

江南区心配りと相談所 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・2500・7823

KAMEKAI ～ハイパー・ミラクル・スーパー・エンジョイ・ファンタスティック・はまってしまう 亀西6-2コラボ梅まつり～

亀田西小学校6年2組が総合の授業で「藤五郎梅を中心としたまちづくり活動」をテーマに学習を進めてきました。その一環として毎月第3日曜日に行われるイベント「KAMEKAI」に子どもたちが参加し、考案した「藤五郎梅」「越の梅」などを使用した料理を販売します。農産物やスイーツの販売もあります。

- 回 2月16日(日) 午前11時～午後4時
- ※小学生は正午～午後1時30分まで参加予定
- 場 新潟亀田 わたご酒店(亀田四ツ興野2)
- 因 農産物・スイーツ・料理の販売、ほか
- 問 新潟亀田 わたご酒店 ☎025-382-5777



考案した梅料理の試作

曾野木地区公民館

天野 2-7-2 ☎ 025-280-6810

毎月第2・第4月曜日開催

子育てサロン～ぽっかぽか～

- 回 2月10日(月) 午前10時～正午
- 場 同館 保育室
- 因 保育室の自由開放(子どもの自由遊びや保護者同士の情報交換など)
- ※専門のスタッフはつきません
- 因 未就園児と保護者(0歳児も参加可)

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

ボランティアきっかけづくり講座

視覚障がい者の暮らしとサポートを知ろう

視覚障がいの人と交流を行いながら、ボランティアを始めるきっかけづくりに一歩を踏み出してみませんか。

- 回 2月17日(月) 午前10時～正午
- 場 江南区福祉センター 2階会議室
- 因 視覚障がい者の暮らしを知る、誘導の仕方、ボランティアの種類・心得など
- 因 先着20人
- 因 動きやすい服装
- 問 江南区社会福祉協議会 ☎025-250-7743

江南区在宅医療・介護の区民公開講座 第5回こうなん健口フォーラムin大江山

- 回 3月8日(日) 午後1時30分～午後3時30分
- 場 大江山農村環境改善センター
- 因 講演「人生百歳!! 楽しくよく噛んで生きましよう」
- 講師: 江川 広子(明倫短期大学教授)
- 因 咀嚼判定ガム体験、新潟えんげ甚句、歯科相談
- 回 2月25日(火) までに新潟市地域包括支援センター大江山・横越 ☎025-278-7860

第9回 江南区パドミントン交流会

- 回 3月15日(日) 午前9時～試合終了まで(午前8時30分受付開始)
- 場 亀田総合体育館
- 因 ダブルス団体戦(A～Dのクラス別、1チーム6人以上、男女混成可)
- 因 1チーム7,000円(高校生以下のみのチームは4,000円)
- 回 2月20日(木) までに、亀田総合体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、体育館窓口へ提出または大会事務局(〒950-0114 江南区茗荷谷348-2 山崎あて)へ郵送
- 問 江南区パドミントン協会事務局(山崎) ☎090-7265-6515

北方文化博物館 設立74周年記念行事

越後屈指の大地主の伊藤家が、建物・庭・美術品を後世に残すため、自らの財産を寄付し、財団法人北方文化博物館を創設してから、74周年を記念してのイベントです。

- 回 2月11日(火) 午前11時～午後1時30分
- 因 先着74人にオリジナル五角餅(合格餅)プレゼント、三人搗き餅つき、団子まき、横越下芸保存会の神楽舞の披露、飲食振る舞い、など
- 因 同館入館料(大人800円、日・祝は小中学生無料)
- 問 北方文化博物館 ☎025-385-2001



円行寺 ゆったりお寺ヨガ

- 回 2月5日・19日(いずれも水曜日) 午後7時～8時
- 場 円行寺 本堂(袋津5)
- 因 600円(小・中学生は保護者同伴で200円)
- 因 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル
- 問 同施設 ☎025-382-6360

晴 ヨガ教室 体験参加

- 回 毎週水曜日午前10時～11時30分 毎週金曜日午前10時～11時30分 午後1時15分～2時45分
- 場 江南区文化会館 1階和室 (第3金曜日は亀田地区コミュニティセンター)
- 因 1,500円
- 因 ヨガマット(貸し出し可能、動きやすい服装、飲み物、タオル)
- 問 晴 Yoga.Style.阿部 ☎090-1650-6428



エコスタヨガ教室

- 回 2月15日(土) 午前10時～11時
- 場 HARD OFF ECO スタジアム新潟
- 因 先着25人
- 因 700円
- 因 ヨガマット(貸し出し可能)、動きやすい服装、飲み物、タオル
- 問 同施設 ☎025-287-8900

2020年度「福寿大学」学生募集

高齢者の皆さん、楽しく学びませんか。全体授業(講演・研修旅行など)のほか、各部ごとに月2回授業を行っています。

- 内容と日時
 - 川柳の部 第2・4火曜日の午前
 - 歌謡の部 第2・4木曜日の午前
 - 健康の部 第2・4火曜日の午後
 - 探訪の部 第2・4水曜日の午前
 - 詩吟の部 第2・4金曜日の午後
- 場 亀田市民会館
- 因 50歳以上の人
- 因 年間運営費2,500円、他に部活動費が必要
- 回 2月20日(木) までに、年間運営費を添えて申し込み
- ※締切後も随時申し込み可能です
- 問 亀田福寿大学(桑原) ☎090-1661-3747

消防情報

消防士の視点

救急車は命をつなぐ大切なもの ～適正利用にご協力を！～

昨年の江南消防署における救急出動は2,395件で、一昨年と比べると20件増加しています。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。

新潟市の初期救急医療体制

- 新潟市急患診療センター
- 住所: 中央区紫竹山3-3-11 ☎025(246)1199
- ★平日の診療科目は内科・小児科・整形外科の対応を午後7時から
- ★土曜の診療科目は内科・小児科の対応は午後2時から、整形外科は午後10時から
- ★日曜・祝日の診療科目は内科・小児科の対応は午前7時から、整形外科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・脳外科の対応は午前9時からとなります。
- ＜詳しい時間帯は新潟市急患診療センターのホームページを確認ください＞



夜間に救急車を呼ぶ? 病院に行く? 迷ったときは・・・

救急医療電話相談 (対象:15歳以上) ☎#7119 または 025-284-7119

小児救急医療電話相談 (対象:15歳未満の子ども) ☎#8000 または 025-288-2525

相談時間 午後7時～午前8時

問 江南消防署 地域防災課 地域防災係 救急担当 ☎025-381-2327

こうなん健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

オーラルフレイル予防のために

オーラルフレイルとは、「わずかなむせ・かめない食品が増える」など歯、舌、口の周りの筋肉が加齢とともに衰えていく状態をいいます。口腔機能の低下は心身の低下にも繋がることから、予防するために日頃から意識して舌や口の体操などを取り入れていくことが大切です。



かむ力、飲み込む力を維持するには「パタカラ体操」が効果的です。大きな声で発声しゆっくりと口や舌を動かしながら大きな声で発音しましょう。

- パ: 口の中の食べ物をこぼさないように唇の動きを鍛える
- タ: 食べ物を押しつぶす動きをスムーズにする
- カ: 食べ物が鼻に行かないように喉に送り込む動きを鍛える
- ラ: 食べ物を塊にするために必要な舌の動きを鍛える



「自宅でできるパタカラ体操」

市では76歳の方を対象に、かむ・飲み込むなどの「お口の健康長寿健診」を実施しています。かかりつけ歯科医で定期健診を受けて、いつまでも自分の歯でしっかりかむことを心掛けましょう。

<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

区役所だよりこうなん広告募集

- 広告料 掲載1回あたり7,000円
- 募集号 R2年3月15日号までの各号6枠ずつ(先着順)
- 対象 江南区内にお店や事業所を持つ事業者(掲載不可の業種あり)
- 広告サイズ 約3.9×7.9cm
- 申し込み 所定の申込用紙を地域総務課に提出
- 問 地域総務課 ☎025-382-4619