

# 運動ボランティア養成講座



市では、地域での運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行う運動ボランティア(運動普及推進委員)を養成します。運動や健康づくりに興味のある皆さん、運動について楽しく学んでみませんか。

日 11月19日、12月10日・17日・24日、1月14日・21日(いずれも木曜、全6回) 午後1時半～午後4時(受付:午後1時10分～)

場 白根保健福祉センター

内 健康づくりに関する講座や運動体験

人 運動制限などの無い概ね70歳以下の人 先着20人

その他 全コースの8割以上出席者に修了証書を交付します。修了後は運動普及推進委員として、ボランティア活動への参加をお願いします。

申 11月2日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

# お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
〒=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ  
申=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

## 今月の納税等

市・県民税……………第3期

国民健康保険料……………第4期

●納期限 11月2日(月)

※期限内の納付をお願いします

納税は便利な口座振替で!

## 公民館

中之口地区公民館 ☎025-375-5008

### ■第40回中之口地区総合文化祭

中之口芸術文化協会の団体の作品発表を行います。

日 10月31日(土)、11月1日(日)午前9時～午後4時半 ※11月1日は午後4時終了

場 中之口地区公民館、中之口先人館

内 書道、写真、陶芸、生け花、フラワーアレンジメント、染め物、盆栽、俳画などの作品展示

岩室地区公民館 ☎0256-72-8844

### ■無料講座「子育てで大事なこと！」

「学校へ行きたくない!」そんな子どもの不安な気持ちにどのように寄り添うか、一緒に考えましょう。

日 11月29日(日)午後1時半～3時半

場 同館

講師 西伸之さん(新潟県子どもの発達と不登校を考える会「アーベルの会」代表)

人 先着20人

申 11月9日(月)から電話で同館へ

## 子育て

こころ広場 岩室子育て支援センター

☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

### ●赤ちゃん広場「ふれあい遊び」

日 10月27日(火)午後2時～3時

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 発育測定・個別育児相談も開催。

手形・足形が取れるかわいい「発育のーと」も用意。

### ●なっちゃん先生と遊ぼう

日 10月30日(金)午前10時45分～11時15分

講師 下田奈津美さん(ダンスインストラクター)

申 直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

### ●ゆたぴー先生と遊ぼう & 育児講座「イヤイヤ期について」

折り紙で「シンバルを打つサル」を作ります。

日 11月6日(金)午前10時半～11時半

講師 斉藤裕さん(新潟県立大学教授)

申 直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

その他 個別育児相談も開催。

### 日 赤ちゃん広場「離乳食について」

11月11日(水)午後2時～3時

講師 健康福祉課 栄養士

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 発育測定・個別育児相談も開催。

申 直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

ぼかぼかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

### ●作って遊ぼう「動物ヨーヨーを作ります」

日 10月21日(水)・22日(木)随時

人 先着8組

### ●親子講座「ベビーヨガ」

日 10月28日(水)午前10時～

講師 白石智尋さん(ベビーヨガインストラクター)

人 先着8組

### ●お誕生会

日 10月29日(木)午前10時半～

人 先着8組

申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ なかのぐち子育て支援センター

☎025-375-5690

### ●発育測定

日 あす19日(月)～22日(木)随時

### ●お誕生会

日 10月23日(金)午前11時～同20分

申 電話で同センターへ(人数制限あり)

### ●作って遊ぼう「ハロウィン制作」

日 10月26日(月)～30日(金)随時

## 暮らしの中の大切な下水道 市職員が小学校に出前授業

9月8日と29日、中之口東小学校と巻北小学校の授業の一環で、市職員による下水道についての出前授業が行われました。

授業の最初に下水道に対するイメージを聞かれ、「汚い」「臭い」と答えていた児童たちでしたが、今回の出前授業で下水道や生活用水の大切さを学ぶことができたようです。授業の最後に行われたクイズ大会では、楽しみながら授業の内容を振り返りました。

授業を終えた児童たちは「毎日何気なく使っていた水が実はすごく貴重なものだと分かった。家に帰ったら水を節約するためにできないことがないか家族と考えたい」と答えてくれました。

## まちの話題



### あそびの山 岩室地域児童館

☎0256-82-2169

#### ●ぴよぴよハロウィン

ハロウィン仕様に飾り付けたかわいい撮影スペースで仮装した子どもたちの写真を撮りませんか。

日 10月30日(金)午前10時半～11時半

人 先着3人

その他 衣装の貸し出しを行います

申 直接または電話で同館へ

## お知らせ

### 下水道整備地域にお住いの皆さんへ 下水道への接続をお願いします

汲み取り式トイレや浄化槽をやめ、直接下水道に流す水洗式トイレにすることにより、汚水は下水処理場できれいに処理され、清潔で住みやすい街になります。☎西部地域下水道事務所普及推進室(☎025-370-6372)

### 交通事故・特殊詐欺に注意しましょう

#### ●新潟県高齢者交通事故防止月間

誰もが年齢を重ねるにつれ身体能力が下がります。安全な方法で運転しましょう。道路を横断するときは、必ず左右の安全を確認しましょう。夜間の外出時は明るい色の服や夜光反射材を着用しましょう。

#### ●新潟市防犯月間

市内では特殊詐欺被害が後を絶ちません。県内では「ドコモ口座」の被害を語る事例も報告されています。特殊詐欺防止のために以下のことに注意しましょう <①キャッシュカード・現金を取りに行くとき話が出たら注意! > <②現金・キャッシュカードは絶対に渡さない! > <③防犯機能付き電話に替える、留守番電話設定にして犯人と直接話さない! > ☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8143)、西蒲警察署生活安全課(☎0256-72-0110)

## 催し

### 巻地区みどりの会 雪吊り研修会

越後の風物詩、雪吊りの仕方を研修して美しい庭を楽しみましょう。

日 ①10月29日(木)、②11月10日(火)

いずれも午前8時半～11時半

場 ①巻北小学校、②得雲荘

¥500円

申 開催日の3日前までに電話で巻地区ボランティアセンター(☎0256-73-3565)へ

### まるごとサポーター養成講座

さまざまな「生きづらさ」を抱えている人のために、それぞれに寄り添い対等なつながりを行うことで、一人ひとりをやさしく包み込んでくれるようなサポーターを養成します。

日 11月10日(火)、12月3日(木)午後2時～4時

場 巻ふれあい福祉センター

持ち物 筆記用具

申 電話で西蒲区社会福祉協議会

(☎0256-73-3356)へ

### ♣からだ測定!体操教室(要予約)

新型コロナウイルス感染予防のため、予約制で実施します。

日 11月12日(木)午前9時半～11時半

(体操タイムは午前10時～11時)

場 巻地域保健福祉センター

内 血管年齢測定・血圧測定・体組成測定、健康ミニ講話・体操(希望者は各種測定を実施)

人 各先着20人(体組成測定は内10人)

持ち物 内履き、飲み物

その他 自宅で体温を測定し、記録を取って持参してください

※体調不良(発熱、せき、倦怠感があるなど)の人は参加できません

日 11月10日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

### 追加募集 今から備える!相続・遺言

相続や遺言について理解を深めましょう。

日 11月15日(日)午後2時～3時半

場 西川多目的ホール

人 先着10人

持ち物 筆記用具

日 10月26日(月)午前10時から電話で西川図書館(☎0256-88-0001)へ

### ♣健康増進普及講習会 袋を使ったカンタン料理

いざ!という時も役立つパッククッキングを学びます。

日 11月16日(月)午前9時半～11時(受付:午前9時15分～)

場 岩室地区公民館

内 ①ミニ講話、手洗いチェッカー体験

②食生活改善推進委員によるパッククッキングデモンストレーション

※参加者の調理実習は行いません

メニュー ごはん、鶏照り焼きの炊き込みご飯、たらきのこあん、カレー

※メニューは変更になる場合があります

人 先着10人

持ち物 筆記用具

申 電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)へ

### ♣段ボールコンポストで次の季節のたい肥作り

段ボールコンポストでのたい肥の作り方を学びましょう。

日 11月29日(日)午前10時～正午

場 西川学習館

人 18歳以上の人 先着20人

申 電話で新潟市資源再生センターエコープラザ(☎025-270-3009)へ

《広告欄》