

### 岩室小学校 交通安全教室

まちの話

4月17日、岩室小学校の1～3年生を対象にした交通安全教室が開かれました。交通安全教室では、体育館に作った交差点や横断歩道などの模擬道路を使って、正しい道路の歩行方法や自転車の乗り方を学びました。教室では西蒲区の交通安全指導員から、フリップボードを使った交通安全についての説明や、信号機に関連付けたマジックが披露されました。その後、子どもたちは交通安全指導員と一緒に体育館内のコースを歩いたり、自転車に乗ったりしながら正しい道路の交通ルールを学びました。

最後は児童から、「正しい交通ルールを学べてよかった」「これからも交通安全には十分注意したい」といった感想が発表されました。新学期は始まったばかりですが、子どもたちは交通安全について真剣に学び、気を引き締めたようでした。



## 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)

### 今月の納税等

#### 自動車税

●納期限 6月1日(月)

※期限内の納付をお願いします  
 ※金融機関やコンビニエンスストア、地域振興局県税部窓口などで納付できます  
 圏新潟地域振興局県税部  
 (☎025-273-3116)

### 子育て

こころ広場 子育て支援センター  
 問0256-72-6240(どんぐりの倉)

●赤ちゃん広場「親子ふれあい遊び」  
 日5月12日(火)午後2時から3時  
 持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳  
 その他 発育測定も開催。

●青空広場  
 日5月15日(金)午前10時半～11時半  
 集合・解散場所 西川ふれあい公園  
 日5月12日(火)までに直接または電話で同センターへ  
 その他 雨天の場合は19日(火)に開催

●お誕生会  
 日5月21日(木)午前10時半～11時  
 日5月生まれのお子さんは5月19日(火)までに直接または電話で同センターへ

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター  
 問0256-82-2900

●作って遊ぼう  
 ジュースのパックを使ったお散歩バッグを制作します。  
 日5月13日(水)・14(木)随時

さくらんぼ なののくち子育て支援センター  
 問025-375-5690

●作って遊ぼう「風車」  
 日5月11日(月)・12日(火)①午前10時～11時②午後2時～3時

あそびの山 岩室地域児童館  
 問0256-82-2169

5月の休館日は、12日(火)午後です。詳細は、ホームページで確認してください。

### 相談

#### 高齢者総合相談センター

高齢者やその家族が抱えているいろいろな心配事・悩みごとの相談を無料で受けています。

日一般相談 平日午前9時～午後5時  
 法律相談(要予約) 5月11日～6月29日(毎週月曜)午後1時半～4時半  
 圏新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
 圏電話で新潟県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ

#### 認知症コールセンター

認知症の方やその家族が抱えている困りごとや悩みごとに関する相談を無料で受け付けています。

日平日午前9時～午後5時  
 圏認知症コールセンター  
 (☎025-281-2783)

#### ●健診などの中止について

前号までに本紙で掲載した下記の催しについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

骨粗しょう症予防相談会  
 開催予定日 5月29日(金)

肺がん・胃がん健診  
 からだ測定!体操教室  
 5月と6月は中止します

圏健康福祉課健康増進係  
 (☎0256-72-8372)

### 毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

#### 2 体側ストレッチ

10年後も20年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。忙しい毎日でも、短い時間で家でもできる簡単な体操です。今回は8つあるにしかんみんなの体操の第2弾です。

効果 わき腹の筋肉を活性化し姿勢改善やウエストの引き締めにも効果的です。肩の痛み(四十肩・五十肩・肩こり)の予防にもなります。

基本姿勢 [回数] 左右各4回

#### 立ちながら

##### ポーズ1

指先は力を入れず自然に

##### ポーズ2

手を挙げた方の足を一步後ろに

身体を斜め上に伸ばし5～10秒保つ

手を挙げた方の足を一步後ろに

#### 椅子で

肩に痛みのある場合は肘を曲げててもOK

上半身のみ斜め上に伸ばす

#### 座って

不安定な時は床に手をついてもOK

#### モデル

西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん  
 NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。  
 圏健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)