



楽しもう

おうち時間とおそと時間

料理してみよう!

黒豆梅ごはん



■作り方

- ①黒豆は洗ってペーパータオルで水分をふき、弱火で5~10分から煎りする。
- ②米をといで普通の水加減にし、梅干しと①の黒豆を入れ、1時間ひたしてから炊飯器で炊く。
- ③炊きあがったら梅干しの種を取り除き混ぜ合わせる。

■材料(4人分)

- ・米 2合
- ・黒豆 30g
- ・梅干し 中2個

栄養価(1人分)

エネルギー：283kcal たんぱく質：6.8g 脂質：2.0g
炭水化物：56.9g 食塩相当量：0.7g

このほか、食生活改善推進委員江南支部では「江南区の皆さんに健康になってほしい!」との思いから、簡単でおいしいヘルシーレシピを考案しました。すべてのメニューに江南区の地場産食材が使われています。

レシピ集は、区役所など公共施設のほか、区内直売所(カガヤキ農園、気楽市、採彩)やアピタ亀田店1階情報コーナーで配布しています。おうち時間が増えた今こそ手にとってお試しください。



問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

江南区親善大使を作ってみよう!

江南区親善大使ペーパークラフト

ペーパークラフトは、区のホームページで公開中です。厚紙などに印刷してご利用ください。
問地域総務課 ☎025-382-4619

おうち時間を盛り上げるため、わしらがペーパークラフトになったぞい。小さな子どもたちだけでは難しいかもしれんから大人の人とやるんじゃぞ~



本を読んでみよう!

亀田図書館では約8万点の本や雑誌、CD・DVDを貸し出ししています。ぜひ図書館を活用して、おうち時間を充実させてみてはいかがでしょうか。

貸出冊数 拡大中

- 図書・雑誌…合計15冊まで
- CD・DVD…合計2点まで

貸出期間 拡大中

3週間(あとに予約がない場合、延長も3週間可能)

問亀田図書館
☎025-382-4696

※新型コロナウイルスまん延防止のため、当面のあいだ貸出冊数、期間を拡大しています。



広い公園で遊ぼう!

新型コロナウイルス感染予防に関する注意事項

- ほかの公園利用者と一定以上の距離を確保してください。
- 咳エチケットや手洗いなどの感染予防対策を徹底してください。
- 公園内でも「密閉」「密集」「密接」の3つの密の場所や場面を避けてください。

問建設課 ☎025-382-4762



① お風呂が隣接する舞平公園(駐車場22台)

所在地：平賀234番地1
施設内容：遊具/東屋/トイレ



② 子ども向けの遊具が充実している亀田公園(駐車場113台)

所在地：亀田向陽4丁目1779番地1
施設内容：遊具/遊歩道/展望台/東屋/池/広場/バーベキュー広場/バリアフリートイレ



③ 大きな池がある北山池公園(駐車場23台)

所在地：北山183番地1
施設内容：池/遊具/東屋/バリアフリートイレ



④ 江南区一の広さ よこごし公園(駐車場146台)

所在地：横越字新田郷5239番地1
施設内容：遊具/園路/東屋/屋根付き広場/多目的広場/築山(滑り台)/流れ(せせらぎ水路)/バリアフリートイレ



⑤ 広い芝生がある大江山公園(駐車場90台)

所在地：笹山423番地
施設内容：アスレチック遊具/滑り台/東屋/広場/縄文の杜/池/バリアフリートイレ



サイクリングしてみよう!

⑥ 自転車道完備!小阿賀野川河川公園・阿賀野川フラワーライン

所在地：酒屋広場~沢海~阿賀野川床園公園~小杉
全長：約17km

