

情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給し、

お知らせ

第5回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。

日 9月28日(木)午後3時から
 場 西区役所健康センター棟1階大会議室
 人 先着10人
 問 西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

みどり森の運動公園を一部制限

下記の期間、野球場から飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。

日 10月1日(日)
 問 同公園(☎025-379-3766)

10月1日(日)は銚子クリーンセンターを休業します

電気設備点検のため、受付業務を休業します。ごみの搬入はできません。ご理解、ご協力をお願いします。

問 同センター(☎0256-76-2831)

催し

からだリカバリー血流観察無料体験会

観察結果から今後のアドバイスをを行います。直接会場へお越しください。

日 10月3日(火)～6日(金)午前10時30分～午後8時(午後4時～5時を除く)
 場 西総合スポーツセンター
 人 寝つきが悪い人、腰・膝・肩・首の痛みや体の冷えに困っている人
 問 同センター(☎025-268-6400)

コスボ運動教室

場 西総合スポーツセンター
 持 動きやすい服装、バスタオル、乳幼児のお世話に必要なもの(￥各回500円)
 申 同センター(☎025-268-6400)

赤ちゃん体操

日 10月7日(土)午前11時20分～午後0時10分
 内 ふれあい遊びを通じた体の発達段階に合わせたスキンシップ
 人 首がすわってから寝返り頃までの乳幼児とその保護者 先着15組

産後エクササイズ

日 10月7日(土)午後1時45分～2時35分
 内 産後ママ向けのストレッチや筋力トレーニング(子どもと一緒に参加可)
 人 0歳児とその母親 先着15組

読書会

本を読んで感想を語り合います。直接会場へお越しください。

日 10月10日(火)午前10時～11時30分
 場 坂井輪地区公民館
 内 課題本「精霊の木」(上橋菜穂子著)
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)

(催しの続き)

おはなしのじかん

直接会場へお越しください。

会場	10月	時間
坂井輪図書館	毎週月曜	10:30～10:50
	14日(土)	10:30～11:00
	28日(土)	
黒崎図書館	毎週水曜(4日は休み)	10:30～10:50
	21日(土)★	10:30～11:00
内野図書館	毎週金曜(13日は休み)	10:30～12:00(希望の時間に1組10分程度)
	14日(土)	14:00～14:30
西内野地区図書室	28日(土)	

内 絵本の読み聞かせ、など

人 ★は幼児から、そのほかは乳幼児から
 問 坂井輪図書館(☎025-260-3242)
 黒崎図書館(☎025-377-5300)
 内野図書館(☎025-261-0032)
 ※西内野地区図書室は、坂井輪図書館へ

行政書士無料相談会

遺言、相続、成年後見制度などに関する相談に応じます。

日 10月18日(水)午後2時～3時、午後3時～4時
 場 坂井輪地区公民館 人 各回先着1組
 申 20日(水)午前8時30分から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

公民館

黒崎地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 鳥原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆カプラ®のじかん

直接会場へお越しください。
 日 9月24日(日)午前10時～正午

◆おもちゃ病院in黒崎地区公民館

直接会場へお越しください。
 日 9月24日(日)午後1時～3時
 ￥実費負担の場合あり

◆大人にもおすすめしたい えほんのじかん

直接会場へお越しください。
 日 10月3日(火)午前10時30分～11時
 内 「秋」をテーマにした絵本の読み聞かせと紹介

小針青山公民館 ☎025-230-1071

〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
 メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

◆地域ふれあいサロン 笑いは百薬の長! 落語を楽しもう!

直接会場へお越しください。
 日 9月27日(水)午後2時～3時
 ￥100円

◆おもちゃ病院in小針青山公民館

直接会場へお越しください。
 日 10月7日(土)午後0時30分～3時
 ￥実費負担の場合あり

(小針青山公民館の続き)

◆管理栄養士の先生と一緒に米粉のお菓子づくり

日 10月21日(土)午後1時30分～3時30分
 内 米粉のお話、実習(三色団子、みたらし団子)
 人 小学生 先着15人
 持 学校の名札、エプロン、マスク、三角巾、布巾、上履き
 ￥500円(材料代)
 申 20日(水)から電話で同館

西区公民館 ☎025-261-0031

〒950-2112 内野町603
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆うちのDEシネマ

直接会場へお越しください。
 日 9月28日(木)午後1時30分から
 内 ローマの休日(118分) 人 先着50人

◆おもちゃ病院in西地区公民館

直接会場へお越しください。
 日 10月1日(日)午後1時～3時
 ￥実費負担の場合あり

◆心とからだを健やかに 今日から腸活健康づくりセミナー

日 ①10月11日(水)、②18日(水)午前10時～正午(全2回)
 場 ①笠木小学校、②小瀬小学校
 内 ①リラクセスストレッチ、②らくらく調理 人 先着20人
 持 ①上履き、筆記用具、②上履き、筆記用具、空の水筒
 申 20日(水)から電話で同館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043

〒950-2055 寺尾上3-1-1
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆子育てサロン さかいわランド

直接会場へお越しください。
 日 9月19日(火)午前10時～11時30分
 内 おもちゃ遊び、絵本の読み聞かせ
 人 未就学児とその保護者

◆親子のじかん 竹でごはんを炊いてみよう! オリジナル竹スプーンでカレーを食べよう

日 10月22日(日)午前9時～11時30分
 場 みどり森の運動公園
 人 小学生とその保護者 先着10組
 持 といだお米、軍手、タオル、飲み物、カレー用のお皿
 ￥1組300円(材料代)
 申 20日(水)から新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右の二次元コード)または電話で同館

◆不登校の子に寄り添うために家族ができることは?

日 11月12日(日)午前10時～正午
 内 でこぼこ西の会メンバーの体験談、学年別グループでのお話
 講 細井隆子(新潟県スクールカウンセラー)、板井明美(でこぼこ西の会代表)ほか
 人 不登校・不登校傾向にある子どもの保護者 先着20人
 持 筆記用具
 申 新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右の二次元コード)または電話で同館

(坂井輪地区公民館の続き)

◆はじめての朗読講座

	期日	内容(全6回)
①	10月24日	呼吸、発声、滑舌練習
②	10月31日	短い文章の音読練習
③	11月7日	火 朗読に向けて
④	11月14日	朗読練習
⑤	11月21日	発表会リハーサル
⑥	11月23日	祝 朗読発表会

時間 ①～⑤午前10時～正午、⑥午後2時～4時

場 ①～⑤新通つばさ小学校、⑥同館
 講 遠藤洋次郎(フリーアナウンサー)

人 20人(応募多数の場合、抽選)

持 筆記用具

￥2,000円(教材・CD製作費含む)

申 19日(火)～10月6日(金)

に新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右の二次元コード)または電話

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

で同館

広告