

佐野藤三郎 名誉市民選定記念連載①

市内有数の穀倉地帯「亀田郷」

「亀田郷」とは、越後平野を流れる信濃川、阿賀野川、小阿賀野川、そして日本海で囲まれた地域を指します。東西11km、南北10km、約1万ヘクタールの地域であり、江南区のほとんどがここに含まれています。実は、面積の3分の2が海拔0メートル以下の土地で、かつては「地図にない湖」と表現されるほどの低湿地であり、その中で人々は、砂丘の上で集落を作って生活してきました(右図参照)。

現在は、美しい田園が広がり、市内でも有数の穀倉地帯として発展しています。

今回は、かつての亀田郷の様子と亀田郷土地改良区の役割について紹介します。

佐野さんについて市報5月5日号でも紹介しています



40年に渡り亀田郷土地改良区の理事長として亀田郷の発展に尽力された故佐野藤三郎さんが、先日4人目の名誉市民に選定されました。これを記念して、亀田郷の歴史や佐野さんにつながるエピソードを紹介します。



現在も砂丘に沿って集落が形成された跡が見られます

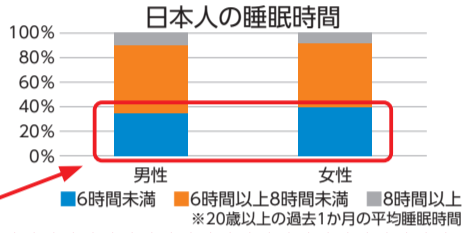
こうなん健康レター

岡健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

働く世代の健康づくりのための睡眠 ~良い目覚めは良い眠りから~

日本人の睡眠状況

適正な睡眠時間には個人差があります。成人は1日6時間以上確保することが勧められていますが、日本人は約4割の人が6時間未満と回答しています。



出典:厚生労働省、平成30年度国民健康・栄養調査報告

適切な睡眠とは

朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚「休養感」があることが重要です。「休養感」の低下は、疲労感・眠気・記憶力低下・不安・イライラなどの症状を伴いやすく、生活の質を低下させることが報告されています。

睡眠による「休養感」を高める工夫

- 働く世代はできるだけ1日6時間以上の睡眠を確保する
● 毎日良い睡眠をとり、寝だめや昼寝に頼らない
● 日中に体を動かす
● 寝る前の食事・飲酒・喫煙・カフェイン・スマホは控える
● 「光・温度・音」に配慮して快適な睡眠環境を
…起きたら朝日を浴びて、寝室は快適な室温と静かな環境で



参考資料:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」[知っているようで知らない睡眠のこと]

水稲病害虫の共同防除を実施します

水稲病害虫の発生を防ぐため、無人ヘリコプターによる共同一斉防除を実施します。ご理解とご協力をお願いします。なお、天候などにより予定を変更する場合があります。

時4時半~11時頃、14時半~19時頃

Table with 2 columns: 地区 (Area) and 日程 (Schedule). Rows include Kameda, Yokoyama, Nagaoka, Ohsama, and Suenobiki with their respective dates.



※一部区域では、7月20日(土)、8月12日(月・休)にも防除があります。岡新潟県農業共済組合 新潟支所損害防止係(☎025-282-9293)

あなたも「食推さん」として活動しませんか? 健康栄養セミナー

食と健康づくりのボランティア「食生活改善推進委員(食推)」の養成講座を開催します。食と健康に関して学び、地域で活動しませんか。



日 8月29日(木)、9月4日(水)・10日(火)・17日(火)、10月2日(水)・11日(金)
※全6回 9時半~13時 岡亀田健康センター
内容 健康づくりと食事、食生活・食品衛生の基本、お口の健康、調理実習ほか
申込 先着15人 1,200円(調理実習費)
申込 7月8日(月)~8月16日(金)に健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ

このレシピ作っています!

食推からこんにちは

スイートコーンを使って スイートコーンと枝豆の春巻き

コーンの甘みや桜エビのうまみと香ばしさで、シンプルですが満足いく仕上がりになります。

- 材料(4人分)
・スイートコーン(実のみ) 40g(中1/3本程度)
・枝豆(豆のみ) 60g(40~60さや)
・桜えび 4g
・春巻きの皮 4枚
・サラダ油 適量
・お好みの野菜(付け合わせ) 適量

■作り方

- ①スイートコーンはゆでて、芯から実を外す。
②枝豆を茹でて、さやから豆を出す。
③スイートコーン、枝豆、桜えびをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
④春巻きの皮に③を包み、皮の縁に水を塗って留める。
⑤大きめのフライパンに油を1cmほど入れて熱し、表面がきつね色になるまで揚げる。

栄養価(1人分) / エネルギー:114kcal、タンパク質:4.2g、脂質:5.5g、炭水化物:11.6g、食塩0g



スイートコーンは横越地区の特産だよ! 7月が旬だから、ぜひ食べてねー!



消防情報 消火の視点

家の中でも熱中症に! ポイントを知って予防しましょう

昨年5月から9月までに、県内では約2,100人が熱中症で救急搬送されました。発生場所別で見ると、意外なことに住宅で熱中症になり搬送される割合が高くなっています。また、年齢別では、高齢者の割合が高くなっています。ポイントを知って、熱中症にならないよう予防しましょう。

発生場所別順位

1位:住宅 2位:道路 3位:仕事場(工場など) 4位:屋外

予防のポイント

Three circular icons with text: 1. Water intake (水分補給は塩分が入ったものがGood!). 2. Sun protection (傘や帽子で暑さ・日差し対策!). 3. Air conditioning (エアコンも上手に活用!).

岡江南消防署 消防課 消防係 救急担当(☎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

Three large empty rectangular boxes for advertisements.

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。

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) 13時~16時 岡江南区福祉センター 岡江南区社会福祉協議会【相談専用電話】(☎025・250・7823)