

路上駐車は除雪作業の妨げになり、地域全体の迷惑になります。絶対にやめましょう。また、交通事故の原因になるため道路への雪出しはしないでください。 問建設課維持係 (025-382-4762)

特色ある区づくり事業 鼓童×CHIBI UNITYスペシャルライブ

KODŌ×CHIBI UNITY

世界で活躍する太鼓芸能集団「鼓童」とダンスカンパニー「CHIBI UNITY」によるスペシャルライブです！各チームのステージショーに加え、世界初となるコラボステージも披露します。
新潟が誇るアーティストたちの大迫力パフォーマンスをぜひ生でご覧ください。

日 3月1日(土) 18時～20時(開場:17時半から) 場 江南区文化会館
 人 江南区民(先行販売)390人 ※就学前児入場不可。応募多数の場合は抽選
 料 一般3,000円 小中学生1,000円
 申 1月17日(金)までに、専用フォームまたは往復ハガキで申し込み。
 詳細はホームページ=右=から確認してください。
 問 (株)ホイミ (050-3575-2588)



子育てに関するお知らせ

毎月第2火曜日開催
みんなおいでよ！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。
 日 1月14日(火) 10時～11時半
 場 横越地区公民館
 人 就園前児とその保護者
 持 着替え、飲み物
 問 同館 (025-385-2043)

毎月第2・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です。育児について、友だちづくりなどおしゃべりできる居場所です。
 日 1月14日・28日(火) 10時～11時半
 場 亀田地区公民館
 人 0歳児とその保護者
 (就園前児の兄弟姉妹は一緒に参加可)
 持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)
 問 同館 (025-382-3703)

毎月第2・4月曜日開催
子育てサロン～ぽっかぽか～

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)
 日 1月27日(月) 10時～正午
 場 曾野木地区公民館
 人 就園前児とその保護者(0歳児も参加可)
 問 同館 (025-280-6810)



消防に関するお知らせ

新潟市消防団 江南方面隊消防出初式

日 1月12日(日)
 ①14時～同20分 分列行進
 ②14時半～同40分 一斉放水
 場 ①江南区役所
 ②江南消防署訓練場
 問 新潟市消防団 江南方面隊事務局 (025-381-2327)

江南方面隊は、新入団員を随時募集しています！詳しくはホームページ=右=で確認してください。




健康・福祉に関するお知らせ

血管イキイキ！大作戦
～動脈硬化を防ごう～

管理栄養士と運動指導員による講話、運動の体験(ストレッチなど)
 日 2月3日・10日(月) ※全2回
 13時半～15時半
 場 亀田健康センター
 人 先着12人
 持 筆記用具、動きやすい服装・履物、飲み物(水かお茶)、タオル
 問 1月6日(月)～14日(火)に健康福祉課 健康増進係 (025-382-4316)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

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お話
 日 1月27日(月) 13時半～15時半
 (受付:13時15分から)
 場 亀田総合体育館
 人 先着12人
 持 履き、飲み物(水・お茶)、タオル
 問 1月6日(月)～14日(火)に健康福祉課 健康増進係 (025-382-4316)へ

文化財防火デーに伴う消防訓練

日 1月22日(水) 10時～同30分
 ※災害発生時や気象状況により予告なく訓練を中止する場合があります
 場 北方文化博物館(沢海2)
 問 江南消防署 予防課 予防調査係 (025-381-2327)

「文化財防火デー」をご存じですか？
 昭和24年1月26日に、世界最古の木造建築物である法隆寺金堂で火災が発生したことから、この日を「文化財防火デー」と定め、毎年全国的に文化財の防火運動を行っています。防火意識を高め文化財を火災から守りましょう！



お知らせ

亀田地区公民館
茅野山3-1-14(025-382-3703)

スポーツセミナー
～健康な体づくりに向けて～

①第1部:「健康的な体づくりに必要な運動、休養、栄養について」
 ②第2部:「ケガへの対処法とパフォーマンス向上～自分の体を知ろう～」
 日 2月2日(日) ①9時半～10時半
 ②10時45分～12時15分
 場 亀田総合体育館
 人 ①主に指導者・保護者(②に参加する小中学生も可)先着30人
 ②主に小学5～中学3年生(指導者・保護者も可)先着30人
 問 1月6日(月)から専用フォーム=右=または同館へ電話で申し込み



学習用に部屋を開放します

日 1月11日・25日(土) 9時～17時
 人 中高生を優先 10人

江南区郷土資料館
茅野山3-1-14(025-382-1157、金曜休)

横越語り部サークル 1月 昔話りの会

旧横越町や周辺の地域に伝わる昔話を、横越の方言で語ります。今回は「橋の夢」など4つのお話です。
 日 1月25日(土) 14時～同45分
 場 江南区文化会館

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

ほのぼの江南

ひきこもりなど社会とつながることに不安を感じている人が、おしゃべりをしたりお茶を飲んだり、気楽に安心して自由に過ごせる居場所です。
 日 1月8日(水) 10時～16時
 場 江南区福祉センター
 問 江南区社会福祉協議会 (025-250-7743)

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、食事づくりなど)をお手伝いしていただける方を募集します。
 日 1月15日(水) 13時半～14時半
 (受付:13時20分から)
 場 江南区福祉センター
 持 筆記用具
 問 江南区社会福祉協議会 (025-250-7768)

2025横越フロアカーリング交流会

子どもから大人まで一緒に楽しみましょう。
 日 2月9日(日) 9時～12時半
 場 横越総合体育館
 人 先着24チーム(1チーム3～6人)
 ※小学生から参加可、ただし保護者1人を代表者にすること
 料 1チーム500円
 持 履き、飲み物
 問 代表者氏名・連絡先・参加人数を記入し、えんではよごし(Fax)025-383-8526または横越スポーツ振興会 田村(090-7527-0555)へ

健康レター

問 健康福祉課 健康増進係 (025-382-4316)

+10(プラス・テン) 今より10分多く体を動かそう

健康な体の維持には、身体を動かすことが大切です。まずは今より10分多く体を動かしてみませんか。

身体活動とは？

生活活動 …日常生活の活動 (例)労働、通勤、買い物、家事、散歩、荷物の運搬、農作業など	運動 …体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施される活動 (例)トレーニング、スポーツなど
--	--

身体活動量のアップによるメリット

- ◎生活習慣病(虚血性心疾患、高血圧、糖尿病など)のリスク低減
- ◎認知症予防、メンタルヘルスの向上
- ◎仕事の効率向上 など

身体活動量を上げる方法

まずは「生活活動」でいつもより多く体を動かすことを意識しましょう。

- ・歩幅を大きくし、早く歩く
- ・通勤、お出かけ、散歩など日常の歩行時間を増やす
- ・なるべく階段を使う
- ・時々立ち上がり、体を動かす など

さらに体を動かしたい人は、ウォーキング、ラジオ体操・ストレッチ、施設での運動やスポーツなど「運動」を行いましょう。
 ただし、体調不良の時は、無理をせず休みましょう。
 <出典:身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン(厚生労働省)>

