

亀田行政サービスコーナーをご利用ください。住民票や印鑑登録証明書などの発行を行っています。平日 9 時～19 時 問亀田行政サービスコーナー (☎025・381・1200)



### 子育てに関するお知らせ

手帳……母子健康手帳を持参

#### はじめての離乳食講習会 手帳

離乳食の進め方、情報交換、試食  
 日 2月21日(金) 13時半～14時50分  
 (受付:13時15分から)  
 場 亀田健康センター  
 入 生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人  
 種 バスタオル(乳児連れの場合)  
 日 1月22日(水)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

#### 安産教室 手帳

日にち	内容
2/18(火)	妊娠中の過ごし方、食生活、歯のお話
3/4(火)	沐浴体験、赤ちゃんとの生活についてなど

日 13時半から(受付:13時15分から)  
 ※全2回 各回2時間程度  
 場 亀田健康センター  
 入 区内在住で、令和7年5月～7月出産予定の妊婦 先着16人 ※初産の方優先  
 日 1月22日(水)から健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4340)へ

#### 妊婦歯科健診 手帳

歯科健診・お口の個別相談  
 日 2月6日(木)①13時 ②13時半 ③14時  
 場 亀田健康センター  
 入 母子健康手帳の交付を受けた妊婦(30週頃まで) 先着25人  
 種 妊婦歯科健診受診票  
 日 専用フォーム=右=から申し込み  
 問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)



#### 育児相談 手帳

日 2月18日(火)①9時半 ②10時 ③10時半  
 場 亀田健康センター  
 入 区内在住の乳幼児とその保育者 各回先着15組  
 日 1月22日(水)から健康福祉課 地域保健福祉担当(☎025-382-4138)へ

#### 各種健診 手帳

対象者には順次案内を郵送します。  
 ○股関節検診・母体保護相談  
 ○1歳誕生歯科健診  
 ○1歳6か月児健診  
 ○3歳児健診  
 問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4340)

#### 赤ちゃんがきた！親子の絆づくりプログラム

初めての子育ての悩みや喜びをママたちで共有しながら学ぶ講座です。

日にち	内容
2/25(火)	新しい出会い
3/4(火)	赤ちゃんのいる生活
3/11(火)	赤ちゃんとの接し方
3/18(火)	親になること

日 9時半～11時半 ※全4回  
 場 亀田東児童館  
 入 生後2～5か月の第一子とその母親 先着8組  
 種 無料(使用するテキストは貸し出し。購入希望者は1,100円)  
 日 問 同館(☎025-378-5371)

高齢者のみの世帯、障がい者のいる世帯に対して、玄関から道路までの除雪を行っていただけるボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問 江南区社会福祉協議会(☎025-250-7743)

#### 阿賀野川の伐採木 無償提供

主にヤナギなどの幹を提供します。(長さ1m、直径10～30cm程に切断済み)  
 日 3月3日(月)～14日(金) 9時～16時  
 場 阿賀野川左岸(木津地先)  
 入 江南・北・東区在住の自家消費を目的とした個人(応募多数の場合は抽選) ※1世帯につき1件応募可  
 日 1月20日(月)～2月5日(水)に申込書を阿賀野川河川事務所 管理課(☎agano-kanri01@hrr.mlit.go.jp、FAX0250-23-3143)へ。郵送、持参でも受け付け。詳細はホームページ=右=から確認してください。  
 問 同事務所(☎0250-23-4367)

北方文化博物館 設立79周年記念企画  
 今年も「五角(合格)餅」の配布や三人餅つき披露、雑煮の提供を行います。  
 日 2月11日(火・祝) 9時から  
 種 大人800円(入館料) ※小中学生は日曜・祝日無料  
 問 同館(☎025-385-2001、詳細はこちら)

かめじま珈琲 こども de 食堂  
 豚汁とおにぎりを提供します。  
 日 1月25日(土) 11時～14時  
 場 亀田市民会館  
 入 先着120人  
 種 大人300円 子ども100円  
 問 環境をサポートする会社きらめき(☎025-382-3780)



## お知らせ

#### 毎月第1・第3木曜日開催 弁護士無料相談(2月)

日 2月6日・20日(木) 13時15分～16時15分 ※1人30分以内  
 場 江南区役所  
 問 区民生活課 区民窓口係(☎025-382-4203、要予約)

#### ごみ集積場の除雪にご協力ください

降雪時は、道路状況などにより、家庭ごみの収集時間が遅れる場合があります。また、収集作業を円滑に進めるため、ごみ集積場周辺の除雪にご協力をお願いします。  
 問 廃棄物対策課(☎025-226-1403)

#### 亀田地区公民館 茅野山3-1-14(☎025-382-3703)

いきいきシニア講座 認知症を防ぐ～昨日の朝食で何を食べたか覚えてますか？～  
 認知症予防について具体的に学びます。  
 日 2月22日(土) 10時～正午(受付:9時45分から)  
 入 おおむね50歳以上で、認知症に関心がある人 先着50人  
 日 1月20日(月)～2月14日(金)に、専用フォーム=右=または、同館へ電話で申し込み



#### 曾野木地区公民館 天野 2-7-2(☎025-280-6810)

両川元気塾 はじめよう快眠生活  
 日 2月20日(木) 10時～11時半  
 場 両川公民館  
 入 20人(応募多数の場合は抽選)  
 種 筆記用具、飲み物  
 日 1月22日(水)～2月12日(水)に曾野木地区公民館へ電話

#### 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

除雪ボランティア募集  
 区内の1人暮らしの高齢者世帯、



### 健康・福祉に関するお知らせ

#### 自宅でできる運動ご紹介します！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 2月17日(月) 13時半～15時半(受付:13時15分から)  
 場 亀田総合体育館 入 先着12人  
 種 履き、飲み物(水・お茶)、タオル  
 日 1月20日(月)～27日(月)に健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)へ

#### 献血にご協力ください(2月)

日 2月8日(土) 9時半～正午、13時半～15時半

場 イオンモール新潟亀田インター(下早通柳田)  
 種 献血カード(初めての人は運転免許証などの身分証明書)  
 問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

#### 健康相談

保健師・栄養士による相談  
 日 2月25日(火) ①13時20分 ②14時10分 ③15時  
 場 亀田健康センター  
 問 健康福祉課 地域保健福祉担当(☎025-382-4138、要予約)



### 亀田駅東パークアンドライド駐車場 令和7年度利用者募集のお知らせ

パークアンドライドは、郊外の駅やバス停近くの駐車場に車を止め、電車やバスに乗り換えて目的地に向かう方法です。市内中心部の交通渋滞緩和や環境保全などの効果が期待できます。ぜひ、ご利用ください。  
 日 令和7年4月1日～令和8年3月31日  
 入 亀田駅に家用車を止め、電車またはバスで市内へ通勤・通学する人 80台(応募多数の場合は抽選) ※その他にも条件あり。募集要項を確認してください。  
 種 年額48,000円(月額4,000円×12か月分、一括前納)  
 日 2月20日(木)までに専用フォームまたは、申請書と必要書類を建設課へ郵送か持参で提出。  
 問 同課(☎025-382-4738)



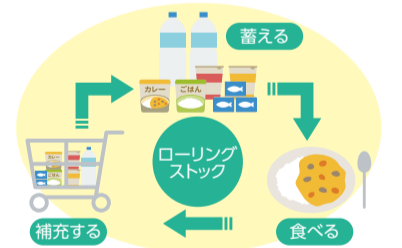
### 第11回 江南区フロアカーリング親善交流大会 ～ストロベリーカップ～参加チーム募集

子どもからお年寄りまで楽しめるフロアカーリングの交流大会をスポーツ振興会との共催で開催します。  
 日 3月2日(日) 8時45分～12時45分(受付:8時半から)  
 場 亀田総合体育館  
 入 先着16チーム(応募多数の場合は抽選) 1チーム3～6人で江南区在住・在勤・在学者を中心に構成(年齢・性別不問) ※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  
 種 履き、動きやすい服装、飲み物  
 日 2月7日(金)までに申込書を産業振興課(☎sangyo.k@city.niigata.lg.jp、FAX025-381-7090)へ。郵送、持参でも受け付け。申込書は同課、亀田総合体育館、横越総合体育館の窓口に設置しています。詳細は問 同課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4689) はこちら



### Q. 災害時に不足しがちな栄養素は？

A. 発災直後は、パンやおにぎりなど炭水化物中心の食事が多くなり、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足するため、便秘や口内炎になりやすくなります。  
 また、物流機能が低下し、食品の入手が難しくなります。加えて、水道・電気・ガスなども復旧まで1週間以上かかる場合があります。非常食だけでなく、日頃から「ローリングストック」で、栄養や使い勝手を考えながら、バランスよく備蓄しましょう。



#### ローリングストック

普段から食品を少し多めに買い置きし、古いものから消費して買い足すことで、日常的に備蓄する方法。3日～1週間分の食料を確保しておきましょう。

#### 災害時に役立つ日持ちする備蓄食品

<b>主食</b> <b>エネルギー源</b> <p>パックごはん 餅 カップ麺 乾パン</p>	<b>主菜</b> <b>たんぱく質</b> <p>肉魚豆の缶詰 レトルト食品 乾物(かつお節)</p>	<b>果物</b> <b>ビタミン・ミネラル</b> <p>ドライフルーツ 野菜ジュース</p>
<b>副菜</b> <b>ビタミン・ミネラル・食物繊維</b> <p>野菜(ジャガイモ、玉ねぎ、カボチャ) 乾物(切干大根、わかめ) 漬物 INSTANT SOUP</p>		<b>その他</b> <p>牛乳 チョコレート 砂糖 塩 嗜好品 調味料</p>

出典:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

問 地域総務課 地域・防災グループ(☎025-382-4526)