山3-1-14(☎025-383-1001)

スタインウェイD-274 弾き込み希望者募集(1～3月分)

フルコンサートピアノの性能を引き
出すため、無償で弾き込みをしてく
れる人を募集しています。
回 毎週火曜日 10時～正午
囚 ピアノ教室の先生、大学・専門学校
でピアノを専攻した人 各日先着 1
人または1グループ
※1～3月で1回のみ
罎 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)

横越語り部サークル 11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「ぼっ
これ神楽」など4つのお話です。
回11月22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

かめじまカフェ こどもde食堂

メニュー:豚汁、ご飯、デザートなど
回11月8日(土) 11時～14時
場 亀田市民会館
囚 先着120食
罎 大人300円
小学生～高校生 100円
罎 環境をサポートする株式会社きらめき
(☎025-382-3780)

太極拳・ストレッチ体験会

100歳まで元気に動ける健康な体作
りを目指しましょう。
回11月11日・18日(火)
13時40分～14時50分
場 横越地区勤労者総合福祉センター
囚 中高年 先着10人
罎 囲まる太極の力 倉田
(☎090-7283-0664)

岩野禎文 回顧展

回11月11日(火)～16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)
罎 同館 高橋 (☎080-8484-5062)

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11月12日(水) 10時～16時
場 江南区福祉センター
罎 江南区社会福祉協議会
(☎025-250-7743)

北方文化博物館 紅葉ライトアップ

開館時間を延長し、庭園と茶室「三楽
亭」をライトアップします。
回11月15日(土)・16日(日)
16時～19時(最終入館:18時45分)
罎 大人800円 小中学生400円
※16日は小中学生無料
罎 同館 (☎025-385-2001、沢海2)

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11月17日(月) 13時半～14時半
(受付:13時20分から)
場 横越出張所
罎 江南区社会福祉協議会
(☎025-250-7768)



健康・福祉



江南区民福祉大会 地域福祉推進フォーラム

「安心して暮らせる地域づくり」をテーマに、講演と
トークセッションを行います。
回12月6日(土) 13時～15時半
場 江南区文化会館
罎 11月25日(火)までに江南区社会福祉協議会
(☎025-250-7743)へ電話または専用フォームよ
り申し込み



申し込みはこちら



講師:遠藤麻理さん

食推からこんにちは ごぼうのミルクスープ

肌寒いこの時期にぴったりの、ご
ぼうの風味を活かしたまろやかな
スープです。

■材料(4人分)

・ごぼう……………80g
・にんじん……………20g
・玉ねぎ……………80g
・バター……………5g
・コンソメ(固形) …… 1個(約5g)
・牛乳 …………… 280cc
・塩・こしょう・パセリ……………少々



■作り方

- ①ごぼう、にんじんは3cm長さの細切り、玉ね
ぎは薄切りにする。ごぼうはアク抜きをする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ごぼう、にん
じんを炒める。
- ③鍋に具材がかぶるくらいの水(約400cc)と
コンソメを入れて、具材が柔らかくなるま
で煮る。
- ④③に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、塩・こ
しょうで味を整える。
- ⑤④を器に盛り、上にパセリを散らす。

栄養価(1人分)／エネルギー:75kcal、たんぱく質:2.6g、脂質:3.5g、
炭水化物:7.5g、塩分:0.7g

問 健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)

～ごぼうが旬を迎えます～

区内では横越地区を中
心にごぼうが栽培されてい
ます。食物繊維を多く含み、
便秘の解消や大腸がんの
予防効果があるといわれて
います。



健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4340)

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間 こどもを健やかに育むために

子育てにおいて、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、こどもの成長
や発達に悪影響を与える可能性があります。以下のポイントを心がけながら、こ
どもと向き合いましょう。



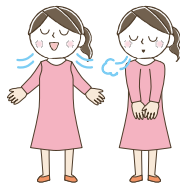
POINT 1 暴力や暴言を使わない

叩かれたり怒鳴られたりすることはとても怖いことです。ちょっとした
つもりでも、心に大きなダメージを受けることがあります。



POINT 2 イライラしたときはクールダウン

イライラした時の自分なりのクールダウン方法
(例:深呼吸する、数を数える、風にあたるなど)を
見つけておきましょう。



POINT 3 こどもの気持ちと行動を分けて考える

こどもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、成長
の証でもあります。「どうしたらいいかな?」と声をかけ、必要に応じて助
け船を出しながらこどもの考えを引き出しましょう。



POINT 4 悩んだり困ったときは相談

一人で抱え込まず、家族での分担や、支援・サー
ビスの利用も考えましょう。



参考資料:こども家庭庁「児童虐待防止対策」

健康福祉課の「妊娠・子育てほっとステーション」では、妊娠・出産・育児・保育園
の入園などに関する相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

<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

～オンリーワン住宅のお手伝い～

宝建設 検索

オンリーワン・ドリームを創造する
有限会社 宝建設

〒950-0161 新潟市江南区亀田中島2丁目8番1号
http://www.takara1.co.jp TEL.025-385-8126

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

17,000部/月2回発行
縦3.9cm×横7.9cm
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)

江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳細はこちら

QR code