マイナンバーカードを利用して、住民票などの各種証明書はコンビニのマルチコピー機でも取得できます。問区民生活課（☎025・382・4203）

レンズでキャッチ

曽野木コミュニティセンター 4周年記念イベント

7月5日、センターの設立4周年記念イベントとして、広島、長崎への原爆投下を題材にした朗読劇「夏の空―1945あの日あの時―」を開催しました。

当日は80名が観劇し、被爆体験や平和への願いを伝える物語を通して、戦争の悲惨さや命と平和の尊さについて改めて考える機会となりました。

観劇された方からは「次の世代へ戦争の記憶を語り継いでいくことの大切さを感じました」などの感想がありました。

募集　秋のファミリーコンサート ～ようこそ！季節ミュージアムへ！～

新潟県立大学子ども学科の学生によるコンサートです。一緒に歌ったり踊ったりしてみんなで楽しみましょう！

日10月4日(日)①11時～12時半(開場:10時半)
②14時～15時半(開場:13時半)
場江南区文化会館
人各回先着400人
¥1人500円
※0歳児以上入場可。ひざ上無料席はありませんので、1人につき1枚のチケットが必要。
全席自由、ベビーカーでの客席入場不可。
申専用フォーム＝右上＝より申し込み
問ファミリーコンサート実行委員会
(✉family_concert@unii.ac.jp)

中高生世代の皆さん対象 のって応援！使っておトク！

詳細はこちら

江南区区バス

令和8年4月1日時点で、新潟市に住民票のある中高生世代に以下の3,000円分の支援を行います。
引き換えチケットに必要事項を記入・アンケートご回答の上、学生証などの本人確認書類を持参し、引き換え場所へお越しください。

	支援内容	引き換え場所
①	お持ちのりゅーとカードに3,000円分ポイントチャージ	新潟交通案内所および各営業所
②	りゅーとカードを新規発行して2,500円分ポイントチャージ ※500円は預かり金	新潟交通案内所および各営業所
③	定期券購入時に3,000円の費用補助	定期券を取り扱っているバス運行事業者等の窓口
④	3,000円分の回数券をプレゼント	江南区役所34番窓口および横越出張所

対象路線と選べる支援内容（江南区の場合）

江南区区バス	横バス	カナリア号	新潟交通バス
①②④	③④	④	①②③

問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)

募集　第15期 亀田義塾・塾生募集「亀田郷を支えた人々」

亀田郷を中心として、知識・哲学を多方面から学ぶ講座です。
(主催:亀田東小学校区コミュニティ協議会・かめだ学会)

日にち	内容(講師名 敬称略)
9/13(日)	新潟県中越地震の経験を生かす(渡辺斉／元長岡市災害復興監)
10/18(日)	関所抜け－旅する女たちの大冒険－(金森敦子／作家)
11/8(日)	食べることのできない人のための食品づくり(別府茂／元新潟大学客員教授)
12/13(日)	知っておきたい加工食品表示2(山田博治／アグリパーク食品加工支援センター顧問)
1/10(日)	地質に魅せられてとうとうアイスランドに(野崎保／博士(理学))
2/14(日)	翻訳家からとうとう写真家になってしまった(木間祐介／翻訳家・写真家)
3/14(日)	小川五兵衛がおこなった治水事業(本田典光／かめだ学会水文化研究所所長)

※講座の内容は変更になる場合があります。
時10時～正午 ※全7回
場亀田地区コミュニティセンター
人先着40人
¥1回1,000円(資料代)
申上山アトリエ 上山(☎025-228-0252)

お知らせ

江南区自治協議会を傍聴しませんか？

日8月27日(木) 13時半から
場江南区役所
人先着10人(当日受付開始時に定員を超える場合は抽選)
問地域総務課(☎025-382-4619)

毎月第1・第3木曜日開催 弁護士無料相談

日9月3日・17日(木) 13時15分～16時15分 ※1人30分以内
場江南区役所
申区民生活課 区民窓口係
(☎025-382-4203、要予約)

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。どなたでも自由に弾くことができます。

日9月5日(土)・13日(日)・30日(水)、10月7日(水)・18日(日)・31日(土)、11月8日(日)・21日(土)・25日(水)
9時～17時15分(1コマ75分)
人各コマ先着1組
申8月19日(水)から同館へ電話

江南区郷土資料館
茅野山3-1-14(☎025-382-1157、金曜休)

第5回郷土資料館講座 記録映像「芦沼」 湶田(あわらだ)について

記録映像「芦沼」は、かつて蒲原平野に見られた低湿田地帯と、そこでの稲作と農民の苦闘を収めたものです。芦沼と同じように越前・越中でも「湶田」と呼ばれる底なしの湿田が存在しました。今回は、近世の亀田郷の開発とそれに関連した北陸門徒について考えていきます。

日9月20日(日) 14時～15時半
場江南区文化会館
人先着80人
申江南区郷土資料館

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

亀田美術会展

洋画、日本画、工芸などの会員作品のほか、一般公募作品も展示します。

日9月15日(火)～9月18日(金)
10時～17時(最終日は15時まで)
場亀田地区コミュニティセンター
問同会 坂井(☎090-3142-9668)

こうなん健康レター

問健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

あなたの飲酒習慣はどうですか？

■飲酒量はどれくらい？

1日どれくらいのお酒を飲んでいるか、純アルコール量(g)に換算してみましょう。

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

■適量※はどのくらい？

純アルコール量換算で、1日平均、男性は約20g程度、女性はその約半分量です。お酒を飲むと顔が赤くなる人や高齢者は、より少ない量に抑えましょう。

※「適量」はあくまで一般的な目安であり、許容量を示すものではありません。アルコールへの反応には個人差があるため、自分にとって無理のない量を心がけることが大切です。

純アルコール量20gの目安

ビール(5%)	チューハイ(7%)	日本酒(15%)	焼酎(25%)	ワイン(14%)	ウイスキー(43%)
ロング缶1本(500ml)	約350ml	1合(180ml)	約100ml	約180ml	60ml

■飲酒量を減らすコツは？

①食事をしながら、ゆっくり飲む
血中アルコール濃度の急激な上昇を抑え、酔いにくくなります。
②合間に水や炭酸水を飲む
アルコール度数の高いお酒は、水で薄めて飲むのもおすすめです。
③ダラダラ飲みを避ける
行事やイベントなどで飲酒する際は、あらかじめ「何を」「どれくらい」飲むかを決めておくことが大切です。
④飲まない日を定期的につくる
飲酒した日や量を記録し、飲酒カレンダーをつけるのも効果的です。

参考資料:厚生労働省　「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

<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