

江南区心配りと相談所 来所または電話相談(予約不要)

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・2500・7823

江南区からのお知らせ

回=日時 時=時間 場=場所 内=内容 円=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)

雪害によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。

- ①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれることがないように除雪しておきましょう。
- ②屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にもご注意ください。
- ③排気筒や吸気口が雪でふさがれていないか、排気筒に破損はないか点検してください。

※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐにお取引のあるLPガス販売店にご連絡ください。

問 一般社団法人新潟県LPガス協会 ☎025-267-3171

これから運動を始めたいと考えている人へ 運動でヘルスアップ

体づくりや内臓脂肪解消のために効果的な運動のポイントを、実践を交えて伝えます。毎日の生活に運動を取り入れて、健康な体づくりをしてみませんか。

回 12月23日、令和2年1月27日 午後1時30分~3時30分(受付:午後1時10分~) ※全2回いずれも月曜

場 亀田総合体育館

内 ウォーキング、ストレッチ、自宅でできる筋トレなど健康づくりのための運動と講話

円 先着20人

持 動きやすい服装、内履き、飲み物(水・お茶)、タオル

問 12月13日(金)までに、健康福祉課 健康増進係へ ☎025-382-4316

※申込者には事前に詳しい案内を送付します。

公民館情報

亀田地区公民館

江南区文化会館内 ☎025-382-3703

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 12月10日(火)・24日(火)

午後10時~11時30分

場 同館 保育室

円 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)

江南区男女共同参画地域推進員企画事業

相手の気持ちを知って心をラクに！ 夫の本音 妻の本音

普段思っても口に出せない気持ちを言葉にしてみませんか。相手に伝えて初めて気付くことがあるかも？肩の力を抜いておしゃべりする講座です。

回 12月21日(土) 午前10時~正午

場 江南区文化会館 多目的ルーム

内 夫同士、妻同士、ワークショップ形式で自由に話して、夫婦のより良い関係を考える。

円 先着24人

保育：先着5人(6か月~就学前児)

問 12月20日(金)までに、電話またはメールで地域総務課へ

※保育の申し込みは、12月12日(木)まで

※メールの場合、氏名、住所、電話番号(保育希望の場合は、人数と年齢)を記載し、下記までお送りください。

メール chiikisomu.k@city.niigata.lg.jp

問 地域総務課 ☎025-382-4619

学習用に部屋を開放します

回 12月14日(土)・28日(土)

午前9時~午後5時

場 同館 講座室1

円 中学生・高校生を優先

横越地区公民館

いぶき野1-1-2 ☎025-385-2043

子育てひろば

人形劇を鑑賞して、パズル遊びや手遊びうたを歌ったりして親子で楽しめます。

回 12月20日(金)

午前10時~11時30分

場 同館 多目的ホール

内 クリスマスパズル遊びと人形劇

講 講師：人形劇グループ みっくすじゅうす

円 未就園児とその保護者 先着20組

問 12月2日から電話で同館へ

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 12月9日(月)・23日(月)

午前10時~正午

場 同館 保育室

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

円 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

24時間セクハラDVホットライン

回 12月4日(水)正午~5日(木)正午

内 夫や恋人からの暴力、家族問題、児童虐待、セクハラ・パワハラなどの電話相談に対応(24時間相談を受け付け)

相 相談先

特定非営利活動法人ウィメンズサポートセンターにいがた

☎025-201-4556

☎025-201-4557(当日以外はFAX)

<通常の相談受付時間のご案内>

月・金曜日：午後1時~4時

水曜日：午後7時~9時

江南区郷土資料館からのお知らせ

江南区郷土資料館(江南区文化会館内)

☎025-382-1157

<開館時間>月~木 10時~19時

日・祝日 10時~17時

※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

染め 村山雨景展

回 12月7日(土)・8日(日)

場 同館 展示室

内 染色画の展示

問 同館へ

特別展「百和堂 片桐民治と越後の文人たち-小林存・笠原勲を中心に-」

回 12月12日(木)~令和2年1月14日(火)

場 同館 展示室

内 江南区北山出身で農業を営む一方、「百和堂」と号し、文化人として活躍した片桐民治の生涯と蒲原郡・新潟県の文化活動に果たしたその役割を紹介する展示。

片桐民治交流日記、小林存和歌集、笠原勲絵画など約30点を展示。



冬休み子ども体験教室

お正月のお飾りを手作りしてみよう

回 12月22日(日) 午後1時30分~3時

場 江南区文化会館 美術工作室

円 小学生 先着10人(保護者の同伴も可能)

料 300円

問 電話で同館へ



令和元年度エコスタヨガ教室

回 12月21日(土) 午前10時~11時

場 HARD OFF ECO スタジアム新潟

円 先着25人

料 700円

持 ヨガマット(貸し出し可能)、動きやすい服装、飲み物、タオル、屋内履き

問 同施設 ☎025-287-8900

特別上映会「山古志の強者ども」

亀田町の映像作家2人により制作され

た、震災前の山古志の日常の生活の様子が映っているビデオの上映会です。

回 12月8日(日) 午後2時~3時

場 亀田地区コミュニティセンター

多目的ホール2

内 ドキュメンタリービデオ越後風物詩「山古志の強者ども」上映会、上映後にビデオ制作に関する講話

話 話人：青山 登

主 主催：亀田編成援隊

問 亀田編成援隊 青山

☎080-5654-5718

横越総合体育館 冬期(1月~3月)スクール参加者募集

対象	スクール名	曜日	開始時刻	定員
生後3か月~12か月の乳児とその母親	赤ちゃんと産後ママの！エクササイズ	木	10:00	10組
小学3年生~中学3年生	Jr.体幹&コーディネーショントレーニング	木	17:45	30人
15歳以上(中学生を除く)	はじめての！気功太極拳	月	9:30	30人
	かんたん！エアロビクス	火	10:45	30人
	●ハワイアン・フラ 中級	水	10:45	35人
中高齢者	はじめての！スタビライゼーション	木	19:00	30人
	いきいき！体幹エクササイズ	火	13:15	30人
65歳以上	いきいき健康フィットネス	木	13:15	30人
	イスで足腰元気体操	水	13:15	15人

料 1回520円(●は1回650円) □所要時間 各回とも1時間程度

問 12月4日(水)から電話で同館へ(☎025-385-4477)で仮予約後、来館にて申し込み

食推からこんにちは

里芋のババロア



横越地区で栽培が盛んな里芋は今が旬を迎えています。里芋の滑らかな口当たりと、ババロアの食感が絶妙なデザート、ぜひお試しください。

材料(4人分)

- ・里芋 中3個(120g)
- ・塩 少々
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・生クリーム 100cc
- ・バニラエッセンス 1~2滴
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水(またはお湯) 50cc

作り方

- ゼラチンを水(またはお湯)で溶かしておく。
- 皮をむいた里芋を塩でこすってから水洗いをしてぬめりを取り、適当な大きさに切って軟らかく茹で、ザルにあげて水気を切っておく。
- 鍋に牛乳を入れて人肌に温め、砂糖と①を加えて混ぜる。
- ②をミキサーにかけ、③を加えて混ぜる。
- ④に生クリーム、バニラエッセンスを加え、型に流し入れたら冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価(1人分)

エネルギー：187kcal たんぱく質：3.0g

脂質：12.3g 炭水化物：15.9g 食塩相当量：0.1g

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316