



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



紙芝居「みんなにここ」

大淵小学校で読み聞かせ

3月11日(木)、大淵小学校で読み聞かせサークル「おはなしキラキラ」のみなさんによる紙芝居が行われました。この日は、低学年を対象に、助け合いの紙芝居「みんなにここ」が披露され、見た子どもたちからは、「とても面白かった。」「助け合いは大切だと思いました。」「藤五郎じいが元気になってよかった。」などの声が聞かれました。



大淵小学校での紙芝居



紙芝居表紙

みんなにこここの紙芝居や絵本は、各図書館で貸し出しをしています。ぜひご利用ください。



新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。※掲載情報は、4月22日時点のものです

江南区からのお知らせ

- 回=日時 時=時間 場=場所 内=内容 人=対象・定員
▽=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 問=問い合わせ
申=申し込み(記載のないものは事前申し込み不要、当日直接会場へ)

自宅でできる運動をご紹介します 運動でヘルスアップ

- 回5月24日(月)午後1時30分から3時30分(受付:午後1時15分から)
場亀田総合体育館
内自宅でできるストレッチ、筋トレなど健康づくりのための運動と講話
人先着10人
申5月6日(木)から5月13日(木)までに、健康福祉課 健康増進係へ
☎025-382-4316

骨密度測定しませんか? 骨粗しょう症予防相談会

- 回6月14日(月)①9時45分~②10時15分~③10時45分~④11時15分~
場亀田健康センター
内骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、相談など
人各回先着10人(骨粗しょう症治療中の人を除く)
申5月14日(金)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

江南区文化会館からのお知らせ

- アスパーク亀田内 ☎025-383-1001
スタインウェイ弾き込み希望者募集(7~9月分)
フルコンサートピアノの性能を引き出すため、無償で弾き込みをしてくれる人を募集しています。
回毎週火曜日 午前10時~正午
場同館 音楽演劇ホール
人ピアノ教室の先生、大学・専門学校でピアノを専攻した人 各日先着1人(または1グループ) ※7~9月の間に1回のみ。機種:スタインウェイD-274 / 詳しい条件は要問い合わせ
申電話で同館へ

公民館情報

亀田地区公民館 江南区文化会館内 ☎025-382-3703

学習用に部屋を開放します

- 回5月8日(土)・22日(土) 午前9時~午後5時
場同館 講座室1
人中・高校生を優先

毎月第2・第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。育児について、ママ友づくりなどおしゃべりのできる居場所です。
回5月11日(火)・25日(火) 午前10時~11時30分
場同館 保育室
人0歳児とその保護者(未就園児の兄弟姉妹は0歳児と一緒に参加可能)
持バスタオル(マットの上に敷いて使います)

横越地区公民館 いぶき野 1-1-2 ☎025-385-2043

毎月第1火曜日開催 子育てひろば

- 0歳からのお子さんと保護者の交流の場です。子育てサポーターと、色々なことをおしゃべりしませんか。
回5月11日(火) 午前10時~11時30分(時間内出入り自由)
場同館 保育室
内「手形スタンプアートを作ろう」、情報交換、絵本のよみきかせ
人未就園児とその保護者定員5組

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5月10日(月)・24日(月) 午前10時~正午
内保育室の自由開放(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
人未就園児と保護者(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

住民の助け合い福祉サービスリボンの会 協力会員 入会説明会

- 区内在住の高齢者や障がい者の日常生活(掃除、食事作りなど)をお手伝いしていただける人を募集します。
回5月17日(月) 午後1時30分~2時30分(受付:午後1時20分から)
場曾野木連絡所 和室
持筆記用具
問江南区社会福祉協議会 ☎025-250-7768

新潟歩く会 鳥屋野潟スポーツ公園歩行会

- 越後石山駅西口を出発しスポーツ公園、鳥屋野潟公園を周り、越後石山駅西口広場までの全長12kmを歩きます。
回5月30日(日)午前8時30分~正午 ※雨天決行
場越後石山駅西口集合
料200円(保険代)
持飲み物、雨具(雨天時)
申5月22日(土)までに新潟歩く会 工藤 ☎090-2556-4757



B型肝炎特別措置法無料相談

- 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象に、弁護士による無料相談を行います。
回5月8日(土) 午前10時~午後2時
場全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)
電話相談(予約不要) ☎025-223-1130
面談相談(要予約) 前日までに電話で時間を予約してお越しください。
場全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025-223-1130

新潟県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

- 夫婦、家族、仕事、人間関係など、様々な悩みに心理カウンセラーが対応します。
回5月23日(日)午前9時~正午
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
人先着10人 ※相談時間1人50分
申5月22日(土)までに新潟県カウンセリング協会傾聴の会 阿部 ☎090-3210-0051

高齢者やその家族の無料相談窓口

- 高齢者やその家族の皆さん、心配ごとや悩みごとを話してみませんか。電話または窓口で相談できます。
場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
電話相談(予約不要)
回毎週月曜から金曜 午前9時~午後5時(祝日、年末年始除く)
法律相談(要予約)
回5月10日(月)・24日(月) 午後1時半~午後4時
場新潟県高齢者総合相談センター ☎025-285-4165

認知症の方やその家族の相談窓口

- 認知症の人やその家族の無料相談窓口です。
回毎週月曜から金曜 午前9時~午後5時(祝日、年末年始除く)
場新潟県認知症コールセンター ☎025-281-2783

<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~イオンモール新潟南~新潟市民病院間)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。

犬の放し飼いは絶対にやめましょう。また、犬の散歩時のフンは飼い主が責任を持って確実に後始末をお願いします。 問 区民生活課 生活環境係 ☎025・382・4254

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

江南区の「農」を紹介する動画を公開中

地元生産者や農産物への理解を深めるとともに江南区の知名度アップを図ることを目的として、「農」に親しむための動画を公開しています。

おいしい農産物の宝庫、江南区で、大人気のブランドいちご「越後姫」がどうやって作られるのか紹介します。

江南区親善大使の姫ちゃんが、江南区でいちごづくりが盛んな大江山地区の農家さんから、いちごづくりの努力や苦労、喜びなどのお話を聞かせてもらいました。ぜひ、ご覧ください。



「農」に親しむ動画紹介ホームページ



問産業振興課 ☎025-382-4816

江南区の農産物を使用した商品開発・PR事業の提案を募集します

江南区の農産物を使用した商品開発や農産物のPR事業など、対象者が自主的・主体的に取り組む事業の提案を募集します。審査により採択された事業は提案者と区で実行委員会を組織して実施します。

詳しくは区ホームページをご覧ください。



区ホームページ

| | |
|-------|---|
| 対象者 | 江南区に主たる活動拠点を有する農家、農業法人、企業、団体など |
| 対象事業 | 以下のいずれかに該当し、令和3年度に実施する事業 ・江南区の農産物を使用した商品開発 ・江南区の農産物をPRする事業 (例)PRイベント、商品開発、映像制作など |
| 区の負担額 | ・1事業につき上限30万円 ・事業の実施に必要な費用を対象とし、機械・施設の導入、提案者の経常的な経費などは対象外。 ※採択件数は3件程度 |
| 審査方法 | 「江南区農産物商品開発・PR提案事業審査委員会」により、提出書類及び提案者によるプレゼンテーション内容を審査 |
| 応募方法 | 5月28日(金)午後5時までに必要書類を江南区産業振興課に持参または郵送で提出 (〒950-0195(住所記載不要)江南区役所産業振興課農政グループあて) |

ご応募お待ちしております！



姫ちゃん



高ナシ係長



藤五郎じい



スイートくん



十全さん

問産業振興課農政グループ ☎025-382-4816

江南区自治協議会 区内中学生へアンケートを実施

区自治協議会では、今後の取り組みなどに活かすため、区内の中学2年生を対象にアンケート調査を実施しました。

アンケート調査では、GIGAスクール構想で生徒に1人1台配布されたタブレット端末を利用し回答いただきました。

「自分が住んでいる江南区のことが好きですか」との設問には、「とても好き」「すこし好き」の肯定的意見は全体の90%を占めるなど江南区に愛着を持っている生徒が多いことが分かりました。

アンケート結果は、区ホームページで公開するほか、次号の区役所だよりで概要を報告する予定です。



問地域総務課 ☎025-382-4619

消防情報

消太くんの視点

屋外電気設備からの火災に注意！

昨年度の大雪により、屋外電気設備の破損による火災にご注意ください。特にメンテナンスがされていないものは要注意です！

自宅回りの確認をお願いします。配線や接続部の確認も忘れずに！



消太くん (制服バージョン)

主な屋外電気設備等

- ・エアコン室外機、給湯設備
- ・屋外コンセント
- ・浄化槽プロアー
- ・太陽光発電システム など



問江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327

<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

江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳しくはこちらから



緑と輝いた賑わいと安らぎのあるまち 江南区
区役所だより **こうなん** 21,100部/月2回発行
縦3.9cm×横7.9cm
広告募集中 1回 7,000円

対象 江南区内にお店や事業所を持つ事業者
申し込み 地域総務課 ☎025-382-4619