



お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
 円=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4期
 国民健康保険料……………第7期

●納期限 2月1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

こころ広場 子育て支援センター

問 0256-72-6240 (どんぐりの倉)

●育児講座「幼児食について」

日1月29日(金)午前10時半～11時半

講師 健康福祉課 栄養士

その他 個別育児相談も開催。

申直接または電話で同館へ

(人数制限あり)

●豆まき会

日2月2日(火)午前11時～

申※人数制限あり

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

日2月3日(水)午後2時～3時

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 個別育児相談、発達測定も開催。

手形・足形が取れる「発育の一と」も用意。

申1月25日(月)から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2月4日(木)午前10時45分～

●ゆたぴー先生と作って遊ぼう「パルンアート」

日2月5日(金)午前10時半～11時半

講師 齊藤裕さん(新潟県立大学教授)

その他 個別育児相談も開催。

申1月25日(月)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●赤ちゃん広場「リラックスヨガ」

日2月9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 発達測定も開催。手形・足形が取れる「発育の一と」も用意。

申1月25日(月)から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

2月5日(金)午前は子育て支援事業BPプログラムのため休館です。

●お誕生会

日あす18日(月)午前10時半～

●親子講座「生活リズムと睡眠について」

感染症についてのお話もあります。

日1月22日(金)午前10時～

講師 巻地域保健福祉センター 保健師

申直接または電話で同支援センターへ

(人数制限あり)

●育児講座「離乳食中期～完了期、幼児食について」

日1月28日(木)午前10時～

講師 健康福祉課 栄養士

申直接または電話で同支援センターへ

(人数制限あり)

●発達測定

日2月1日(月)・2日(火)随時

●コアラで「豆まきごっこ」

日2月3日(水)随時

さくらんぼ 巻のくま子育て支援センター

問 025-375-5690

●発達測定

日あす18日(月)～21日(木)随時

●幼児食講座

日1月19日(火)午前10時～11時20分

講師 南区役所健康福祉課 栄養士

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●お誕生会

日1月22日(金)午前11時～同20分

申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●作って遊ぼう「鬼の制作」

日1月25日(月)～29日(金)随時

●赤ちゃん広場「ベビーマッサージと育児講座」

日2月10日(水)午後2時～3時20分

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

人満1歳までの乳児

持ち物 バスタオル

申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

●絵本の時間

冬にピッタリの絵本を紹介します。さむ～い冬にこそ絵本を読んであったかくなりましょう。親子のコミュニケーションにもお勧めです。

日1月27日(水)午前10時半～

人先着3組

申直接または電話で同館へ

お知らせ

簡易裁判所で民事トラブル解決

簡易裁判所は少額で軽微な紛争を簡易・迅速に解決する、身近で最もアクセスしやすい裁判所です。法律相談を除く手続き案内を実施しています。詳しくは問い合わせてください。

問新潟簡易裁判所受付係 (☎025-222-4272)

相談

B型肝炎特別措置法

電話相談・個別相談

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象にした弁護士による無料電話相談です。給付金請求の手続などについて、弁護士が相談に応じます。

日1月23日(土)午前10時～午後3時

場全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通)

内電話相談および個別相談

※個別相談は要予約

申電話で同事務所(☎025-223-1130)へ

催し

新潟ののちの電話市民公開講座

津軽三味線とトーク

三味線奏者として活躍中の史佳 Fumiyoshiさんが、うつを経験しながらも母の支えと音楽を糧に生きる意味を取り戻していった過程を、津軽三味線演奏に交えながら話します。

日2月6日(土)午後1時半～3時半(開場:午後0時半)

毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

8つあるにしかんみんなの体操の紹介は今回で最後です。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。

8 股関節のトレーニング

効果 正しい股関節の動きは膝・腰痛予防にとっても重要です。正しい動きでお尻を働かせ、きれいで安定した「基本の動き」を身につけましょう。

基本姿勢 [回数] 1回



椅子で座って



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。

新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)

人先着200人

日2月3日(水)までに電話で社会福祉法人

新潟いのちの電話(☎025-280-5677)へ

無料スポーツ体験教室 ホッケー競技

広い屋内コートでスティックを使って楽しく体を動かしましょう。

日2月7日(日)午前9時半～午後1時

場城山運動公園屋内コート

内フィールドホッケー体験会(特典としてバランススクーターの体験も可能)

人6歳～小学6年生までの子ども 先着20人

持ち物 運動ができる靴・服装、マスク

その他 感染症予防のため、体調不良者(発熱、咳、咽頭痛などの症状)などには参加を見合わせてもらう場合があります。詳しくは問い合わせてください

申あす18日(月)～2月5日(金)までに電話で西蒲区スポーツ協会事務局

(☎0256-72-1212)へ

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2月4日(木)までに電話で健康福祉課

健康増進係(☎0256-72-8380)へ

パパ向け講座「妻が育休後、職場復帰します」

先輩ママとパパの体験談を通して、復帰後の生活を考えるセミナーを開催します。先輩の体験談を通して、これからの生活のこと、一緒に考えてみませんか。

日2月14日(日)午後1時半～3時半

場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)

人配偶者が4月もしくは数か月後に職場復帰を予定している男性、または、現在配偶者が産後休業・育児休業を取得している男性 先着8人

申電話で公益財団法人新潟県女性財団

(☎025-285-6610)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2月8日(月)①体操タイム:午後2時～3時、②測定タイム:午後2時半～3時半

場巻地域保健福祉センター

内①健康ミニ講話・体操・各種測定(希望者)、②血圧・血管年齢・体組成の測定

人①②各先着20人(体組成測定は内10人)

