

まちなかステージ「よろっとローサ」12月のイベント

無料 同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)
椅子ヨガ 12日(木)14時~15時
懐メロピアノコンサート 20日(金)13時~15時
高橋なんぐの地球一周トーク 27日(金)13時~14時

ワールドダンスコンペティション観覧者募集



場りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 各先着520人
同イベントHPから申し込み
文化政策課 ☎025-226-2563

ソロ部門 12月27日(金)12時~18時30分 ¥1,500円

グループ部門・表彰式 12月28日(土)11時~20時 ¥2,000円

新津鉄道資料館の催し

同館 ☎025-24-5700

鉄道用語で書き初め作品展 1月11日(土)~2月3日(月)9時半~17時
※火曜休館 入館料

作品募集 1月6日(月)までに作品と所定の出品票を直接同館へ
※出品票、課題用語など詳しくは同館で配布するチラシに掲載。同館HPにも掲載

運営補助ボランティア募集 来年4月~令和3年3月31日
対高校生以上 1月15日(水)までに電話

で同館 ※事前に講座(必修、各2時間)あり。開催日時は次のとおり

- 1月18日(土)14時
2月15日(土)17時
3月22日(日)13時
4月11日(土)10時
(2・3)はいずれか1日のみで可
※このほか本冊5面に催しを掲載

プロのマンガ家を目指す人へ出張編集部添削会

首都圏出版社の編集部がプロのマンガ家を目指す人の作品を添削
2月8日(土)・9日(日)11時~17時
場 JAM日本アニメ・マンガ専門学校(中央区古町通5)
編集部(株)講談社月刊少年マガジン編集部・なかよし編集部、ほか8社
対中学生以上
定 各日1編集部先着11人
無料 ※1人20分(複数日・編集部参加可)。12月4日(水)申し込み開始。詳しくは市HPに掲載
文化政策課 ☎025-226-2566

江南区文化会館 稲川淳二口演会「笑えて不思議で怒って泣いて」

3月1日(日)14時 先着300人
¥一般1,000円、高校生以下500円
※チケットは12月7日(土)9時から同館(江南区茅野山3)で販売
同館 ☎025-383-1001

事業者向け

「ほじょ犬」の受け入れに理解・協力を

「ほじょ犬」は、身体障害者補助犬法に基づき認定された盲導犬・聴導犬・介助犬のことです。公共施設、公共交通機関をはじめ、病院、商業施設、飲食店、宿



市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。

市HPから 会議の開催予定 検索



スマートフォンはこちらから

新津図書館協議会 12月11日(水) 同館 ☎0250-22-0097

坂井輪図書館協議会 12月13日(金) 同館 ☎025-260-3242

にいがた市民大学運営委員会 12月17日(火)

同生涯学習センター ☎025-224-2088

(仮称)古町地区将来ビジョン懇談会 12月19日(木)

同政策企画部 ☎025-226-2152

附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから 委員の公募 検索



スマートフォンはこちらから

教育ビジョン推進委員会 同教育総務課 ☎025-226-3177

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索



スマートフォンはこちらから

国民年金事務における特定個人情報保護評価書(案)

12月17日(火)まで 同保険年金課 ☎025-226-1089

泊施設など、全ての民間施設での受け入れが義務付けられています。訓練を受け、きちんとつけられているので、特別な設備は必要ありません。また、使用者が責任を持って管理しているため清潔です。「犬だから」という理由で受け入れを拒否しないでください。

「ほじょ犬」のステッカーは市役所や区役所で配布しています。使用者が安心して同伴できるよう、施設や店舗などの入り口に掲示しましょう。

同障がい福祉課 ☎025-226-1239

給与支払報告書 1/15までに提出を

令和2年度の給与支払報告書総括表を12月中旬に発送します。同総括表と給与支払報告書を、1月15日(水)までに市民税課(市役所本館)へ提出してください。インターネットを利用した手続きシステムeLTAXでも提出できます。詳しくは地方税共同機構HPに掲載しています。同課 ☎025-226-2253

冬こそ体を動かそう!

寒い冬は家の中に閉じこもって運動不足になりがちです。「体しゃっきり体操」の中から、足の筋力を鍛える体操を紹介します。室内でも無理なく体を動かしましょう。
同 健康増進課 ☎025-212-8166

水分補給を忘れずに
冬は空気が乾燥しているため知らず知らずのうちに脱水状態になる危険性があります。必ず水分補給をしましょう。

室内でできる運動をやってみよう

★足の筋肉は大きいので効率よく運動不足を解消できます。まずは足の筋力を鍛えましょう。



1 片脚上げ

椅子に浅めに座って背筋を伸ばし、膝を伸ばしたまま片脚を30cm ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。(片脚10回×2セット)

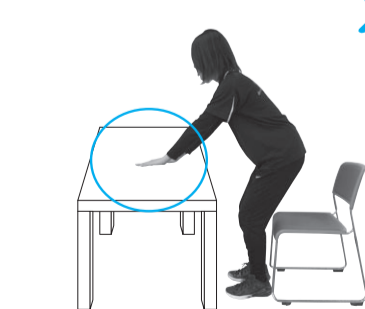
2 もも上げ

背筋を伸ばして片脚のももを腰の高さまで上げ、そのままの姿勢を5秒間保ちます。(左右交互に5回)



3 スクワット

背筋を伸ばして立ち、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていき、下で1秒止めてゆっくりと元の姿勢に戻ります。(2回)



スクワットが難しい時は、椅子からの立ち座りの動作にしましょう。テーブルに手を付けて行っても良いです。ゆっくり行くと負荷が大きくなります。

「体しゃっきり体操」DVD 貸し出し中

貸出場所 団体...区役所健康福祉課 個人...市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)

動画はスマートフォンなどからも見ることができます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 検索