第20回 江南区健康ウォーク

亀田郷の秋の風を感じながらウォーキングを楽しみませんか？休憩ポイントでは、江南区の旬の味覚を味わえます。多くの皆さまからの参加をお待ちしています！

日 10月4日(日)8時45分～11時45分(受付：8時15分から)※小雨決行、雨天中止
場 亀田総合体育館1階ホワイエ集合
人 先着100人(小学生以下は保護者の同伴が必要)
持 帽子、タオル、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴
申 9月9日(水)～29日(火)に
市役所コールセンター(☎025-243-4894)
または専用フォームより申し込み
問 産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4689)

申し込みはこちら

みんなで楽しく歩こう！
完歩した方には
江南区産の梨をプレゼント！

9/21(月)～30(水)まで 秋の全国交通安全運動

夕暮れが早まるこの時期は、秋の行楽シーズンと重なり交通事故が多発する傾向にあります。交通事故防止の徹底を図るため、秋の全国交通安全運動を実施します。

【街頭啓発活動】

9月18日(金)10時～	江南警察署
9月24日(木)10時～	江南区役所前
9月25日(金)9時15分～	割野地内
9月28日(月)10時～	PLANT-5横越店駐車場

生活道路の法定速度が時速30kmに引き下げられました！

9月1日から、生活道路※における自動車の法定速度が時速60kmから時速30kmに引き下げられました。歩行者や自転車の安全確保のため、速度を守り、ゆとりある運転を心がけましょう。
※ここでいう「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路のことです。

問 区民生活課 生活環境係(☎025-382-4254)

子育てに関するお知らせ

毎月第2・4火曜日開催 プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場です。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居場所です。
日 9月8日(火) 10時～11時半
※第4火曜日はお休みです。
場 亀田地区公民館
人 0歳児とその保育者(未就園児の兄弟姉妹は一緒に参加可)
持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)
問 同館(☎025-382-3703)

家族で工作講座 ～ダンボールカーを作ろう！～

家でも外でも遊べる万能おもちゃを作りましょう。
日 9月26日(土) 10時～11時半
場 亀田地区公民館
人 小学1～3年生とその保護者(きょうだいの参加も可)
10組(応募多数の場合抽選)
持 使いたい飾りがあれば持参
申 9月14日(月)までに専用フォーム＝右＝より申し込み
問 同館(☎025-382-3703)

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)
日 9月14日・28日(月) 10時～正午
場 曽野木地区公民館
人 未就園児とその保育者
(0歳児も参加可)
問 同館(☎025-280-6810)

子育てサロン～ぽっかぽか～ 特別編 パパとこどもの遊び方！

お子さんの将来の運動能力を伸ばし、パパの筋トレと体力づくりができるお家遊びを体験しましょう。
日 10月17日(土) 10時半～12時半
場 曽野木地区公民館
人 年少～年長のこどもとその父親
10組(応募多数の場合抽選)
持 飲み物、こどものおやつ、動きやすい服装
申 9月16日(水)～10月4日(日)までに専用フォーム＝右＝より申し込み
問 同館
(☎025-280-6810)

江南区スポーツ表彰 優秀競技者・指導者募集

スポーツで優秀な成績を収め、江南区のスポーツ振興に寄与した指導者や競技者を、12月12日(土)に表彰します。現在、表彰候補者を募集しています。審査の結果、対象者に選ばれた方には、後日事務局から表彰式の案内を郵送します。
条件は以下のとおりです。

共通事項	・区内に居住している人 ・区内を拠点とするスポーツ団体 ・その他、協会が認めたもの ※自薦可。他薦する場合は、本人の了承を得てください。未成年者を推薦する場合は、保護者の同意も必要です。
功労者	10年以上、江南区のスポーツ振興と青少年育成に貢献した人
指導者	令和7年12月～令和8年11月開催の全国大会(※)で監督を務めた人(出場予定を含む)
競技者・団体	令和7年12月～令和8年11月開催の全国大会(※)に出場した個人・団体(出場予定を含む)

※全国大会とは、日本スポーツ協会およびこれに加盟する種目団体、文部科学省、学校教育団体が主催する大会のこと。
申 10月9日(金)までに産業振興課
(FAX025-381-7090、✉sangyo.k@city.niigata.lg.jp)へ推薦書を提出。持参または郵送でも受け付けます。
問 江南区スポーツ協会事務局(同課内、☎025-382-4809)

詳細はこちら

健康・福祉に関するお知らせ

運動でヘルスアップ

自宅ででき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
日 9月28日(月) 13時半～15時
(受付：13時15分から)
場 亀田総合体育館
人 先着12人
持 運動靴、飲み物(水かお茶)、タオル
申 9月7日(月)～9月17日(木)までに健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ

血管イキイキ！大作戦 ～動脈硬化を防ごう～

自分のからだと生活を見つめなおして、生活習慣病を予防するための運動や食事について楽しく学びませんか。管理栄養士と運動指導士による講話やストレッチなどを実施します。
日 10月7日・14日(水)
13時半～15時半 ※全2回
場 亀田健康センター
人 先着12人
持 筆記用具、動きやすい服装・履物、飲み物(水かお茶)、タオル
申 9月7日～14日(月)までに健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ

健康増進普及講習会 ちょいしお習慣で骨コツ🦴元気メニュー

栄養士のお話と食生活改善推進委員による楽しい調理実習で、骨の健康と減塩について学びませんか？
メニュー：ごはん、鮭のチーズタルタル、カルシウムたっぷり大根もち、和風ポトフ
日 10月8日(木) 10時～12時半
(受付：9時45分から)
場 亀田健康センター
人 先着12人
¥ 500円(試食費)
持 筆記用具、エプロン、三角巾
申 9月18日(金)までに健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ

10月5日(月)から、区役所・出張所・連絡所などの窓口受付時間が短縮されます。
時 9時～16時半 問 地域総務課(☎025・382・4519)

<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

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。