

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 日毎週木曜日(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

▶▶▶ 令和3年度新潟市ドキドキ・ワクワクスポーツふれあい促進事業 『江南区ドキドキ・ワクワクふれあいサッカー教室』 ◀◀◀

「サッカーを始めたばかり・興味がある」など初心者の方から、「もっと上手になりたい」サッカー経験者まで参加できる「サッカー教室」です。アルピレックス新潟サッカースクールのコーチたちが、分かりやすく丁寧に指導します。

回10月10日(日)午後1時45分~3時30分(受付:1時30分)  
 場亀田総合体育館 屋内多目的運動場  
 区内在住または在学の小学生 先着40名  
 時サッカーボール(貸し出しも可能)、  
 運動ができる靴(スパイク不可/トレーニングシューズ可)、  
 動きやすい服装、タオル、飲み物  
 9月6日(月)午前10時~10月3日(日)午後6時までに、上記の二次元コードの「申し込みフォーム」またはファクス(☎025-257-0156)に必要事項を記入  
 問アルピレックス新潟サッカースクール「新潟市ふれあいサッカー教室」係 ☎025-257-0155



▶▶▶ バスツアー「バスでぐるっと際めぐり2021」を開催 ◀◀◀

信濃川、阿賀野川、小阿賀野川に囲まれた地形から成る江南区の美しい田園風景を、明治の日本を旅したイギリス人旅行家イザベラ・バードの旅行記を読み解きながら巡るバスツアーを開催します。  
 江南区の河と地形が持つ歴史を是非ご体感ください。

回10月16日(土)午前10時~午後0時30分(受付:9時45分)  
 場北方文化博物館 西門大駐車場  
 内詳細は右記二次元コードより確認  
 区先着20名  
 区500円  
 時飲み物、動きやすい服装、雨具  
 問9月24日(金)までに産業振興課へ電話(☎025-382-4809)



Isabella L. Bird (1831-1904)  
photo 日和山五合目蔵



▶▶▶ 第15回 江南区健康ウォーク ◀◀◀

回9月23日(木・祝)午前8時30分~11時30分 (受付:7時45分)※小雨決行、雨天中止  
 場亀田総合体育館正面入口前(アスパーク亀田内)集合  
 区コース:アスパーク亀田(スタート)~嘉瀬~小阿賀野川サイクリングロード~二本木~茅野山~アスパーク亀田(ゴール)約8km



区小学生以上先着50人(小学生は保護者の同伴が必要)  
 時帽子、タオル、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴  
 問9月6日(月)から14日(火)までに上記の二次元コード「かんたん申込み」または産業振興課 商工観光・文化スポーツグループへ電話(☎025-382-4689)【必要事項】住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号  
 ※実施の有無は、当日午前7時頃に江南区 Facebook にアップするほか、午前7時以降に電話で亀田総合体育館(☎025-381-1222)へ



江南区郷土資料館(江南区文化会館内) ☎025-382-1157  
 <開館時間>月~木・土10時~19時  
 日・祝日 10時~17時  
 ※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

▶▶▶ 江南区郷土資料館からのお知らせ ◀◀◀

第3回 歴史講座 『横越の大地と豪農の館 ~伊藤文吉家ファミリーヒストリー~』  
 伊藤文吉家八代までの法名軸から知ることのできた伊藤家草創期の歴史をファミリーヒストリーとして紹介します。  
 回10月3日(日) 午後2時~3時30分(1時30分開場)  
 場江南区文化会館 多目的ルーム 区講師:神田勝郎(北方文化博物館 館長)  
 区先着50人 問9月9日(木)から電話で江南区郷土資料館へ

令和3年度 古文書講座 『初めて学ぶ古文書学習(初心者向け)』  
 古文書を初めて学ぶ方のための講座です。古文書解読の基本をクイズやドリルで楽しく学びます。  
 回10月4日(月)、14日(木)、25日(月)、28日(木) 全4回  
 場江南区文化会館 講座室1 区講師:小島成生(江南区郷土資料館 館長)  
 区先着12人(全4回参加可能な人) 問9月9日(木)から電話で江南区郷土資料館へ

消防情報 消太の視点 9月9日は「救急の日」です

9月9日(木)は「救急の日」、9月5日(日)~11日(土)は救急医療週間です。安心・安全な生活を支えるうえで欠かせない「救急医療」について、一緒に考えましょう。

救急車を本当に必要な人のために、救急車の正しい利用を

昨年新潟市では約31,000人が救急搬送されており、そのうち江南区では、約2,500人が搬送されています。  
 救急車はみんなのものです。本当に必要としている人のために、ゆずり合いの気持ちを持って上手に有効活用していきましょう。

救急車が必要なのはこんなとき  
 ~迷わず救急車を呼びましょう~

- 突然倒れて反応がない
- 急な息苦しさや胸痛が起きた
- 手足に麻痺が出た、呂律がまわらない
- 車に跳ね飛ばされた人を見た
- 突然のはげしい頭痛

夜間、対処に迷ったときは電話で相談を(午後7時~翌日午前8時)  
 ・救急医療電話相談(15歳以上) ☎#7119または025-284-7119  
 ・小児救急医療電話相談(14歳以下) ☎#8000または025-288-2525

医療機関を受診する際の心得  
 ○かかりつけ医を持ちましょう  
 ○できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう  
 ○休日夜間急患センターを利用しましょう  
 市急患診療センター(中央区紫竹山3)☎025-246-1199

問江南消防署 地域防災課 救急担当 ☎025-381-2327

食推からこんにちは ~美味しい1品でフレイル予防~ 梨のハンバーグ

フレイルを予防するためには、たんぱく質を多く含む『肉・魚・大豆製品・卵』や乳製品を毎日の食事で摂取することが大切です。  
 江南区特産の梨を使ったハンバーグは、梨のみずみずしさがさっぱりとした口当たりで、お肉が苦手な人にも食べやすい1品です。

フレイルとは?  
 虚弱を意味する言葉。健康な状態と要介護状態の間で身体的機能や認知機能が低下している状態。

■作り方  
 ①パン粉は牛乳でひたしておく。  
 ②梨は皮をむき、8mm角位に切る。  
 ③ボールに合いびき肉、溶き卵、パン粉、梨と塩・こしょうを入れて粘りが出るまでよくこね、4等分にして空気をぬき、形を整えて中心をくぼませる。  
 ④フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れてふたをして中火で両面を焼く。

【梨ソース】  
 ・梨.....80g  
 ・しょうゆ.....大さじ1弱  
 ・酒.....大さじ1強  
 ・みりん.....大さじ1/3  
 ・砂糖.....小さじ1/2

■材料  
 ・合いびき肉.....280g  
 ・卵.....1個  
 ・パン粉.....大さじ3  
 ・牛乳.....大さじ1-1/2  
 ・梨.....120g  
 ・塩・こしょう.....少々  
 ・ナツメグ.....少々  
 ・サラダ油.....大さじ1

栄養価(1人分)  
 エネルギー:278kcal たんぱく質:14.7g  
 脂質:18.1g 炭水化物:9.2g 食塩:0.9g

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

<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