

マイナンバーカードの受け取りは、交付通知書が届いたらお早めに（要予約）

問 区民生活課（☎025・382・4203）

食推からこんにちは

とうもろこしご飯

材料（4人分）
米・・・・・・・・・・ 2合
とうもろこし・・・・・・ 1本
塩・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
バター（お好みで）・・・ 10g



作り方

- ①米は軽く研いで、炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分位浸水させる。
- ②とうもろこしは、生のまま皮をむいて根元を切り落とし、半分に切る。
まな板の上にとうもろこしを縦に置き、芯の周りを包丁で切り落とす。
（芯は炊飯器に入れて一緒に炊くので捨てない）
- ③浸水した米に塩を入れ混ぜる。その上にとうもろこしの実と芯を広げて炊飯する。
- ④炊きあがったら芯を取り出し、お好みでバターを入れて、炊飯器の底からさっくりと混ぜ合わせて完成。

栄養価（1人分）
エネルギー:310kcal、たんぱく質:5.1g、脂質:3.0g、炭水化物:62.8g、塩分:1.0g

問 健康福祉課 健康増進係（☎025-382-4316）

ポイント

芯も一緒に炊き込むことで
とうもろこしの甘さと旨味たっぷりになり仕上がります。



お知らせ

毎月第1・3木曜日開催
弁護士無料相談

回 8月6日・20日（木） 13時15分～16時15分※ 1人30分以内
場 江南区役所
問 区民生活課
（☎025-382-4203、要予約）

亀田地区公民館
茅野山3-1-14（☎025-382-3703）

イザ！カエルキャラバン！
やってみよう！こども防災体験

楽しみながら消火器体験などにチャレンジしてみませんか。
回 8月22日（土） 10時～正午
問 幼児～中学生とその保護者 先着15組
※中学生はこどもだけでも参加可能
場 7月22日（水）9時からホームページ＝右＝より申し込み
問 同館



夏休み期間中、学習室を開放しています

回 8月23日（日）まで 9時～17時
※ 8月21日（金）・22日（土）を除く
問 中高生を優先 16人

江南区郷土資料館
茅野山3-1-14（☎025-382-1157、金曜休）

第4回郷土資料館講座
（体験）ミニ釜敷きづくり

昔は藁などで手作りしていた「釜敷き」を、現代風にアレンジして製作します。直径12cmほどのおしゃれな「釜敷き」を作ってみませんか。

講師：藍野かおり（新潟市歴史博物館）
回 8月16日（日） 14時～15時半
場 江南区文化会館
問 先着20人
料 500円（材料費）
問 同館へ電話



イメージ

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

アピタ de ちょっピング

子育て中のパパママがたまにはゆっくりと買い物や食事を楽しめるよう、研修を受けた専門スタッフがお子さんをお預かりします。

回 8月27日（木）
①10時半～12時半 ②11時～13時
場 アピタパワー新潟亀田店（鶏ノ子4）
問 江南区在住の生後1か月検診後～未就園児とその保護者 ①先着3組 ②先着2組
問 お出かけ用品（飲み物、おむつ、おしりふき、着替え、おやつなど）
回 8月1日（土）～ホームページ＝右＝より申し込み
問 江南区社会福祉協議会（☎025-250-7743）



大江山 こども食堂

世代をこえてのんびりごはん
回 ①8月2日（日） 受付12時～12時15分 配膳終了13時
②8月21日（金） ランチタイム12時～13時 10時～15時は入退室自由
場 大江山農村環境改善センター
問 ①②先着40人
料 ①大人300円 小中学生100円
②小学生以上100円 ※未就学児無料
回 ①7月31日（金）②8月19日（水）までに加藤（☎080-2094-9514）へ

子育て



子育てに関するお知らせ

安産教室

①妊娠中の過ごし方、食生活、歯のお話
②沐浴体験、赤ちゃんとの生活について など
回 ①8月4日（火） ②9月1日（火）※全2回
13時半から2時間程度
（受付：13時15分から）
場 亀田健康センター
問 区内在住で令和8年11月～令和9年1月出産予定の妊婦（初産の人優先）先着16人
問 母子健康手帳
回 7月22日（水）から健康福祉課 健康増進係（☎025-382-4340）へ

妊婦歯科健診

歯科健診、お口の個別相談
回 8月6日（木） ①13時 ②13時半 ③14時
場 亀田健康センター
問 母子健康手帳の交付を受けた妊婦（30週頃まで）先着25人
問 妊婦歯科健診受診票、母子健康手帳
回 8月4日（火）までに申請システム＝右＝から申込
問 健康福祉課 健康増進係（☎025-382-4316）



はじめての離乳食講習会

離乳食の進め方、情報交換、試食
回 8月21日（金） 13時半～14時50分
（受付：13時15分から）
場 亀田健康センター
問 生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人
問 バスタオル（乳児連れの場合）、母子健康手帳
回 7月22日から8月19日（水）までにホームページ＝右＝より申し込み
問 健康福祉課 健康増進係（☎025-382-4316）



育児相談

回 8月18日（火）
①9時半 ②10時 ③10時半
場 亀田健康センター
問 区内在住の乳幼児とその保育者 各回先着15組
問 バスタオル、母子健康手帳
回 7月21日（火）～8月13日（木）までに専用フォーム＝右＝より申し込み
問 健康福祉課 地域保健福祉担当（☎025-382-4138）



各種健診

対象者には順次案内を郵送します。
○股関節検診・母体保護相談
○1歳誕生歯科健診
○1歳6か月児健診
○3歳児健診
問 母子健康手帳
問 健康福祉課 健康増進係（☎025-382-4340）

幼児期家庭教育学級
すてっぷあっぷセミナー

日にち	内容
9/3（木）	男女の違いって何？
9/10（木）	イヤイヤ期は成長のサイン！
9/17（木）	こどもの好き嫌いどうする？

回 10時～正午 ※全3回
場 曾野木地区公民館
問 1～3歳のこどもの保護者 12人（応募多数の場合抽選）
※保育あり 10人
回 7月20日（月・祝）～8月16日（日）までに専用フォーム＝右＝より申し込み
問 同館（☎025-280-6810）



乳児期家庭教育学級
ひよこ学級

同年代のこどもを持つ親同士で交流しながら、子育てについて学びませんか

日にち	内容
9/24（木）	赤ちゃんの育ち
10/1（木）	親として大切なこと
10/8（木）	ちょっと未来の家族のカタチ
10/15（木）	パパもママもみんなで子育て
10/31（土）	知っておきたい入園準備 ※親子一緒

回 10時～正午
5回目のみ10時半～12時半 ※全5回
場 横越地区公民館
問 令和8年2～5月生まれの子どもの保護者 20人（応募多数の場合抽選）
※保育あり 12人
回 7月19日～8月30日（日）までに専用フォーム＝右＝より申し込み
問 同館（☎025-385-2043）



日本郵便や郵便局を装った
不審な電話にご注意ください。

日本郵便や郵便局を装い、お客さま宛てに自動音声等による不審な電話がかかってくる事案が発生しています。
個人情報 の不正取得などの被害につながる可能性がありますので、ご注意ください。

問い合わせ
日本郵便株式会社
お客様サービス相談センター
0120-23-28-86（フリーダイヤル）
〔携帯電話からは（☎0570-046-666）へ。〕
※通話料がかかります。
案内時間 全日8:00～21:00



< 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