



# 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。

## 子育て

### こころ広場 子育て支援センター

☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

- 発育測定  
 回6月9日(火)・10日(水)随時
- おはなしぱびい「絵本の読み聞かせ」  
 回6月11日(木)午前10時45分～
- お誕生会の中止について  
 新型コロナウイルス感染防止のため、6月のお誕生会を中止します。6月生まれのお子さんには、来館時に手作りのかわいい誕生カードをプレゼントします。

### ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

- 作って遊ぼう「七夕飾り」  
 折り紙や千代紙で七夕飾りを作りましょう。  
 回6月15日(月)～19日(金)随時

### さくらんぼ ひなのくち子育て支援センター

☎025-375-5690

- 作って遊ぼう「かえるがピョン」  
 回あす8日(月)～12日(金)随時

### あそびの山 岩室地域児童館

☎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

### 献血(全血)のお知らせ

回①6月28日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②7月2日(木)午後2時～4時、③7月8日(水)午前9時～11時45分、午後1時～4時  
 場①ウオロク巻店、②JA越後中央本店、③株式会社巻支部建設会館  
 持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書  
 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8372)

### 令和2年度狂犬病予防集合注射の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した4月の狂犬病予防集合注射の代替実施は、検討を重ねた結果、今年度の実施を中止します。ご理解とご協力をお願いします。  
 動物病院では予防注射を通年行っているため、来年3月までに狂犬病予防接種を受けるようにしてください。  
 回新潟市動物愛護センター(☎025-288-0017)

### ブックスタート対象者へのお知らせ

1歳誕生歯科健診の延期により、ブックスタート未実施の対象者で、健診再開前に絵本の受け取りを希望する人は、中央・豊栄・亀田・新津・白根・坂井輪・西川図書館で絵本を受け取れます。健診の案内に同封されている「絵本引換券」を持参し、来館してください。新型コロナウイルス感染防止のため、絵本の読み

聞かせは行いません。  
 その他 令和元年度の引換券は有効期限を令和3年7月まで延長します。  
 回西川図書館(☎0256-88-0001)へ

## 相談

### 新潟県弁護士会 女性のための無料法律電話相談会

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。これに合わせ、弁護士による女性のための無料法律相談会を実施します。  
 回6月26日(金)午前10時～午後4時  
 回離婚、DV被害、セクハラ、男女問題、性犯罪被害など、女性に関する電話相談  
 電話番号 ☎0570-045533(当日限り)  
 回新潟県弁護士会(☎025-222-5533)

## 催し

### おとなりさんネットワーク まちのマップを作りまち歩きをしよう

大正から昭和にかけての巻地区について、街並みの変化を一緒に考えながらマップを作ります。完成したマップを使って実際にまちを歩いてみませんか。  
 回6月20日・7月18日・7月25日(いずれも土曜)午前10時～  
 ※7月25日はまちあるき  
 場巻地区公民館  
 回現在の巻駅付近についてのまち歩きマップ制作、まち歩き  
 回区内在住の人 先着7人  
 回おとなりさんネットワーク 梨本 (☎0256-73-2595)

### 巻地区みどりの会 松の木剪定研修会

庭の木々を美しくする方法を体験してみませんか?  
 回①6月22日(月)、②7月14日(火)いずれも午前8時半～11時半  
 回①巻北小学校、②憩いの家得雲荘  
 回500円  
 持ち物 剪定はさみ、軍手  
 回実施1週間までに電話で巻地区ボランティアセンター(☎0256-73-3565)へ

### 西蒲区将棋会 「夏の陣」将棋大会

回6月28日(日)午前9時半～(受付:午前9時～)  
 回巻やすらぎ会館  
 回区内在住・在勤の人 ※小学生以上  
 回会員1,000円、一般1,500円、小・中学生800円 ※昼食代を含む  
 対戦方法 棋力別に分けて総当たり戦  
 回6月20日(土)までに電話で同会 伝川 (☎0256-72-5927)へ

### からだ測定!体操教室の中止について

令和2年6月24日(水)に実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。  
 今後の予定については、市のホームページや区だよりなどでお知らせします。  
 回健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

## 新型コロナウイルスに便乗した 特殊詐欺にご注意を!

●「特別定額給付金」の給付を装った特殊詐欺事件などに注意!  
 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の「特別定額給付金」については、今後、その給付申請を装う特殊詐欺事件の発生が予想されます。防犯ポイントを参考に、被害に遭わないよう注意してください。

- 【防犯ポイント】
- ・市区町村や総務省などが、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません
  - ・市区町村や総務省などが、「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません
  - ・「新潟市特別定額給付金センター」以外の団体・部署から、世帯構成や銀行口座など、個人情報を電話やメールなどで問い合わせることは絶対にありません

怪しいと思ったら警察に相談してください  
 回西蒲警察署生活安全課(☎0256-72-0110)  
 地域総務課 地域・安心安全グループ(☎0256-72-8143)



## 毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

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3弾です。

### 3 スクワット&ねじり

効果 スクワットは全身の筋肉が働く万能エクササイズ。「ねじり」と組み合わせると代謝もアップ!正確な動きを身に付け膝・腰痛予防にも。

基本姿勢 【回数】各ポーズ1回 2～4セット

ポーズ1: お尻を後ろへ突き出すように身体を沈め、手は右側へ

ポーズ2: 一度体を起こしてから 今度は身体を沈めながら手は左側へ

ポーズ3: 膝が前に出すぎはNG

ポーズ4: 最初は体の回旋 左手で空気を押しながら右側へねじる / 右手で空気を押しながら左側へねじる

×NG ポーズ: 膝痛の原因

拍手2回 / 拍手1回

最初に戻る

椅子で

ポーズ1: 背筋を伸ばして上体を前に傾ける

ポーズ2: 足裏全体で床を押す

腰痛がある場合は正面でも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。  
 回健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)