

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)

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2期
 国民健康保険料……………第2期

●納期限 8月31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!

子育て

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

●ころころまつり中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため催しを中止しますが、下記の時間中に来館した人にはお土産をプレゼントします。
 日8月25日(火)~27日(木)午前9時半~午後3時半

●赤ちゃん広場「ふれあい遊び」

日8月25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 発育測定も開催。手形・足形が取れるかわいい「発育の一と」も用意

●赤ちゃん広場「ママのためのリラックソヨガ」

日9月1日(火)午後2時~3時
講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)

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。
 車直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●おはなしばい「絵本読み聞かせ」

日9月3日(木)午前10時45分~
赤ちゃん広場 助産師さんによる「絆深めるハグ&タッチ」

日9月15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 発育測定も開催。
 車直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

ほかほかコアラ **岩室子育て支援センター**
 問 0256-82-2900

●作って遊ぼう

日8月24日(月)~28日(金) 随時

●発育測定

日9月1日(火)・2日(水) 随時

さくらんぼ **なかのくち子育て支援センター**
 問 025-375-5690

8月26日(水)・9月2日(水)は子育て支援行事の行事のため、午前中は休館します。

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージと育児講座」

日8月21日(金)午後2時~3時20分

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

入満1歳までのお子さん

持ち物 バスタオル

車直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●発育測定

日8月24日(月)~27日(木) 随時

●お誕生会

日8月28日(金)午前11時~同20分

車直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 **岩室地域児童館**
 問 0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします

お知らせ

岩室産業まつり開催中止のお知らせ

毎年10月に開催している「岩室産業まつり」について、新型コロナウイルス感染拡大を受け、来場者および関係者の健康や安全面を第一に考え、今年の開催は中止することを決定しました。ご理解とご協力をお願いします。

問岩室商工会 ☎0256-82-3209

新潟市デリバリータクシーの活用について

デリバリータクシーとは、国の特例許可を取得したタクシー事業者が飲食店のメニューを配達することができる制度です。

市ではデリバリータクシーを実施するタクシー業者に対し、配達料の一部を助成しています。「配達員が確保できない」「どのタクシー業者に相談すればいいかわからない」などの飲食店事業者からの相談を受け付けます。

詳しくは新潟市ホームページ内「飲食店事業者様向け」のPDFファイルを確認してください。
 問都市交通政策課 ☎025-226-2723



催し

♣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9月11日(金)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①血管年齢測定・血圧測定・体組成測定、②健康ミニ講話・体操(希望者は各種測定を実施します)

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

申9月8日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8380へ

巻良寛会 参禅会

良寛の心を学ぶために、座禅をしてみませんか。気軽に参加してください。

日9月8日(火)午前10時~11時半

場種月寺(石瀬)

講師 寒河江真爾さん(種月寺住職)

¥500円

申9月1日(火)までに電話で同会 江端

☎0256-72-3364へ

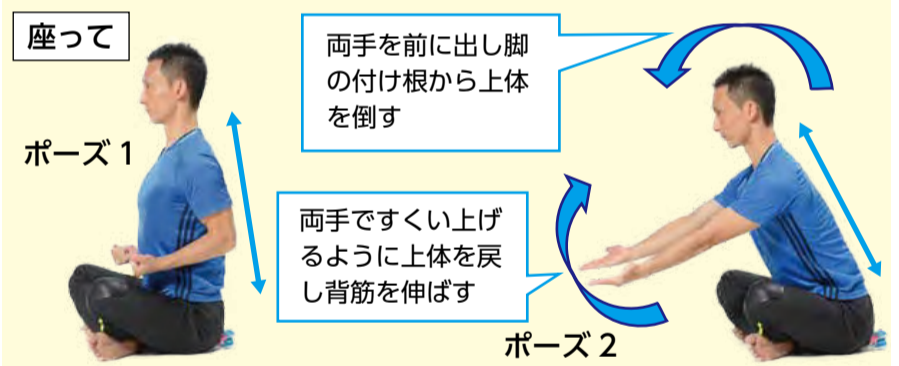
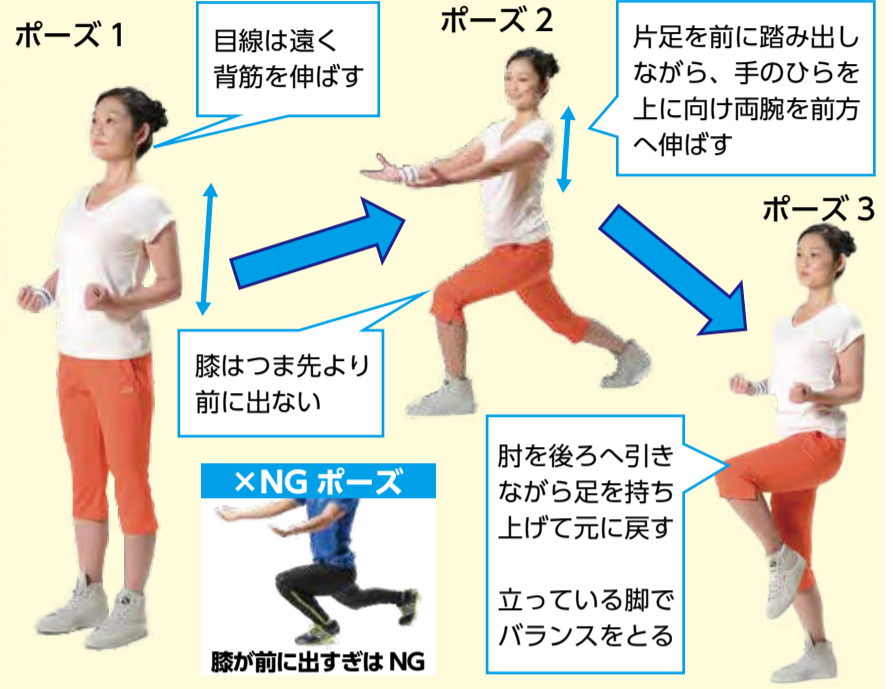
毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

5 下半身の筋トレ

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5弾です。

効果 前に踏み出した脚で体重を支えるため、下半身の筋力強化とバランス向上に効果があります。正しい足の接地で膝痛予防にも効果的。

基本姿勢 【回数】左右各4回



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

にしかんみんなの体操は全部で8種類。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。

区だより「にしかん」読者アンケート

区だより「にしかん」について、読者の皆さんの意見をお寄せください。
 回答方法 9月11日(金)までにFAX・メール・ハガキで、下記の①~⑤までの項目を記入の上、西蒲区役所地域総務課へ
送付先 FAX: 0256-72-6022 メール: 件名を「読者アンケート」にして chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp へ
ハガキ: 「〒953-8666 (住所不要) 西蒲区役所地域総務課」宛て郵送

●記載事項 ①区だより「にしかん」の良い点、②区だより「にしかん」の改善してほしい点、③今後取り上げてほしい内容・知りたいこと、④年齢、⑤性別