



緑と調和した、  
賑わいと安らぎのあるまち  
江南区

区役所だより

# こうなん

令和6年(2024年)

9月1日

第418号

区の人口	
人口	67,557人 (+2)
男	32,918人 (+6)
女	34,639人 (-4)
世帯数	28,554世帯(+17)
令和6年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)	

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丁目4番5号 電話：025-383-1000(代表) FAX：025-381-7090

## 認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちに

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたす病気のことです。誰もがなり得る可能性があります。令和12年には、65歳以上のおよそ7人に1人が認知症になると推定されています(※)。認知症の方やそのご家族だけでなく、地域の誰もが当事者として認知症について知り、支えていくことが重要です。

※厚生労働省研究班「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」令和5年 図 健康福祉課 高齢介護担当(☎025-382-4383)



### 認知症予防 4つのポイント

#### ① 運動

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



#### ② 食事

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



#### ③ 社会参加

地域の茶の間や公民館のサークル活動に参加するなど、人と積極的に交流しましょう。



#### ④ 睡眠

質の良い睡眠は体や心の健康を保ちます。



### 最近、こんな症状はありませんか？

- 忘れ物が増えた
- 物の整理が苦手になった
- 怒りっぽくなった など

### 認知症かな?と思ったら

認知症は**早期発見・早期治療が重要**です。予防することで発症を遅らせることもできます。不安に思ったら、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

### 地域包括支援センター ～認知症や高齢者の生活相談窓口～

介護予防や介護保険サービスの利用方法についてご案内し、高齢者の皆さんの生活を総合的に支援しています。それぞれ対象の中学校区にお住まいの方がご利用いただけます。

● **地域包括支援センター 大江山・横越**  
(大江山・横越中学校区)  
☎025-278-7860

● **地域包括支援センター かめだ**  
(亀田・亀田西中学校区)  
☎025-383-1780

● **地域包括支援センター 曾野木両川**  
(曾野木・両川中学校区)  
☎025-282-7295

### 困っている様子の方を見かけたら

認知症には、何度も行っているはずの場所で迷ってしまう症状もあります。困っている様子の方を発見したら、3つの「ない」を意識して声をかけ、認知症が疑われる場合は、最寄りの警察署や区役所に連絡してください。

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

### 見守りシールを見つけたら

江南区では、認知症の方の服や持ち物に貼り付けられた「見守りシール」を読み取ることで、ご家族の方とインターネット上の伝言板で連絡を取ることができるサービスを導入しています。



サービスを利用されたい方は、区役所、地域包括支援センター(介護保険サービス利用者はケアマネージャーも可)にご相談ください。  
※条件があります

### 認知症カフェ オレンジカフェぷらむに参加しませんか

江南区では、認知症の方やそのご家族が、不安や悩みなどを共有したり、聞いたりできる交流会を月1回開催しています。関心のある方ならどなたでも参加でき、楽器演奏や講演会など、さまざまなイベントを行っています。



#### 9月のカフェ「ゆるーく学ぶ認知症」

☎ 9月8日(日) 13時半～15時 場 亀田地区コミュニティセンター 料 200円  
☎ 認知症カフェ企画運営委員会 事務局(☎090-4946-1816)

### interview



オレンジカフェぷらむ 運営 押木内科神経内科医院 永井 博子 先生

このカフェを始めたきっかけは、認知症に関わる方々が持つ悩みや想いを共有できる場所をつくりたいと思ったことでした。今年で8年目になり、50人ほどが参加し、仲間づくりなど楽しいひとときを過ごしていただいています。

サポートに興味がある方もご参加いただき、当事者から生の声を聞くことで、関わるきっかけになればうれしいです。

「認知症になったら…」と不安を抱えている方もいらっしゃると思います。気になることがあったら、まず相談してください。早期の発見、治療で進行を抑え、趣味やお仕事を続けられている方もいます。

患者数が年々増加している中、住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らすためには、周りの方々からの理解と支援が必要です。困っている方に優しく声をかけるなど、ぜひ、できることから始めていただきたいと思います。

## 江南区 地元のお店でお食事・お買い物をして商品券をゲットしよう!

# お店元気プラスキャンペーン

期間中、参加店でお食事・お買い物をすると抽選で450名様に**参加店で使える2,000円分の商品券**が当たります。

各参加店で利用金額500円(税込)につき1スタンプ押印。8スタンプ(利用金額合計4,000円以上)で応募できます。8店舗回って各店舗500円ずつの利用でもOK。

※押印用のスタンプカードは各参加店で用意しています。8スタンプたまったら、必要事項をご記入のうえ各参加店に備え付けの応募箱に投函ください。  
※1会計につき80スタンプ(40,000円分)を上限とします。

お店へ行って  
どんどん応募しよう!



詳しくは区の  
ホームページへ



### 店頭このマークが目印!



※各回の応募締切後、抽選を実施します。

応募回数に制限はありませんが、1回の抽選につき当選は1人1回です。当選者の発表は商品券の発送をもって代えさせていただきます。

☎ 江南区魅力「彩」発見実行委員会(産業振興課、☎025-382-4809)

期 間 令和6年9月1日(日)～11月30日(土) 第1回 9月30日(月) 第2回 10月31日(木) 第3回 11月30日(土)

☎=日時(時間は24時間表記) 場=場所 人=対象・定員 料=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 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) 問=問い合わせ

# わく灯籠まつりワンデーイベント



毎年、夏に亀田駅周辺や亀田排水路公園などをやさしく照らす「わく灯籠」。平成21年の誕生から14回目となり、すっかり亀田地区の夏の風物詩となりました。

ワンデーイベントでは、わく灯籠でやさしく照らされた会場で、巨大わく灯籠を展示するほか、小さなお子さんから大人までお楽しみいただけるプログラムを用意しています。

皆様のご来場をお待ちしております。ぜひ、お立ち寄りください。

## わく灯籠とは？

大正～昭和初期に田植えの際に用いられていた「田植え枠」を灯籠風に再利用したものです。

## プログラム

巨大わく灯籠展示、縁日ブース、物販ブース、飲食ブース、フリーマーケット、はたらくるま展示(パトカー、消防車)ほか、会議所会員企業、地元商店街からの出店も予定



日 9月23日(月・休) 10時～15時  
場 アビタパワー新潟亀田店 屋上駐車場(鶺ノ子4)  
問 亀田商工会議所青年部 (☎025-382-5111)

# 首都圏開催 交流イベント「ふるさと新潟サロン」 サッカーJ1・アルビレックス新潟の試合観戦をしよう!

県外在住の江南区(新潟市)出身者の仲間づくりの場です。地元江南区へUターンして働く人たちとの座談会を通して将来について考えた後は、サッカーJ1・アルビレックス新潟の試合を観戦し、地元愛を深めていただく企画です。首都圏にお住まいのお子さまや知り合いにお伝えください。

日 9月27日(金) 17時～21時  
場 神奈川県川崎市内(Uvanceとどろきスタジアム by Fujitsuなど)  
入 新潟市出身で県外在住の18歳～39歳 20人 (応募多数の場合は江南区出身者を優先して抽選)  
申 専用フォーム=右=から申し込み  
問 江南区魅力発信プロジェクト実行委員会 (地域総務課、☎025-382-4619)



## プログラム

### 第1部 座談会・交流会

新潟での暮らしについて、Uターン経験者と一緒に語ろう!

### 第2部 サッカーJ1

川崎 vs 新潟 試合観戦  
同郷の仲間たちと、地元チームの応援で盛り上がりよう!



昨年度の様子

©ALBIREX NIIGATA

## 子育て

### 子育てに関するお知らせ

#### 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 9月9日(月) 10時～正午  
場 曾野木地区公民館  
入 就園前児とその保護者(0歳児も参加可)  
問 同館 (☎025-280-6810)

#### 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(情報交換、絵本の読み聞かせ、わらべうた、親子のふれあい遊びなど)。

日 9月10日(火) 10時～11時半  
場 横越地区公民館

入 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のできる居場所です。

日 9月10日・24日(火) 10時～11時半  
場 亀田地区公民館  
入 0歳児とその保護者(就園前児の兄弟姉妹と一緒に参加可)  
持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)  
問 同館 (☎025-382-3703)



## 江南区公園ガイド

### Vol.1 大江山公園



長～いすべり台があるよ!

問 建設課 (☎025-382-4703)

アスレチックがいっぱいで、たくさん体を動かせる公園です。他にも人工池があり、自然観察もできます。

- ・トイレあり
- ・駐車場93台
- ・水道あり

## スポーツ



### 第18回 江南区健康ウォーク

亀田郷の秋の風を感じながら、ウォーキングしませんか?  
日 10月6日(日) 9時～11時45分(受付: 8時15分～同45分)  
※小雨決行、雨天中止

場 亀田総合体育館 入 先着100人(小学生以下は保護者の同伴が必要)  
持 帽子、タオル、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴  
申 9月3日(火)～20日(金)に市役所コールセンター(☎025-243-4894)または専用フォーム=右上=から産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ (☎sangyo.k@city.niigata.lg.jp)へ  
問 同課 (☎025-382-4689)



## 催し



### 横越語り部サークル 9月 昔語りの会

旧横越町や周辺の地域に伝わる「昔話」を、横越語り部サークルの皆さんが、横越の方言で語ります。今月は「団子浄土」など5つのお話です。  
日 9月28日(土) 14時～同45分 場 江南区文化会館  
問 江南区郷土資料館 (☎025-382-1157)

## 健康・福祉



### 健康・福祉に関するお知らせ

#### 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 9月25日(水) 13時半～15時半  
(受付: 13時15分から)  
場 曾野木コミュニティセンター  
入 先着12人  
持 内履き、飲み物(水・お茶)、タオル  
申 9月2日(月)～9日(月)に健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)へ

#### 電子レンジで時短クッキング ～健康増進普及講習会～

野菜をたくさん食べるコツを学びましょう。

今回は「さばとキャベツの味噌煮」と「彩り野菜の白和え風」を作ります。  
日 10月8日(火) 10時～正午  
(受付: 9時45分から)  
場 横越地区公民館 入 先着12人  
持 筆記用具、エプロン、三角巾  
¥400円(試食費)  
申 9月24日(火)までに健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)へ

<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



区バス 江南区の区バス(アスパーク亀田～亀田駅西口～イオンモール新潟南～新潟市民病院間)は、土・日・祝日も毎日運行しています。どうぞご利用ください。

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 日毎週木曜日(祝日を除く) 13時～16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)

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)

# 第20回よこごし商工大祭

「うまいもの」あり、「楽しいイベント」あり、わくわくが盛りだくさん！  
地域の方々によるパフォーマンスや食べ物屋台、縁日コーナー、子ども向けワークショップなどもあります。  
子どもから大人まで楽しめる、地域交流イベントです。

## タイムスケジュール

- 11:00 横越中学校吹奏楽部の演奏、ほか地域団体などの発表
- 14:00 地域アイドル・人気マジシャンなどによるお楽しみステージ
- 16:00 お菓子まき

回 9月21日(土) 11時～16時 場 横越出張所  
問 新潟こうなん商工会(☎025-385-2773)



## 同日開催

### よこごし公園マルシェ

よこごし公園初のマルシェを開催！横越地区の出店者を中心に、美味しい農産物や食べ物が大集合！  
キッチンカーなど約10店舗が参加予定です。

回 9月21日(土) 11時～16時  
場 よこごし公園  
問 横越地区活性化まちづくり実行委員会  
(☎025-382-5777)



## 曾野木コミュニティセンター 創立記念イベント

### 「みんなで歌いましょう」

7月21日、曾野木地区コミュニティ協議会主催の、同館創立2周年記念イベントが開催されました。「歌の翼ネットワーク」を中心に、「ハーモニカ楽しみま専科」「オカリナ・ドナーティ」の2サークルの協力による演奏に合わせ、唱歌・歌謡曲などを合唱しました。多くの地域住民が一体となった楽しい演奏会となり、曾野木地区に歌声が響きわたりました。



## お知らせ

### 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**  
50代からのマネープラン～資産運用 キホンのキ～  
回 10月9日(水) 13時半～15時半  
人数 概ね50歳以上 先着50人  
持ち物 筆記用具  
回 9月3日(火)～10月2日(水)に同館へ電話

### 学習用に部屋を開放します

回 9月14日・28日(土) 9時～17時  
人数 中高生を優先 10人

### 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よる不安を感じている人が、おしゃべり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。  
回 9月11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)

### 福祉のしごと就職フェア in 新潟

福祉職への就職希望者や、福祉職に関心のある人を対象に、面談や相談を行います。  
回 9月28日(土) 12時20分～15時半  
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
問 新潟県社会福祉協議会 福祉人材課  
(☎025-281-5523)

### 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、食事作りなど)をお手伝いしていただける方を募集します。  
回 9月17日(火) 13時半～14時半  
(受付:13時20分から)  
場 曾野木連絡所  
問 江南区社会福祉協議会  
(☎025-250-7768)

### 第5回 亀田美術倶楽部 & アート倶楽部 合同展

亀田地区を拠点に絵画を愛好し活動している2グループによる合同作品展を開催します。  
回 9月25日(水)～29日(日)  
10時～16時  
場 新津美術館(秋葉区蒲ヶ沢109)  
問 亀田美術倶楽部 池田  
(☎090-5575-5232)

### 佐野藤三郎さん没後30年 亀田郷と亀田縞と和綿の話

亀田郷や亀田縞、和綿についてのお話など。  
回 9月14日(土)  
14時～15時半(開場:13時半)  
場 亀田市民会館  
問 亀田縞応援隊 青山  
(☎080-5654-5718)



## 健康レター 一年に一度、特定健診を受けましょう

皆さんは毎年、特定健診を受けていますか？  
特定健診は、40～74歳の方が対象のメタボリックシンドロームに着目した健康診断です。  
新潟市国民健康保険に加入している方には、昨年度3月末から順次、ご案内と受診券をお送りしています。それ以外の方は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

### メリットがたくさんあります

- ①自分の体の状態を知り、食事や運動などの生活習慣を振り返る良い機会になります。
- ②生活習慣病は、ほとんど自覚症状がないまま進行します。健診を受けることで、病気の予防や早期発見・治療につなげることができます。

### 「活かそう健診相談会」をご利用ください

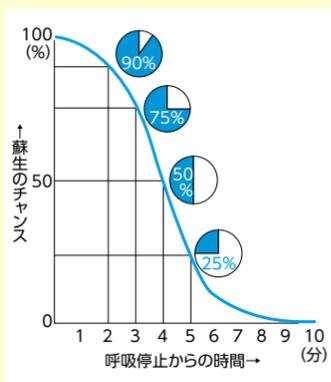
特定健診の結果から、生活習慣病になるリスクが高い方を対象に「活かそう健診相談会」のご案内をお送りしています。  
ここでは、自分の生活に合わせた食事や身体活動などの生活習慣改善のサポートをしています。保健師・栄養士と一緒に普段の生活を振り返り、健康的な生活を目指しましょう。



## 消防情報 消太の視点

### 救急講習を受けてみませんか？ あなたの勇気で助かる命があります

もしも、倒れている人がいたら、あなたは どうしますか？119番通報を受けてから救急車が到着するまで、新潟市では平均で約9分かかります。呼吸が停止して9分間何もしない場合、蘇生の確率は限りなく低くなりますが、その場に居合わせた人ができるだけ早く心肺蘇生を実施することで、蘇生する割合が高くなります＝右表＝。助かるはずの命を助けるためには、皆さんの協力が必要です。応急手当講習に積極的に参加しましょう！(詳細はホームページ＝右下＝から確認してください)



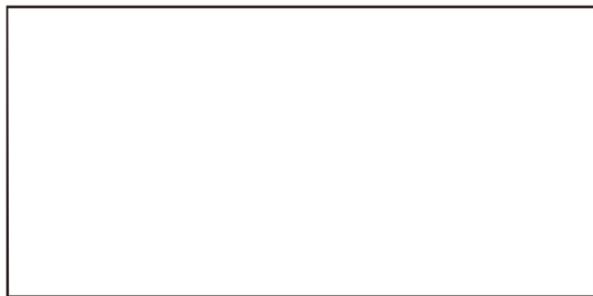
- 大声で助けを呼びましょう
- 呼吸をしていなければ心肺蘇生を行いましょう
- 119番通報で救急車を呼びましょう
- 近くにAEDがあれば持ってきて、必要があれば除細動を行いましょう

問 江南消防署 消防課 救急担当(☎025-381-2327)

応急手当講習についてはこちらから



< 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



### 江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳しくはこちらから

