



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急ぎよ中止となる場合があります。感染症予防のため、3密（密集・密接・密閉）の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

安心・安全な地域づくりの担い手

☎地域総務課 地域・安心安全グループ(☎0256-72-8161)

自治会・町内会 について考えてみよう!

●自治会・町内会とは

自治会・町内会は、日常生活での様々な問題についてご近所の皆さんと一緒に考え解決し、よりよい地域を作っていくために活動している任意の組織です。私たち市民一人ひとりに、もっとも身近な住民組織とも言えます。

●自治会・町内会の様々な活動

【防災・防犯・交通安全】

- ・防犯灯の維持管理
- ・防犯活動・交通安全活動
- ・災害に備えた防災活動

【環境（地域）美化】

- ・ごみ集積場の維持管理
- ・清掃活動や公園の管理
- ・資源集団回収

【親睦と情報提供】

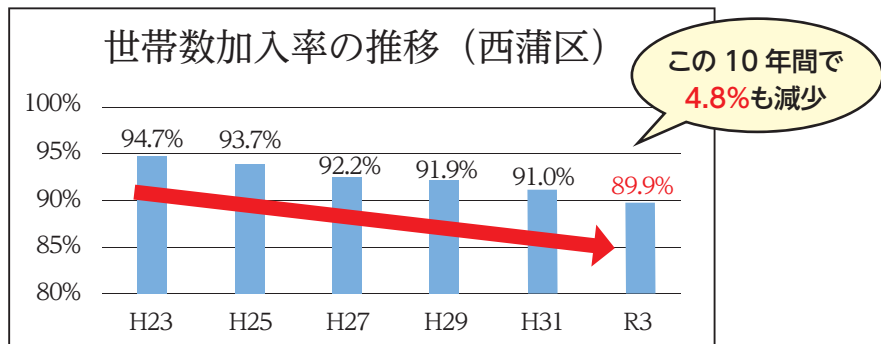
- ・お祭りや餅つきなどの親睦交流事業を開催
- ・地域のお知らせなどを回覧

【見守りと助け合い】

- ・高齢者や子どもたちの見守り
- ・福祉活動の取り組み
- ・除雪などの助け合い

安心・安全で暮らしやすい地域づくりには、自治会・町内会は必要です。
住みよいまちを作るために、あなたも自治会に加入しましょう!

●西蒲区における自治会・町内会の世帯加入率の推移



このまま加入率の低下が続くと...

- ・災害時における安否確認や情報伝達の支障
- ・行事の減少・廃止による地域力の低下やつながりの希薄化
- ・ごみ集積場の管理不足や環境美化の悪化
- ・高齢者・子どもたちの見守りや助け合い意識の低下

自治会・町内会に加入するメリット

- ・住民同士のつながりが増え、「いざ」というときに助け合えます。
- ・日常生活に必要な地域の情報を回覧板などで共有できます。
- ・清潔で住みやすい生活環境づくりが進みます。
- ・地域のさまざまな課題を協力して解決できます。

令和3年度 新潟市巻地区公民館主催 大人カレッジ
ジャイロキネシス® ~セルフマッサージ&背骨・骨盤体操

ジャイロキネシス®とは…
バレエダンサーだったジュリオ・ホバス氏が、自身のケガを克服するために開発した、「らせんの美のフィットネス」です。椅子に座って簡単なマッサージからスタートし、背骨・骨盤を中心とした動きを繰り返します。
運動が苦手だけど体を動かしたい人にもおすすめです!

☎10月27日(水)、11月10日(水)【全2回】午前10時~11時半
📍巻地区公民館
講師 樋口千鶴さん(スタジオひぐち主宰、ジャイロキネシス®トレーナー)
☎市内在住の20歳以上の人 先着15人 ※2回とも参加できる人を優先
持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、上着など羽織るもの(換気のため)
その他 動きやすい服装で来てください
☎9月22日(水)~10月14日(木)までに直接または電話で同館(☎0256-72-3329)へ
※受付は土日祝日を除く午前9時~午後5時

やさしいリラックスヨガ

初心者の人も参加しやすい、やさしいヨガ教室です。

	期 日	時 間	参加費
昼の部	10月6日~12月22日(毎週水曜) 全11回	午後2時~3時	5,500円
夜の部	10月12日~12月21日(毎週火曜) 全10回	午後7時半~8時半	5,000円

📍場中之口体育館
☎18歳以上(高校生不可) 夜の部は先着15人
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(持っている場合)
☎電話で中中之口体育館(☎025-375-5007)へ

定例日健康相談会のご案内

10月	相談会場	相談時間
12日(火)	巻地域保健福祉センター	①午後1時半~2時半 ②午後2時半~3時半
15日(金)	岩室健康センター	
18日(月)	西川健康センター	
20日(水)	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。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血圧測定、血管年齢測定、生活習慣病予防のためのアドバイス
持ち物 健康診断や人間ドックなどの結果、内履き
☎各相談日の2日前までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

令和3年度 西蒲区自治協議会

次回の第4回西蒲区自治協議会は次のとおり開催予定です。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。
☎9月30日(木)午後から 📍未定
☎地域総務課地域・安心安全グループ(☎0256-72-8156)

母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372

新型コロナウイルス感染症の状況により、事業実施が困難となった場合には、ホームページなどでお知らせします。
感染症予防のために、マスクを持参・着用してください。

♡育児相談会(要予約)
☎10月26日(火)(受付:午前9時半~11時)
📍巻地域保健福祉センター
☎個別相談、体重測定、栄養相談
☎区内在住の乳幼児の保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
☎開催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

♡はじめて離乳食(要予約)
☎10月25日(月)午後1時半~2時半(受付:午後1時15分~)
📍巻地域保健福祉センター
☎離乳食のはじめ方と進め方、体重測定(希望の人)
☎生後5カ月ごろの乳児の保護者
先着15人
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)
☎9月22日(水)~10月23日(土)までに市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

【10月の健診のお知らせ】

- ・1歳誕生歯科健診
- ・1歳6カ月児健診
- ・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課(☎0256-72-8179)