

### 公共施設などの年末年始スケジュール

詳細は各施設へ問い合わせてください。

| 施設名など      | 日付                                                        | 12/27<br>(金) | 28<br>(土) | 29<br>(日) | 30<br>(月) | 31<br>(火) | 1/1<br>(水) | 2<br>(木) | 3<br>(金) | 4<br>(土) | 5<br>(日) | 6<br>(月) |   |
|------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|---|
| 行政機関       | 江南区役所                                                     | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ×        | ○        |   |
|            | 横越出張所、各連絡所(曾野木・両川・大江山)、<br>亀田行政サービスコーナー                   | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ×        | ○        |   |
| 公民館・文化施設など | 江南区文化会館                                                   | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ○        |   |
|            | 亀田地区公民館、音楽演劇ホール                                           | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ○        |   |
|            | 亀田図書館、江南区郷土資料館                                            | ×            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ○        |   |
|            | 各公民館(横越地区、曾野木地区、大江山)、<br>亀田駅前地域交流センター、各農村環境改善センター(横越・大江山) | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ○        | ○        | ○ |
|            | 両川公民館                                                     | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ×        | ○        |   |
|            | 江南区福祉センター                                                 | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ○        | ○        | ○ |
| 児童施設       | 亀田市民会館、各地区コミュニティセンター<br>(亀田・小杉・二本木)、横越地区勤労者総合福祉センター       | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ×        |   |
|            | 曾野木コミュニティセンター                                             | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ○        | ×        |   |
| 児童施設       | 亀田東児童館、地域子育て支援センター<br>(かめっこ広場・いちごっこ広場)                    | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ×        | ○        |   |
|            | 地域子育て支援センター(にこっと)                                         | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ×        | ○        |   |
| 施設         | 亀田総合体育館、横越体育センター                                          | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ×        |   |
|            | 横越総合体育館                                                   | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ○        |   |
| ごみ関係       | ごみ収集                                                      | ○            | ○         | ×         | ○         | 燃やすごみ     | ×          | ×        | ×        | ○        | ×        | ○        |   |
|            | 粗大ごみ受付センター                                                | ○            | ○         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ×        | ○        |   |
|            | し尿汲み取り                                                    | ○            | ×         | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | ×        | ×        | ○        |   |
|            | 亀田清掃センター(ごみの自己搬入) ※年末は大変混雑します                             | ○            | ○         | ×         | ○         | 正午まで      | ×          | ×        | ×        | ○        | ×        | ○        |   |
| バス         | 江南区区バス ※休日ダイヤで運行                                          | ○            | ○※        | ○※        | ○         | ○※        | ○※         | ○※       | ○※       | ○※       | ○※       | ○        |   |
|            | カナリア号(茅野山・早通地区住民バス)                                       | ○            | ○         | ○         | ○         | ×         | ×          | ×        | ×        | ○        | ○        | ○        |   |
|            | 横バス(北ルート・南ルート)、大江山地区バス、両川地域バス                             | ○            | 横バス北のみ○   | ×         | ×         | ×         | ×          | ×        | ×        | 横バス北のみ○  | ×        | ○        |   |
| 他          | 亀田斎場                                                      | ○            | ○         | ○         | ○         | ○         | ×          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        |   |

1/5 亀田東児童館のみ開館

マイナンバーカードの受け取りは、交付通知書が届いたらお早めに(要予約)

区民生活課 (☎025-382-4203)

### 江南区自治会長・町内会長に感謝の集いを開催しました

11月18日に、江南区文化会館で感謝の集いを開催し、日頃、地域の発展にご尽力いただいている皆様へ敬意と感謝の気持ちを伝えました。

また、永年勤続者へ表彰を行い、その後は、新潟市を拠点に活動する和楽ユニット「薫風之音」による、箏と尺八の協演を楽しみました。

#### 被表彰者

20年勤続  
上早通自治会  
坂上 久男 様

#### 10年勤続

浦町自治会  
金子 香世子 様  
亀田第20区町内会  
不二崎 正人 様



坂上様 不二崎様 薫風之音による演奏

### お知らせ

#### 弁護士無料相談(1月)

回 1月16日・30日(木) 13時15分～16時15分 ※1人30分以内  
場 江南区役所  
区民生活課 区民窓口係  
(☎025-382-4203、要予約)

#### 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

#### 市内公衆浴場などで「ゆず湯」を実施

詳細は、ホームページ＝右＝から確認してください。  
回 12月21日(土)  
大人:480円、小学生:150円、幼児:70円  
新潟市公衆浴場協同組合  
(☎025-222-2923)



#### ボーイスカウト新潟第15団メンバー募集・活動体験

親子でのボーイスカウト体験です。消防署の施設・車両見学や救急手当て講習会を行います。  
回 12月21日(土) 9時～正午  
場 横越地区公民館  
対象 4～12歳とその保護者  
先着10組 ※男女ともに参加可  
お問い合わせ ngt15bv@gmail.com

#### 自然観察教室

四季の自然観察や木の実を使った遊びを行います。  
回 12月21日(土)、1月18日(土) 10時～11時半  
対象 15歳未満  
場 泉スポーツ公園(中央区清五郎33)  
お問い合わせ ☎025-286-1080

### 防災 Q&A

### Q. 全国瞬時警報システム(Jアラート)ってなに?

A. 対処に時間的猶予のない災害情報を国から住民へ瞬時に伝達するシステムです。Jアラートの情報は、携帯電話などに配信される「緊急速報メール」や市町村の防災行政無線(屋外スピーカー)、テレビ、ラジオなどの様々な情報伝達手段で伝達されます。どのような手段でJアラートの情報を受け取ることができるか確認し、情報を受け取った後の行動を事前に確認しておきましょう。

#### 【Jアラートの内容とその後の行動例】

|                                                             |                                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>国民保護情報(ミサイル情報など)</b><br>屋外に居る場合は頑強な建物へ、室内にいる場合は窓のない部屋へ避難 | <b>緊急地震速報</b><br>机の下など安全な場所に避難                             |
| <b>津波警報・大津波警報</b><br>津波到達地域にいる場合は迅速に近くの高台へ避難                | <b>特に注意が必要な気象などの特別警報</b><br>避難情報が出ていないか確認し、いざというときに備えて避難準備 |

岡地域総務課 地域・防災グループ(☎025-382-4526)

### 健康レタ

健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

#### 年末年始の食生活に気を付けましょう

クリスマス・忘年会・お正月など、イベントが続いてごちそうを食べる機会が増えるこれらの季節は食生活が乱れがちになります。食べ過ぎ・飲み過ぎで後悔しないよう、今から気を付け、健康な身体で新年を迎えましょう。

#### ① 普段の食生活を心がける

「主食・主菜・副菜」のそろったバランスの良い食事を心がけましょう

#### ② 野菜を意識して食べる

1日の野菜摂取量の目標量は350g※1ですが、実際の日本人の平均摂取量は約270g※2です。おせち料理でも「煮しめ」や「酢の物」など、野菜の多い料理も食べましょう。

※1 健康日本21(第三次):厚生労働省  
※2 令和4年 国民健康・栄養調査:厚生労働省

#### ③ 「ながら食べ」をやめる

他のことをしながら長時間食事をする「ながら食べ・ダラダラ食べ」は満腹を感じにくく、肥満に繋がりがやすくなります。食事時間にメリハリをつけ、お菓子や果物はたくさん買い置きしないようにしましょう。

