

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要)

毎週木曜日(祝日を除く) 午後1時~4時

場 江南区福祉センター

問 江南区社会福祉協議会 相談専用電話 ☎025・250・7823

# 公民館情報

## 亀田地区公民館

江南区文化会館内 ☎025-382-3703

### 最終回 お亀楽縁

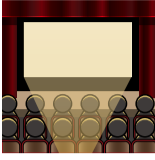
回 3月27日(水) 午後1時30分~3時30分  
場 亀田市民会館 1階 和室  
因 割らないくす玉づくり

## 横越地区公民館

いぶき野 1-1-2 ☎025-385-2043

### 春休み子ども映画会

子ども向けの短編アニメ映画の上映会です。  
回 3月28日(木) 午前10時~正午  
場 同館 多目的ホール  
因 名探偵「コナン」防犯ガイド、トムとジェリー、勇気あるホテルと飛べないホテル、チップとデール  
因 先着50人(申し込み不要)



## 第11回江南区自治協議会の概要

2月18日(月)、第11回自治協議会を開催し、次の議題について報告や検討を行いました。内容や会議資料は区のホームページをご覧ください。

### 議題・報告

- ① 第7期江南区自治協議会公募委員の選定結果および推薦など
- ② 新潟市総合ハザードマップ
- ③ 市長と江南区自治協議会委員の懇談会の内容



傍聴のご案内 第12回江南区自治協議会 ※希望者は当日直接会場へ  
回 3月20日(水) 午後1時~ 場 江南区役所3階 302会議室

問 地域総務課 地域グループ ☎025-382-4619

## 横越総合体育館 春期(4月~6月) スクール参加者募集

教室名	日程	開始時間	定員	対象
はじめての! 気功太極拳	4/1~6/24 (毎週月曜/全9回)	9:30	30	15歳以上 (中学生を除く)
かんたん! エアロピクス	4/9~6/18 (毎週火曜/全10回)	10:45	30	中高齢者
いきいき! 体幹エクササイズ		13:15	30	
フットケア&リラックス・ヨーガ		19:00	23	
背骨・骨盤調整エクササイズ		20:15	23	
ハワイアン・フラ 中級(※)	4/10~6/26 (毎週水曜/全10回)	10:45	35	15歳以上 (中学生を除く)
中級者卓球(※)		14:30	12	
イスで足腰元気体操		13:15	15	
いきいき健康フィットネス	4/11~6/27 (毎週木曜/全10回)	13:15	30	中高齢者
スポーツ愛好者! スタビライゼーション		20:15	30	
身体スッキリ! ピラティス	4/12~6/21 (毎週金曜/全10回)	9:30	30	15歳以上 (中学生を除く)
いきいきフィットネス・ヨーガ		10:45	40	
ソフトエアロピクス		14:30	50	
ファイティングエアロ		20:15	30	

¥1回520円(※は1回650円)  
□所要時間 各回とも1時間程度  
問 同館に電話(☎025-385-4477)で仮予約後、来館にて申し込み

## 食推からこんにちは

### 地産産食材を使った健康レシピ 鶏胸肉の梅肉ケチャップソース

梅干しの塩分を活用したケチャップソースで、さっぱりといただけます。



#### ■材料 (4人分)

- ・鶏胸肉 280g (約1枚)
- ・塩糀 (または塩・砂糖・酒) 少々
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・梅干し 中1個
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・ケチャップ 小さじ2

#### ■作り方

- ① 鶏胸肉に塩糀をすり込んで、30分~1時間ぐらい置く。
- ② ①を削ぎ切りにして片栗粉をまぶし、サラダ油を入れて熱したフライパンで両面を焼く。
- ③ 種を取った梅干しを包丁で細かくたたき、器に入れて、全ての調味料を加えて混ぜ合わせ、梅肉ケチャップソースを作る。
- ④ 梅肉ケチャップソースをフライパンに加え、②にからめて出来上がり。

栄養価 (1人分) エネルギー: 178kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 7.3g 炭水化物: 10.0g 塩分: 1.4g

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

## 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

### 亀田中学校吹奏楽部 第7回定期演奏会

回 3月24日(日) 午後1時30分~3時30分(開場:午後1時)  
場 江南区文化会館 音楽演劇ホール  
因 2019年度全日本吹奏楽コンクール課題曲: パイレーツ・オブ・カリビアン、千と千尋の神隠しより、ほか  
問 亀田中学校 ☎025-382-3191

### 元気と健康の教室

「曲がらない腰でいつまでもビーン!」腰に悩みのある人へのお話と軽い運動をします。  
回 3月23日(土) 午後2時~3時  
場 亀田地区コミュニティセンター  
因 動きやすい服装で  
問 元気と健康の教室受付窓口 ☎025-288-6833

### 北方文化博物館 光越窯の器展-cup・cop・碗-

回 3月27日(水)~31日(日) 午前10時~午後4時30分  
場 同館 西門ステージギャラリー  
因 同館カルチャー教室の生徒の陶芸作品と、講師・羽田光範さんの作品を展示。  
問 同館 ☎025-385-2001

## はじめてのラグビー教室

回 3月30日(土) 鳥屋野野球場(中央区) 4月13日(土) 阿賀野川ふれあい公園(北区) ※両日とも午後2時~4時、小雨決行  
因 ラグビーの基本指導  
因 幼児~中学生(男女不問/申込不要)  
因 運動のできる服装で  
因 主催 新潟市ラグビーフットボール協会  
因 新潟市ジュニアラグビースクール(羽下) ☎090-4960-9116

## 梅咲く亀田と横越・大江山地区を歩く

回 3月31日(日) 午前8時40分~午後3時50分(午前8時40分、亀田駅西口集合/雨天決行)  
場 亀田駅西口 集合・解散  
因 江南区内27kmのコースのウォーキング。14kmコースもあり。要問い合わせ。  
因 ¥500円  
因 昼食、飲み物、雨具  
問 3月20日(水)までに、電話で新潟歩く会(上原)へ ☎025-245-8972

## デザインソーイング教室作品展 (同時開催:きもの地でつくる洋服展)

回 4月6日(土)~14日(日) 午前10時~午後4時 (水曜定休。最終日は午後2時まで)  
場 杜の蔵(鍋湯新田1106)  
因 白勢良志子さん(デザイナー)と教室の会員の作品展  
問 杜の蔵 ☎025-280-3418

## 江南区の皆さんをアルビレックス新潟の試合に無料招待

江南区在住者を、サッカーアルビレックス新潟の試合に無料招待します。この機会に、ぜひスタジアムにお越しください。

回 4月3日(水) 午後7時キックオフ <FC町田ゼルビア戦>  
場 デンカビッグスワンスタジアム  
因 1,000人(応募多数の場合は抽選)

問 インターネットで申し込み(申込期限: 3月28日(木))  
右のQRコードからお申し込みください。

往復はがきで申し込み(申込期限: 3月27日(水)必着)  
往復はがきの裏面に、住所、氏名、生年月日、電話番号、メールアドレス、観戦希望試合とチケットの希望枚数(1通で2枚まで)を記載し、返信用はがきに返信先の住所、郵便番号、氏名を記載の上、アルビレックス新潟後援会(〒950-0954 新潟市中央区美咲町2-1-10 アルビレックス新潟後援会「試合観戦ご招待」係)に送付  
問 アルビレックス新潟後援会 ☎025-282-0011



## 母子の保健情報

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340

### 妊娠中の相談など 手帳

#### ●妊婦歯科健診(妊娠届出書が必要)

4月	会場	受付時間
11 木	亀田健康センター	午後1時~1時45分 当日直接会場へ

因 母子健康手帳の交付を受けた妊婦

#### ●安産教室(1回目の日程) 要予約

3回1コースです。原則3回とも受講可能な人を対象にしています。

4月	会場	受付時間
25 木	亀田健康センター	午後1時15分~1時30分

因 8月~10月に出産予定の妊婦 先着15人  
因 妊娠中の栄養・歯科の話  
問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340

#### ●離乳食に関すること 要予約 手帳

回 4月19日(金) 場 亀田健康センター  
種 パスタオル(乳児連れの場合)  
問 3月20日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

#### ●はじめての離乳食講習会

回 午後1時30分~3時(受付:1時15分~)  
因 生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着25人  
因 離乳食の進め方・試食

要予約... 事前の申し込みが必要  
手帳... 母子健康手帳を持参

#### ●ステップ離乳食講習会

回 午前10時~11時30分(受付:9時40分~)  
因 生後6か月以降で、2回食、3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人  
因 離乳食の進め方・試食・相談、情報交換

#### ●乳幼児の育児相談 手帳

4月	会場	受付時間
16 火	亀田健康センター	午前9時30分~11時

因 保健師・栄養士・助産師・歯科衛生士による、乳幼児の発育・発達・保育・離乳食などの相談

#### ●各種健診

対象者に案内と問診票を郵送します。あらかじめ日程・会場を指定しています。他の日程・会場を希望する人はお問い合わせください。

#### ●股関節検診と母体保護相談

因 3か月~5か月児

#### ●1歳誕生歯科健診

因 11か月~1歳1か月児  
因 歯科健診、フッ化物塗布(希望制、有料)  
※ 健診終了後にブックスタート(絵本の読み聞かせ、絵本のプレゼント)があります。案内に同封の引換券をお持ちください。

#### ●1歳6か月児健診

因 1歳6か月~1歳8か月児

#### ●3歳児健診

因 3歳5か月~3歳7か月児