



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8年(2026年)  
5月3日  
第458号

区の人口	
人	□:67,104人(-107)
	男:32,720人(-35)
	女:34,384人(-72)
	世帯数:28,995世帯(+86)
	令和8年3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



気づかないうちに進む

今の元気、5年後もつづけませんか?

## “フレイル”を今チェック!

☎健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

※紙面情報は「フレイル予防ハンドブック」より抜粋

65歳以上の方へ

### こんな変化ありませんか?

- 「さきいか」や「たくあん」くらいの硬さの食品が普通に噛み切れない
- 日常生活の中で、歩行または同様の身体活動を1日1時間以上実施していない
- 何よりもまず、物忘れが気になる

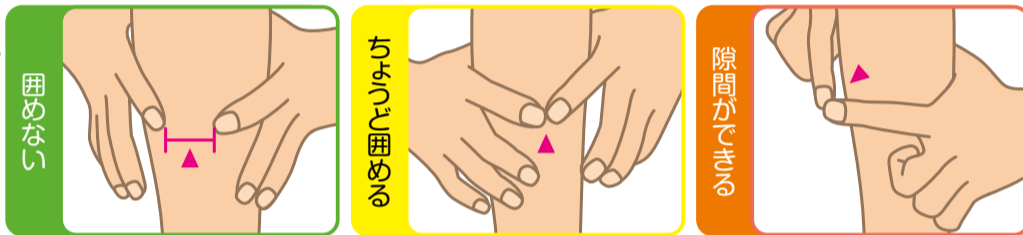
ひとつでも当てはまれば、要注意!

### 足の筋力で“フレイル”チェック～指輪っかテスト～

フレイルの大きな原因のひとつである筋肉の衰えについて、簡易自己チェック!

多い ← 筋肉量 → 少ない

両手の親指と人差し指で利き足ではない方のふくらはぎの一番太い箇所を囲んでみましょう。



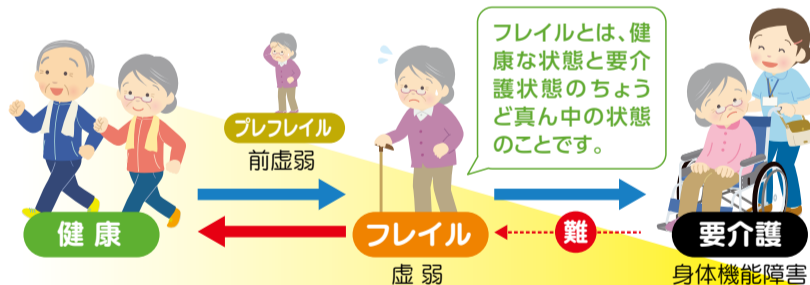
低い

骨折・転倒のリスク

高い

### そもそもフレイルとは

年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態のこと。放置すると、介護が必要になることも。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

### フレイル予防の3つのヒケツ

- POINT 1 栄養** 旬の食材など多様な食品をバランスよく、よく噛んで食べましょう。特に筋肉の素となるたんぱく質をしっかり摂りましょう。
- POINT 2 運動** 今より10分多く、体を動かしましょう。姿勢よく、広い歩幅で歩くことや、いつもより早く歩くことも効果的です。2面の「運動でヘルスアップ」にもぜひ参加を!
- POINT 3 社会参加** 自分に合った活動を見つけ、社会とのつながりを持ちましょう。

無料で健康チェック!

## フレイルチェックに参加しましょう

理学療法士が解説!

その場で結果が分かる

初めて参加しましたが、皆さん親切で楽しくできました

前回できなかった片足立ちができて嬉しかったです!

意識して歩いたり、食事に気を付けて頑張ります!

自分では自覚できないので、自分自身を見つめなおす機会となり良かった

参加した方には、栄養、運動、社会参加それぞれに関する講習会や活動をまとめた「フレイル予防ガイドブック」を配布しています。

- ・新潟市にお住いの65歳以上の方であればどなたでも参加可能です。
- ・簡易機器を用いた筋力、滑舌など運動機能の測定や、生活習慣についての質問票に答えることで、からだの状態を知ることができます。
- ・江南区では令和3年度から、延べ280人が参加しています。

フレイルチェック発祥の東大方式で測定が行えるのは、県内でも新潟市だけです。ぜひご参加ください!

### 【開催日程】

会場	開催日	時間	申込開始日
NEW 曾野木コミュニティセンター	6/10(水)		5/15(金)
大江山農村環境改善センター	6/15(月)	13:30~15:30	5/15(金)
亀田地区コミュニティセンター	9/10(木)		8/12(水)

☎株式会社ヴァーテックス ☎025-250-0197 ※9:00-17:30 土日祝を除く ☎健康福祉課健康増進係 ☎025-382-4316

5/12は民生委員・児童委員の日

あなたの  
身近な相談員

# 民生委員・児童委員

## 民生委員・児童委員とは

民生委員は、法律により厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、児童委員も兼ねています。福祉に関する困り事を抱える住民を、関係機関へつなぐ「福祉のつなぎ役」として地域を支えています。

江南区の民生委員・児童委員定数は113人です。令和7年12月1日に委員の改選があり、新しいメンバーでの活動が始まっています。

☎健康福祉課(☎025-382-4346)

詳細はこちら



## 民生委員・児童委員の主な活動

### 相談支援活動

同じ地域で生活する住民のひとりとして、高齢者や子育て世帯への訪問、見守り活動のほか生活の中の困り事や悩み事など、さまざまな相談に応じ、関係機関につないでいます。

### 地域活動への参加

地域ごとに「民生委員・児童委員協議会(民児協)」が組織されています。ここでは、地域の課題を各自が持ち寄り、地域住民が安心して生活できるよう、課題解決に向けた独自の活動を展開しています。その他、地域の防災訓練の運営や、地域の居場所の運営などを行っています。



新入生の下校時の付き添い(亀田東小学校)

5月12日から18日は民生委員・児童委員の活動を多くの皆さんに知ってもらうための「活動強化週間」です。期間中は水色のジャンパー(背中に新潟市民生委員児童委員と表示)を着て、活動のPRに取り組みますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

子育て

## 子育てに関するお知らせ

### 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)  
☎5月11日・25日(月) 10時~正午  
☎曾野木地区公民館  
☎就園前児とその保護者(0歳児も参加可)  
☎同館(☎025-280-6810)

### 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。  
☎5月12日(火) 10時~11時半  
☎横越地区公民館  
☎就園前児とその保護者

着替替え、飲み物  
☎同館(☎025-385-2043)

### ●同時開催 足形アート

☎就園前児とその保護者 先着4組  
☎同館(☎025-385-2043)

### 毎月第2・4火曜日開催 プチプチひろば

育児について、友だちづくりについてなどのおしゃべりができる憩いの広場です。  
☎5月12日・26日(火) 10時~11時半  
☎亀田地区公民館  
☎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)  
☎バスタオル(マットの上に敷いて使用)  
☎同館(☎025-382-3703)

健康・福祉



## 健康・福祉に関するお知らせ

### 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、健康づくりのための運動とお話  
☎5月25日(月) 13時半~15時  
(受付:13時15分から)  
☎亀田総合体育館  
☎先着12人  
☎運動靴、飲み物(水・お茶)、タオル  
☎5月7日(木)から5月15日(金)までに健康福祉課 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  
☎6月5日(金) 9時40分、10時10分、10時40分、11時10分  
☎亀田健康センター  
☎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)  
☎5月8日(金)~5月31日(日)に市役所コールセンター(☎025-243-4894)またはホームページ=右=より申し込み



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

亀田排水路公園の句碑などに記された、亀田郷にまつわる懐かしい季語から、知られざる亀田郷の俳句文化を読み解きます。(写真は排水路公園のもの)  
講師:小嶋紅円(著書「世継桐」など)  
☎6月6日(土) 14時~15時半  
(受付:13時半から)  
☎江南区文化会館  
☎先着50人  
☎5月7日(木) 11時から亀田図書館  
(☎025-382-4696)へ



暮らし



## 「バス予報」使っていますか?

新潟市区バスロケーションシステム「バス予報」は、スマートフォンやパソコンから運行中の区バスの現在地をリアルタイムで確認することができるWEBアプリです。スマートフォンのGPS機能を活用して、今いる場所の近くにあるバス停も簡単に探せます。ぜひご利用ください。  
☎地域総務課(☎025-382-4619)



詳細はこちら

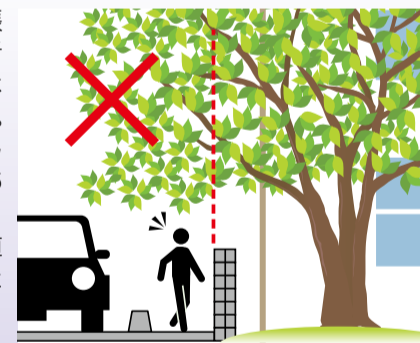


暮らし



## 道路に張り出している樹木は適切に管理してください

自宅の庭木の枝などが車道や歩道に張り出していると、自動車、自転車や歩行者の通行に支障をきたすだけでなく、接触などによる事故の恐れがあり、大変危険です。樹木の張り出しが原因で事故が発生した場合、所有者が責任を問われる場合があります。安心安全に道路が利用できるよう、道路にはみ出した樹木の枝を伐採していただくなど、適切な管理をお願いします。  
☎建設課(☎025-382-4703)



暮らし

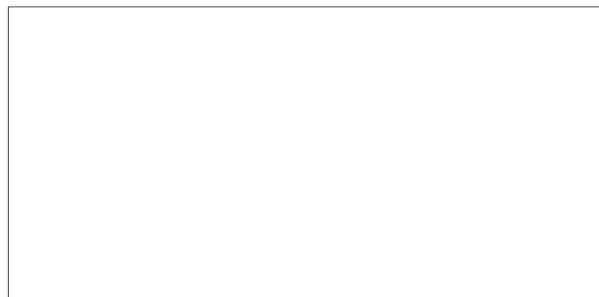


## 市報・区役所だよりを無料でお送りします

「市報(いがた)」「区役所だより こうなん」は、新聞折り込みで配布しています。新聞を購読していない世帯で希望される方には無料でお送りしますので、ご連絡ください。また、視力が弱い方を対象に、点字版または音声版を無料でお送りします。  
☎地域総務課(☎025-382-4619)



<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



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)

### 📷 レンズ📷キャッチ

## ルールやマナーを学んで交通事故を防ごう 春の全国交通安全運動

4月6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。

4月1日から自転車の交通反則通告制度が始まりました。改めて、交通ルールを見直しましょう。



## すごぼり桜まつりマルシェ開催

4月11日、横越排水路(すごぼり)沿いで、キッチンカーによるマルシェを開催しました。

約3.3kmの桜並木にぼんぼりが飾られ、幻想的な風景を楽しめる桜まつりにあわせて今年初めての開催となりました。

風で桜が舞う中での開催となり、小さなお子さんからご高齢の方まで幅広い世代の来場者で会場は賑わいました。

昼の桜はもちろん、夜桜の下でも笑い声が広がり、寒さの中にもあたたかさを感じられる楽しい時間となりました。



## お知らせ

### 子ども食堂を開催します

豚汁とおにぎりを提供予定です。  
どなたでもご参加ください。  
☎5月16日(土)11時半～14時  
☎亀田市民会館 ☎先着120人  
☎大人300円 こども100円  
☎同館(☎025-382-3780)

### 認知症のこと、ひとりで悩んでいませんか？

新潟県認知症コールセンターでは、認知症の方やそのご家族が抱える困り事や悩み事に関する相談を無料で受け付けています。秘密は固く守ります。お気軽にご相談ください。  
相談電話:025-281-2783  
受付時間:毎週月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く)

### 新潟女(ひと)と男(ひと)フェスティバル2026

男性が家事・育児等に参加できるワーク・ライフ・バランスの推進について講演いただけます。この機会に、男女共同参画について考えてみませんか？  
講師:林家木久蔵(落語家)  
☎6月28日(日)13時半～15時半  
☎新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
☎先着100人(オンライン参加50人)  
☎5月12日(火)から(公財)新潟県女性財団(☎025-285-6635)へ

### 曾野木地区公民館 天野 2-7-2(☎025-280-6810)

### そのき市民学級

仲間と共に、楽しみながら新しい知識を学びましょう！詳細はホームページ=右下=から確認してください。  
☎6月3日～10月7日  
(毎月第1水曜日)10時～11時半  
※全5回  
☎先着50人  
☎5月7日(木)～5月21日(木)に同館へ電話



### 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(7～9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。  
☎毎週火曜日 10時～正午  
☎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  
※7～9月で1回のみ  
☎同館へ電話

### 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

ひきこもりや不登校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。  
☎5月13日(水)10時～16時  
☎江南区福祉センター  
☎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。  
☎5月15日(金)13時半～14時半  
☎曾野木連絡所  
☎江南区社会福祉協議会 リボンの会(☎025-250-7768)

### きもの地で作る洋服展

さまざまな布で作る洋服を展示します。デザインソーイング教室作品展も同時開催。  
☎5月16日(土)～24日(日)10時～16時(最終日は14時まで)  
※20日(水)は休館  
☎杜の蔵(鍋湯新田1106)  
☎同館 塚田(☎025-280-3418)

### 江南区郷土資料館からのお知らせ

**初めて学ぶ古文書学習**  
「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。  
☎6月11日・18日・25日・7月2日(木)14時～15時半 ※全4回  
☎江南区文化会館  
☎古文書を学んだことがない人 先着25人  
☎江南区郷土資料館へ電話

江南区郷土資料館  
茅野山3-1-14  
☎025-382-1157  
＜受付時間＞10:00～16:30  
※毎週金曜、年末年始(12/29～1/3)は休館

### 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「当たるコブ」など4つのお話です。  
☎5月23日(土)14時～15時  
☎江南区文化会館

## こうなん健康レター

問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

### 5月31日は「世界禁煙デー」です ～受動喫煙に気をつけましょう～

新潟市民の喫煙率は、20歳以上の男性21.2%、女性7.3%、妊婦の喫煙率は0.8%です。また、中高生の家庭内受動喫煙の割合は22.2%であり、受動喫煙が課題となっています。

受動喫煙などで、こどもがたばこの煙を吸うと、乳幼児突然死症候群(SIDS)、肺炎・気管支炎・喘息、こどもの成長を阻害するなどの恐れがあります。また、妊娠期の喫煙は、低出生体重児や胎児発育遅延など、胎児に多くの影響を与えるだけでなく、胎盤の異常や早期破水などお母さん自身の妊娠合併症のリスクを高めることとなります。

**POINT1**  
加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性の化学物質が含まれているため要注意。

**POINT2**  
換気扇の下でたばこを吸っていても、受動喫煙は防げません！

### 自分のため、家族のため、将来のために禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙は医療機関での治療で、楽に、より確実に行えます。上手なたばこのやめ方について、専門家からのアドバイスを受けてみませんか。

詳しくはこちら



出典:厚生労働省「健康づくりサポートネット」、新潟市健康づくり推進基本計画(第4次)(令和5年度新潟市民の健康づくりに関する調査、令和5年度股関節検診における育成医療等基本方針に基づく問診項目(3～4か月)、令和6年度新潟市民の健康づくりに関する調査(中学生対象))

<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

### 商品やお店のPRに江南区親善大使をご活用ください



詳細はこちら



親と親した 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** 17,000部/月2回発行  
縦3.9cm×横7.9cm  
**広告募集中** 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)