



緑と調和した 賑わいと安らぎのあるまち 江南区

令和2年  
(2020年)

5月17日

第315号

# こうなん



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課  
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5  
電話：025-383-1000(代表)  
FAX：025-381-7090  
ホームページ：http://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：68,386人(-65) 男：33,294人(-39) 女：35,092人(-26) 世帯数：27,383世帯(+30) 面積：75.42km<sup>2</sup> 令和2年4月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

## 「自宅で出来る！ひとりで出来る！」 簡単トレーニングにチャレンジ！

新型コロナウイルスの流行により、感染拡大を防ぐために外出が減り、自宅で過ごす時間が多くなった分、運動不足が気になる方も多と思います。運動不足により「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」恐れがあります。ストレスの発散と免疫力アップのためには、なまった体をほぐす、適度な運動が効果的です。亀田総合体育館のスタッフが勧めする、自宅でできる簡単トレーニングにチャレンジしてみませんか。

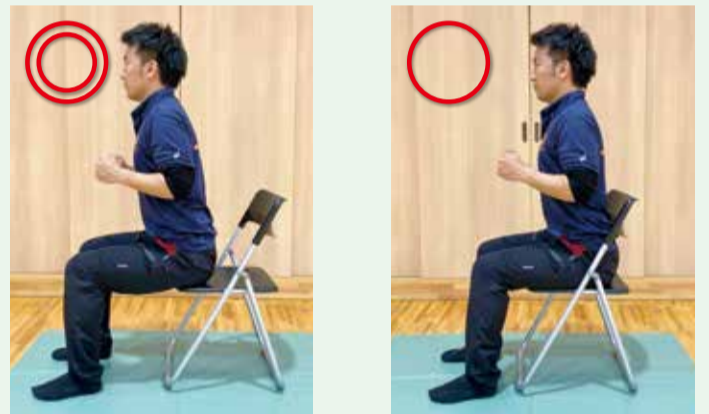
問産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ ☎025-382-4689

### おすすめ自宅トレーニング

#### ゆったりピクス

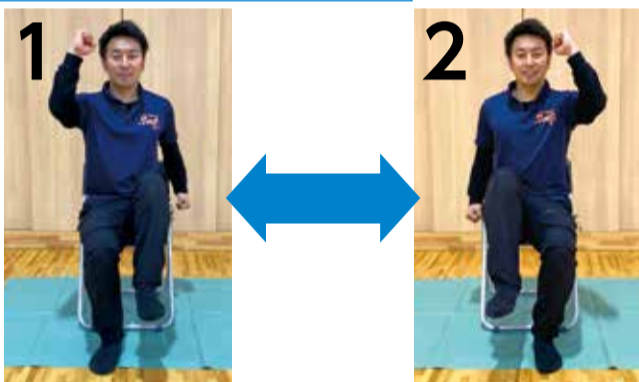
有酸素運動、筋力トレーニング、頭の体操など  
いろんな動きで楽しくからだを動かしましょう!!

#### ゆったりピクスの基本姿勢



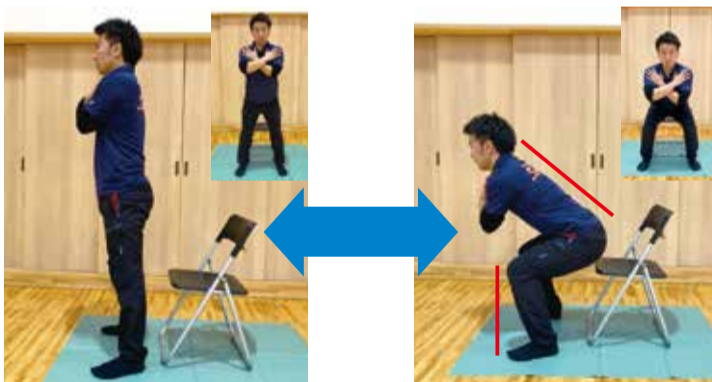
浅く腰を掛けると動きやすいですよ。

#### ①ウォーキング(1分間)



リズムよく1、2、1、2。  
軽やかに笑顔で行いましょう!!慣れてきたら、動作を大きくして行ったり、速いテンポで行ったりしてみましょう!!

#### ②スクワット(10回)



ゆっくりと膝を曲げ、上下に動きます。  
下げるのに3秒、上げるのに3秒かけます。  
足は肩幅に広げ、膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに突き出す(イスに座る)イメージで行いましょう。  
背中丸めずに、しっかりと伸ばします。  
呼吸を止めないように、3秒数えながら行い、無理のない範囲で行いましょう。

#### ③手と足の運動(1分間)



リズムよく1、2、3、4。  
1と3の時は横に出した腕の方に顔を向けます。  
慣れてきたら、速いテンポで行いましょう!!  
間違っても気にしない!!  
動作は大きく自信をもって!!

「ゆったりピクス」とは亀田総合体育館の『ゆったり健康』という教室で毎回行っているエクササイズです。全部で10種目ありますが、今回は自宅で簡単にできるものを選んで紹介しました。気軽にできて、家族でも楽しくできるエクササイズです。ぜひチャレンジしてみてください。

実際の動画はYouTubeで公開していますので、ぜひともご覧ください。

にいがたスポーツナビ(<http://niigata-kaikou.jp/>)の亀田総合体育館のページまたは右の二次元コードからもアクセスできます。

ゆったりピクス  
動画はコチラ



屋外でのランニングやウォーキングもストレス発散に有効ですが、人込みを避け他人との距離を一定程度空けることや、マスクの着用、咳エチケットなどの徹底が求められます。

江南区役所フェイスブックで江南区の旬の情報を発信しています。→「江南区役所フェイスブック」で検索!! (<https://www.facebook.com/konanwardniigata/>)



新型コロナウイルスに便乗した詐欺や悪質商法にご注意ください

区民生活課 生活環境係 ☎025-382-4254

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した詐欺や悪質商法についての相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。不審な電話や訪問、心当たりのない怪しいメールなどには冷静に対応してください。



相談事例1

マスクを無料送付するというURLが付いたメッセージがスマートフォンに届いた。あやしいのではないかと。

アドバイス

心当たりのない送信元からあやしいメールやSMSが届いても、反応しないようにしましょう。マスクが入手困難な状況に便乗し、消費者の関心を惹き、URLをクリックさせる手口とされます。心当たりのない不審な送信元からメールが届いた場合は、URLにはアクセスしないようにしましょう。

相談事例2

市役所職員を名乗った不審な電話がかかってきた。本当に市役所が電話をしているのか。

アドバイス

市役所などの行政機関の職員を名乗るあやしい電話はすぐに切りましょう。市役所職員を名乗って高齢者宛に「気を付けるように」という不審な電話がかかってきたという相談が寄せられています。個人情報の入手や所在を確認する意図で電話をかける、いわゆる「アポ電」の可能性があります。少しでもあやしいと感じたら電話を切りましょう。

相談事例3

携帯電話会社名で、新型コロナウイルス関係の助成金を配布するとのメールが届いた。事態収束まで毎月助成金を配布するとあるが不審だ。

アドバイス

新型コロナウイルス対策に便乗し、市役所や携帯電話会社などになりすまして、個人情報や口座情報を搾取しようとする相談が寄せられています。「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら詐欺の疑いがあります。こうした電話はすぐに切り、メールは無視してください。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。※掲載情報は5月8日時点のものです

江南区からのお知らせ

日=日時 時=時間 場=場所 内=内容 対=対象・定員
参=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)

自動車税の納期限は6月1日

自動車税は、金融機関やコンビニエンスストア、地域振興局県税窓口で納付できます。また、インターネットを利用してクレジットカードで収めることもできます。納期内の納付をお願いします。
新潟地域振興局県税部 ☎025-273-3116

集団がん検診 中止のお知らせ

集団がん検診(胃がん・肺がん)は当面の間中止しています。今後の開催については、市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認の上、受診してください。
健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

定例行政相談 中止のお知らせ

亀田地区コミュニティセンター、横越出張所、曾野木連絡所、大江山農村環境改善センターでの定例行政相談は6月30日まで中止します。中止に伴い、電話などで相談を受け付けています。
区民生活課 区民窓口係 ☎025-382-4203

毎月第1・第3木曜日開催 弁護士無料相談(6月)

事前に予約が必要です。
6月4日(木)・18日(木) 午後1時15分～4時15分
江南区役所 3階 入札室
法律相談 ※要予約。1人30分以内
区民生活課 区民窓口係 ☎025-382-4203

健康相談(6月)

保健師・栄養士による相談。要予約。
6月11日(木) ①午後1時10分～②2時～③2時50分～
亀田健康センター 2階 集団健診室
健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-382-4138

献血にご協力ください(6月)

6月13日(土) 午前10時～11時45分、午後1時～4時
イオンモール新潟南
献血カード(初めての人は運転免許証などの身分証明書)
健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

市内海水浴場の監視員を募集

市内海水浴場の監視員を募集します。
賃金 時給877円から(通勤手当あり)
応募方法 6月1日(月)までに、希望する勤務地の問い合わせ先に電話連絡のうえ、写真を貼った市販の履歴書を提出。
島見浜(北区)、内野浜(西区)
雇用期間 7月18日(土)～8月23日(日) 午前9時～午後5時45分 ※シフト制。土日祝日勤務あり。
勤務地と問い合わせ先など

Table with columns: 勤務地, 人数, 問い合わせ. Includes 島見浜(北区) and 内野浜(西区) details.

越前浜・間瀬下山・角田浜(西蒲区)
雇用期間 7月18日(土)～8月23日(日) 午前8時30分～午後5時15分 ※シフト制。土日祝日勤務あり。
勤務地と問い合わせ先など

Table with columns: 勤務地, 人数, 問い合わせ. Lists 越前浜, 間瀬下山, 角田浜 with contact info for 西蒲区役所.

公民館情報

亀田地区公民館 江南区文化会館内 ☎025-382-3703

11月開催のイベント 2020かめだ音楽祭参加団体募集

11月15日(日)に江南区文化会館で開催する、同イベントの参加団体を募集します。
応募条件 江南区で主に活動する音楽を愛好する団体(カラオケを除く)で、イベントの運営を行う実行委員を1～2人出せる団体(12団体を募集)
同館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、6月30日(火)までに、同館へファクス(FAX:025-381-7921)または直接提出で申し込み

横越地区公民館 いぶき野1-1-2 ☎025-385-2043

横越地区親善スポーツ大会 中止のお知らせ

6月28日(日)に予定していた横越地区スポーツ大会は中止します。
電話で同館へ

幼児期家庭教育学級 めざせ!ニコニコマイライラしたって仕方ない

子育てや生活に活かせる講座です。※保育はありません。
6月16日(火)～7月10日(金) 午前10時～正午 ※全4回
1歳から3歳のお子さんの保護者または興味のある人15人(応募多数時抽選)

Table with columns: 日程, テーマ. Lists events on 6/16, 6/23, 7/3, 7/10.

5月18日(月)から電話で同館へ

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

亀田地区産の和綿の種を配布

5月20日(水)～29日(金)まで
江南区役所 産業振興課窓口
亀田地区産の和綿の種の配布(1袋30～40粒入り、1人2袋以内、先着150袋)
亀田綿応援隊(青山) ☎080-5654-5718

薬学、生命科学、食・環境ビジネス講座

中学生、高校生を対象に新潟薬科大学の講義・実験を体験できる講座を開催します。
7月18日(土)～8月4日(火)
新潟薬科大学新津キャンパス(秋葉区東島)
薬学入門講座(全2回)、生命科学講座(全6回)、食・環境ビジネス講座(全6回)
講座の内容はホームページをご確認ください。
中学生・高校生 各講座先着40人(薬学講座は高校生のみ)
筆記用具、飲み物
新潟薬科大学教育連携推進センター ☎0250-25-5000

新潟薬科大学 ホームページ



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。平日午前9時～午後7時 亀田行政サービスコーナー ☎025・381・1200



新型コロナウイルス感染症の影響によるイベントなどの中止・延期・施設の休館などの状況

### 災害時に自力での避難が困難な方は「避難行動要支援者支援制度」の活用を

市では災害時の避難に支援が必要な人の情報を掲載した名簿を作成し、地域での助け合いに役立てています。以下の要件に当てはまった人には個別に案内を送付しています。随時登録もできますので、詳しくは問い合わせください。

- 登録の対象  
要介護認定3以上、身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、高齢者(75歳以上のみの世帯)、自ら避難することが困難で支援が必要な人
- 作成した名簿の提供先  
該当の自治会・町内会・自主防災組織、民生委員、警察・消防  
※名簿の提供を受けた者は、その情報を適正に管理し、支援者以外の外部に漏れないよう法律で秘密保持義務が課せられています。

健康福祉課 ☎025-382-4346

### 防災 Q&A

### Q. 避難所の運営は市役所に任せておけば大丈夫だよね？

A. 大規模な災害が発生した場合、多くの避難者が長期にわたり、避難所で共同生活を営むことが予想されます。避難所の運営は健康状態の把握、食料・物資の要請や防犯活動など様々なことが発生することから、「避難者・施設管理者・行政」の3者で協力し、運営していくことが必要となってきます。実際に、東日本大震災では、避難者が主体となり、施設管理者や市職員と密接な連携を取りながら、非常に統率が取れ、かつ円滑な避難所運営が行われていました。避難所運営にあたっては、避難者全員が協力しあえる体制が必要となるため、平常時から顔の見える協力体制づくりに努めましょう。



避難所運営は全員の協力が必要。平常時から顔の見える協力体制づくりを！

地域総務課 ☎025-382-4526

### 食推からこんにちは

### 煮りんごの包み揚げ



子どもたちと一緒に簡単に作れるおススメのおやつです。

#### ■作り方

- ①りんごは8等分のくし形に切って鍋に入れ、グラニュー糖とレモン汁をからめて、焦げない程度の中央でりんごが透き通るくらいに煮る(シャキシャキの食感が良ければサッと煮る)
- ②粗熱がとれたら軽く水分をふき取り、春巻きの皮で巻いて水溶き片栗粉でとめる。
- ③フライパンにサラダ油を1cm位入れ、春巻きの皮が色づく程度に揚げる。
- ④半分に切って盛り付ける。

#### ■材料(4人分)

- ・りんご 1個
- ・グラニュー糖 70g
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・春巻きの皮 8枚
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

栄養価(1人分)  
エネルギー:312kcal たんぱく質:5.1g 脂質:4.9g  
炭水化物:67.7g 食塩相当量:0g

健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

### 母子保健事業 中止・延期のお知らせ

健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340

以下の事業を当面の間、中止または延期しています。今後の開催については市ホームページなどでお知らせします。

- 離乳食講習会・幼児食講習会
- 育児相談会
- フツ化物塗布
- 1歳誕生歯科健診
- 股関節検診・1歳6か月児健診・3歳児健診
- 安産教室
- 妊婦歯科健診

※離乳食・幼児食の電話相談を実施します。

☎6月19日(金)午前9時~午後3時  
健康福祉課健康増進係 ☎025-382-4316

※妊娠から子育てまでの相談については「妊娠・子育てほっとステーション」にて電話相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎毎週月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時30分  
健康福祉課健康増進係 ☎025-382-4340

※乳幼児健診の延期・再開についての案内は個別に郵送します。

### 区役所だより 広告募集

“区役所だよりこうなん”では、江南区内にお店や事業所を持つ事業者から広告を募集しています。区内の各家庭に配られる本紙で、お店や商品のPRをしてみませんか。

先着順です。皆さんからの応募、お待ちしております！



高ナシ係長

- ☐募集号 各号6枠ずつ  
※毎月第1・第3日曜日発行  
※インターネット版の区役所だよりには広告は掲載しません
- ☐発行部数 毎号22,100部。江南区内の各家庭や公共施設などに配布
- ☐サイズ 1枠：縦約3.9cm×横約7.9cm
- ☐掲載位置 各号の2ページ・3ページの下端
- ☐広告料 7,000円 ※1枠1回あたりの額。広告料は納付書による先払い
- ☐広告原稿 広告主が作成(紙またはjpegデータで提出)
- ☐掲載制限 業種や広告の内容により掲載できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。
- ☐申し込み 掲載を希望する号の発行1か月前までに、区役所ホームページに掲載する「広告掲載申込書」に広告原稿を添えて、メールやファクス、または直接持参にて、地域総務課にお申し込みください。内容を審査し、広告掲載(または不掲載)決定通知書を郵送します。  
※申込書は地域総務課にも備えてあります。

地域総務課 ☎025-382-4619

### テイクアウトで地元飲食店を応援！

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、区内の飲食店にも影響が及んでいます。区では、お弁当や総菜などをテイクアウト(持ち帰り)、またはデリバリー(宅配)する取り組みをしている飲食店を募集し、区ホームページや区役所だよりなどで情報発信し応援します。自宅で区内飲食店の味を楽しみませんか。

#### ■店舗紹介について

応募のあった店舗を区ホームページで紹介します。紹介する店舗は順次更新していきます。記事下部の二次元コードもしくは区ホームページの検索から表示されるページで飲食店の情報をご確認ください。



#### ■飲食店のみなさまへ

現在、テイクアウトやデリバリーに取り組んでいる飲食店で、区ホームページなどに掲載できる情報を募集しています。

- 募集内容 テイクアウトやデリバリーを行っている飲食店
- 応募条件 江南区内に店舗があること
- 応募方法 区ホームページ内にある「かんたん申し込み」により店名、取り組み内容、商品の写真(JPEG)など、各種項目を入力し応募ください。
- 掲載費用 無料
- その他 応募内容の確認が終了したのち、区ホームページなどに順次掲載

区ホームページで検索！

江南区 テイクアウト

産業振興課 ☎025-382-4809



<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

