



緑と調和した、
賑わいと安らぎのあるまち

江南区



(江南区親善大使)

区役所だより

こうなん

令和8年(2026年)

7月19日

第463号

区の人口

人 □:67,063人 (-16)
男:32,683人 (-9)
女:34,380人 (-7)
世帯数:29,103世帯(+20)
令和8年6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

参加者
募集中

江南体験隊

エンジョイ!

サイクルツアーズ

9月13日(日) 9:30よりスタート!
(受付 9:00)

集合場所 北方文化博物館 西門駐車場

阿賀野川や小阿賀野川の土手
沿いを自転車で走り、フルーツの
試食や梨狩り、伝統芸能に触れな
がらゴールを目指す、体験型のサ
イクリングイベントです。みんな
で楽しくゴールを目指そう!



江南区サイクリングロード

三方を川に囲まれた江南区には、阿賀野
川と小阿賀野川沿いにサイクリングロード
や公園が整備されています。さまざまなサ
イクリングロードで江南区ならではの豊か
な自然を感じながら、魅力を再発見してみ
ませんか?

江南区役所では、区内を自転車で巡れる
「自転車区巡りマップ」を配布しています。
詳しくはお問い合わせください。

問 建設課(☎025-382-4738)

サイクルツアーズコースマップ

マークの見方 トイレポイント 休憩ポイント メンテナンスポイント



募集期間

8月19日(水)まで ※定員になり次第終了

人 小学4年生以上 先着60人 ※小学生は、保護者またはこれに準ずる成人の同伴が必要

¥ 2,000円

申 スポーツエントリーに電話(☎0570-039-846)または専用フォームから申し込み

申し込みは
こちら



緑と豊和した
賑わいと安らぎの
あるまち 江南区

江南区DAY

8/1 土

▶

8/2 日

15:00プレイボール

12:00プレイボール

NK

vs

F

OSIX
HOKKAI ALBIREX
HOKKAIDO NIPPONHAM
FIGHTERS

HARD OFF ECOスタジアム新潟

オイシックス新潟アルビレックスBC VS
北海道日本ハムファイターズ

の試合を見に行こう！

～江南区の方 無料招待～

回 8月1日(土) 15時プレイボール(入場時間 13時半～)
8月2日(日) 12時プレイボール(入場時間 10時半～)
※雨天中止の場合がありますので、公式ホームページを
確認してください。

場 HARD OFF ECOスタジアム新潟

人 江南区に在住、在学、在勤している人、先着1,000人(両日とも)

申 7月30日(木)までに二次元コード=右=より

問 オイシックス新潟アルビレックスBC(☎025-250-5539)

公式
ホームページ

申し込みは
こちら

江南区にまつわるイベントが満載！

・越乃寒梅ブース出店
・江南区産焼きとうもろこしのブース出店
・梅干しの種飛ばし大会開催
・亀田綿コラボグッズお披露目(8月1日)
このほかにも、チアダンサーによるダンスパフォーマンスなど、
楽しいイベントを実施予定です。

健康・福祉

健康・福祉に関するお知らせ

献血にご協力ください

回①8月8日(土) 10時～正午、13時半～16時
②8月22日(土) 10時～正午、13時半～16時
場①イオンモール新潟亀田インター
(下早通柳田1)
②アピタパワー新潟亀田店
(鶏ノ子4)
時献血カード(初めての人は運転免許証
などの身分証明書)
問健康福祉課 健康増進係
(☎025-382-4340)

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 8月18日(火) 9時40分、10時10
分、10時40分、11時10分
場亀田健康センター
人18歳以上 各回先着5人(骨粗しょう
症で治療中の人を除く)
申 7月21日(火)～8月13日(木)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

保健師・栄養士による相談

回 8月24日(月)
①13時20分 ②14時10分 ③15時
場亀田健康センター
申健康福祉課 地域保健福祉担当
(☎025-382-4138)

夏休みを安全に！
夏の交通事故防止運動が始まります

運動期間 7月22日(水)～7月31日(金)

夏休みはお出かけやイベントが増える時期です。暑さやレジャーによる疲労、
開放感などから事故が起きることが懸念されます。交通事故防止の徹底を
図るため、夏の交通事故防止運動を実施
します。

〈街頭啓発活動〉
7月24日(金)10時～ 横越総合体育館前
7月29日(水)10時～ 江南区役所前

一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、
安全な夏を過ごしましょう！

レンズのキャッチ

地域住民の防災意識向上を目指して
そのき防災運動会

6月28日、曾野木地区コミュニティ協議会の主催で、楽しみながら防災訓練
ができるイベントが開催され、こどもから大人まで約250人が参加しました。
当日は、地震による建物倒壊で下敷きになった人の救助を想定し、参加者同
士が協力しながら、簡易担架での搬送や心臓マッサージなどの訓練を行いま
した。
このほか、VRを活用した消火訓練や防災食の試食、地震の揺れを体験でき
る起震車コーナーなど、多彩なプログラムを通して災害に対する日頃の備えの
重要性を学びました。
実際に体験することで、災害時に取るべき基本的行動を身に付けることがで
きます。参加者はさまざまな体験を通して、防災意識を高めていました。

募集

江南区自治協議会シンポジウム
「次世代につなぐ新しい担い手のカタチ」

自治会や町内のほか、さまざまな地域活動では、担い手の固定化や若い世代の参
加の減少など、多くの課題があります。
その課題解決の糸口を探るため、他都市の成功事例や地域活動運営のアイデアを共
有するシンポジウムを開催します。

当日会場に来た先着200人には
江南区産の朝採り野菜・果物をプレゼント！

内容①酒本宏さん(株式会社KITABA代表取締役)による基調講演
②地域で活躍することもたちによるパフォーマンス
③パネルディスカッション
(進行:新潟お笑い集団NAMARA代表 江口歩さん)

回 8月29日(土) 13時半～16時半
場江南区文化会館 人先着350人
申 8月21日(金)までに二次元コード=右=または株式会社ディモル
ギアへ電話(☎025-385-7807)
問地域総務課(☎025-382-4619)

申し込みは
こちら

募集

認知症を学ぶ市民公開講座
脳科学からみた認知症～最期まで母は母だった～

認知症の母親との暮らしを通して、認知症の人の言葉や行動、感情の背景を脳科学
の視点から見つめ、分かりやすく発信している方から講演いただきます。
「認知症になるとどうしてあのような行動をとるのだろうか？」といった不安や疑問
に対して、脳科学と実際の介護経験からあたたかいヒントが得られる講演会です。
講師:恩蔵 絢子さん(脳科学者・学術博士)
回 8月8日(土) 13時半～15時半(13時開場)
場江南区文化会館
・主催 江南区在宅医療福祉ネットワーク認知症分科会
・申込不要
問社会福祉協議会(☎025-250-7743)

暮らし

水稻病虫害の共同防除を実施します

無人ヘリコプターによる水稻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。
場 4時半～11時頃、14時半～19時頃

地区	日程	地区	日程
亀田	7/24(金)・7/26(日)・7/27(月)	大江山	7/31(金)～8/2(日)
横越	7/26(日)～29(水)	曾野木	8/3(月)
両川	7/27(月)～29(水)		

※一部地域では、7月22日(水)、8月10日(月)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)

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。
問地域総務課(☎025-382-4619)

詳細はこちら

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。

犬の放し飼いは絶対にやめましょう。また、犬の散歩時のフンは飼い主が責任を持って確実に後始末をお願いします。問区民生活課生活環境係(☎025・382・4254)

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

芯と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
回 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
¥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預かります。

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
¥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？

問 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

問 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