



あなたのまちの保健室 定例日健康相談

2月	相談会場	相談時間
8日(金)	岩室健康センター	①午後1時半～2時半 ②午後2時半～3時半
12日(火)	西川健康センター	
15日(金)	巻地域保健福祉センター	
21日(木)	潟東健康センター	

☑保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体脂肪測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス
 ㊦各相談日の前日までに、電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

お知らせ版

☑=日時 ㊦=会場 ☑=内容 人=対象・定員
 ㊦=参加費(記載のないものは無料) ㊦=問い合わせ
 ㊦=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

今月の納税等

市・県民税・・・・・・第4期
 国民健康保険料・・・・・・第7期
 ●納期限 1月31日(木)
 ※期限内の納入をお願いします
 納税は便利な口座振替で!

子育て

ころころ広場(巻子育て支援センター)
 ☎0256-72-6240(どんぐりの舎)

●作って遊ぼう「鬼のお面」
 オリジナルの鬼のお面を作ります。
 ☑1月29日(火)・30日(水)①午前10時半～午後1時半、②午後2時半～3時半
 ※30日は①のみ

●豆まきごっこ
 自分の心の鬼を退治しましょう。
 ☑2月1日(金)午前10時45分～11時15分

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター
 ☎0256-82-2900

●作って遊ぼう
 鬼のお面を作ります。
 ☑あす21日(月)・22日(火)随時
 ●お誕生会
 ☑1月24日(木)午前10時半～

●コアラの豆まき会
 ☑2月1日(金)午前10時半～

さくらんぼ なかのくち子育て支援センター
 ☎025-375-5690

●豆まきグッズ制作
 ☑1月21日(月)・22日(火)①午前10時半～11時、②午後2時～3時

●ヨガ教室
 ☑1月28日(月)午後2時～同30分
 講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)
 ㊦1月25日(金)までに直接または電話で同館へ

●豆まき
 作ったお面をつけて一緒に楽しみましょう。
 ☑2月1日(金)午前10時半～11時

あそびの山 岩室地域児童館
 ☎0256-82-2169

各種行事の詳細は、ホームページでご確認ください。

●0ちゃんタイム&発育測定
 今月のお昼寝アートは「かまくら」です。手作りおもちゃも作ります。
 ☑1月30日(水)午前10時半～(お昼寝アートは9時半～)

その他 発育測定も開催(午前10時～正午)

●福まき
 今年の干支、亥年生まれの人が福まきをします。
 ☑2月3日(日)午後2時～

お知らせ

ごみ集積場の除雪にご協力ください

降雪時は道路状況によって家庭ごみの収集に遅れが生じる場合がありますので、ご理解をお願いします。
 積雪時には、ごみ集積場周りの除雪に地域の皆さまのご協力をお願いします。
 ㊦環境部廃棄物対策課(☎025-226-1403)

労働保険加入について

労働者(パート、アルバイトを含む)を1人でも雇用している事業主は労働保険(労災・雇用保険)に加入しなければなりません。労働保険の加入手続きを行っていない事業主は、管轄の労働基準監督署または公共職業安定所(ハローワーク)で加入手続きを行ってください。
 ㊦新潟労働局(☎025-288-3502)
 新潟労働基準監督署(☎025-288-3571)
 ハローワーク新潟(☎025-280-8609)

募集

西蒲区役所(平成31年4月採用予定)非常勤職員を募集

業務内容 ①女性相談業務、②発達心理相談員、③自動車運転員、④「澤将監の館」施設管理
 募集人員 各1人
 採用試験日 2月14日(木)
 ㊦あす21日(月)から2月5日(火)までに申込用紙を郵送で地域総務課(西蒲区巻甲2690番地1)へ
 ※申込用紙は市役所本館案内、各区地域総務課(または総務課)、各出張所、市ホームページであす21日から配布・掲載
 ※2月5日消印有効
 ㊦地域総務課(☎0256-72-8129)

相談

2月の[西蒲区下水道なんでも相談室]

「公共下水道」や「公設浄化槽」について、気軽にご相談ください。

2月	会場	時間
12(火)	西蒲区役所	午後2時半～4時半
26(火)	岩室出張所	

㊦西部地域下水道事務所南下水道推進室(☎025-372-6661)

学んでみよう「血管のまもり方」

糖尿病をはじめ、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病は、知らない間に血管を傷つけ、脳卒中や心臓病など大きな病気の原因になります。生活習慣病の知識を深め、病気知らずの健康なカラダづくりを目指しましょう!

☑①2月13日(水)、②2月28日(木)
 いずれも午後1時半～3時半(全2回)
 ㊦巻地域保健福祉センター



	内容	講師
①	・生活習慣病予防の取り組みと各種検査値について ・運動について、簡単ストレッチ	・健康福祉課 保健師 ・高島善史さん(健康運動指導士)
②	・歯の健康について ・食事バランスについて	・平澤貴典さん(歯科医師) ・健康福祉課 管理栄養士

※参加者は、各回の午後1時～同30分に無料で体組成測定・血管年齢測定などが出来ます

☑先着40人
 持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物、筆記用具、前回受けた健診の結果(持っている場合)
 ㊦2月8日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

催し

潟東図書館 本の福袋2019

図書館員おすすめの本が2冊入っています。中身は借りてからのお楽しみです。
 ☑開催中～2月5日(火)
 ㊦同館
 ㊦潟東図書館(☎0256-70-5141)

巻地区スポーツ振興会事業 4人制ソフトバレーボール大会

☑2月3日(日)午前8時半～午後4時
 ㊦巻体育館
 参加資格 西蒲区在住または在勤の人で構成するチーム
 チーム編成 男女各2人ずつの男女混合チーム(男性は2人まで、女性のみでも可)で、1チーム監督1人、選手8人以内(監督は選手を兼ねても可)
 ㊦1チーム2,000円
 ㊦1月28日(月)まで申込書を巻地区スポーツ振興会事務局(☎0256-72-8194)へ
 ※申込書は地域総務課企画・文化スポーツグループで配布しています

からだ測定!運動教室

体組成測定、血管年齢測定などを行います。理学療法士による運動の時間もあります。※からだ測定、運動タイム、どちらかのみでの参加も可能です
 ☑2月6日(水)午前9時半～11時半
 ※運動タイムは午前10時～11時
 ㊦巻地域保健福祉センター
 講師 まき福祉会 矢貴秀雄さん(理学療法士)

持ち物 運動靴、飲み物
 ※運動タイム参加者のみ
 ㊦健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

講座「心のつくりとその働き」

心の仕組みと機能を知って、心の整理の方法やコミュニケーションの取り方に役立ててみませんか。
 ☑3月2日(土)・16日(土)いずれも午前9時～12時半(全2回)
 ㊦角田地区コミュニティセンター
 ☑先着10人
 ㊦1,500円(テキスト代含む)
 持ち物 筆記用具、ノート
 ㊦午後4時以降に電話で修学堂(☎0256-82-1684)へ



「ごみ減量アイデア」募集中

現在募集中の「簡単にできるごみ減量アイデア」は、応募期間を2月4日(月)まで延長します。
 ※応募者全員に記念品(図書カード500円分)をプレゼント
 ㊦応募用紙(区民生活課・西蒲区内出張所に設置)に記入し、直接持参してください
 ㊦区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)

休日救急当番医 ●1月20日～2月3日

外科系 【診療時間】日曜日・祝日の午前9時～午後5時
 1月 20日 新潟白根総合病院 ……南区(白根地区) ☎025-372-2191
 27日 本間医院 ……燕市(分水地区) ☎0256-98-2350
 2月 3日 県立吉田病院 ……燕市(吉田地区) ☎0256-92-5111

●西蒲原地区休日夜間急患センター(巻地区 ☎0256-72-5499)
 受付時間は原則、診療終了時間の30分前までとなります。
 【診療時間】内科・小児科:日曜日・祝日の午前9時～午後5時と毎日(夜間)午後7時～10時
 歯科:日曜日・祝日の午前9時～午後5時

※新潟市急患診療センター(中央区紫竹山:☎025-246-1199)では、午後10時以降も内科・小児科の診療を行っています