



西蒲区こども環境プロジェクト エコ実験パフォーマンスショー

小学生を対象に、楽しみながらエコやリサイクル、環境問題や科学実験について学べるエコ実験パフォーマンスショーを開催します。

日12月5日(土)午後1時半～3時

場西川多目的ホール(西川図書館内)

内エコ実験パフォーマンスショー

講師 らんま先生(エコ実験パフォーマー)

人小学生(保護者同伴可) 抽選120人

申市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

受付時間 午前8時～午後9時

申込期間 受付中～11月22日(日)

※申込期間終了後、抽選を行って結果を通知します

区民生課生活環境係(☎0256-72-8312)

※写真は市外のイベントで撮影されたものです



講師 らんま先生



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

国民健康保険料……………第5期

●納期限 11月30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 巻子育て支援センター
☎0256-72-6240(どんぐりの舎)

●赤ちゃん広場「冬の感染症と肌ケア」

日12月1日(火)午後2時～3時

講師 巻地域保健福祉センター 保健師

持ち物 パスタオル、飲み物、母子健康手帳

その他 発育測定・個別育児相談も開催。

手形・足形が取れるかわいい「発育のーと」も用意。

申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12月3日(木)午前10時45分～

ほかほかコアラ 岩室子育て支援センター

☎0256-82-2900

●助産師による相談会

日11月17日(火)午前10時～11時

●お誕生会

日11月26日(木)午前10時半～

●発育測定

日12月1日(火)・2日(水)随時

さくらんぼ だかのくち子育て支援センター

☎025-375-5690

●発育測定

日あす16日(月)～19日(木)随時

●お誕生会

日11月20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)

●育児講座「やってみよう!助産師と一緒に災害の備え」

日11月26日(木)午前9時50分～11時20分

講師 青木貴利子さん(新潟県助産師会)

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
☎0256-82-2169

●ぴよぴよふれあいあそび

ママとのスキンシップが図れるふれあい遊びや、赤ちゃんに必要な体幹・バランス力を鍛えることができる遊びを紹介します。音楽をかけて親子で楽しみましょう。

日11月27日(金)午前10時半～11時

日先着3組

その他 赤ちゃんの身長・体重を測定できるコーナーもあります。

申直接または電話で同館へ

お知らせ

新潟市水道局 配水ルートの変更および洗浄作業を実施します

より安定した水道水の供給を図るため、対象区域の配水ルートの変更作業を実施します。併せて水道本管の洗浄作業を実施します。いずれの作業においても、水道は止まりません。

日【配水ルートの変更作業】11月25日(水)

午後10時～翌日午前6時

【洗浄作業】12月2日(水)午後10時～翌日午前6時

場【配水ルートの変更作業】巻1区・巻12区・中郷屋・葉萱場・赤館・安尻・下和納の一部、巻東6区、グリーンハイツ、湯頭、桜林

【洗浄作業】巻1区・巻12区・中郷屋・葉萱場・赤館・安尻・下和納の一部、巻2区、巻4区、巻5区、巻6区、巻7区、巻8区、巻9区、巻10区、巻11区、巻13区、割前、桔梗ヶ丘

問水道局西蒲営業所(☎0120-411-002)

巻税務署からのお知らせ
e-Tax用ID・パスワード取得会

確定申告には自宅からパソコン・スマホで利用できるe-Taxが便利です。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を、マイナンバーカードのほかe-Tax用のID・パスワードを使って、パソコン・スマホから提出することができます。e-Taxを利用するためのIDとパスワードを取得しましょう。

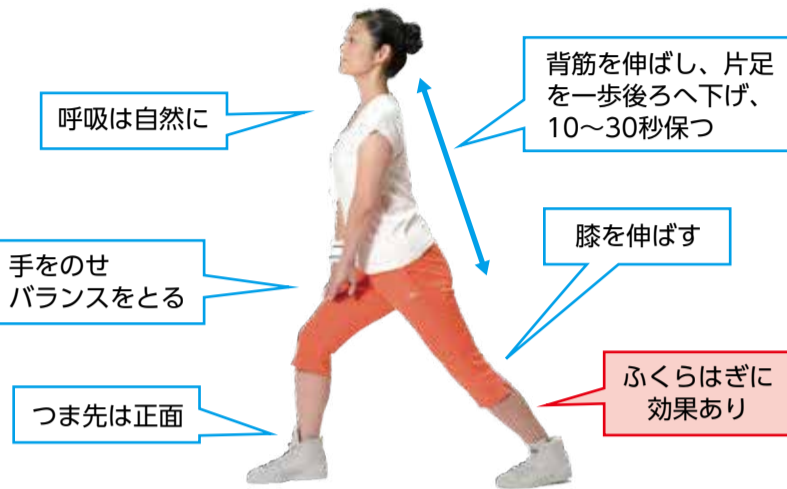
日12月15日(火)午後2時～3時半、12

毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

7 下肢のストレッチ

効果 1日の終わりにや体操後に行うことで、むくみの予防・改善や疲労回復に効果的です。

基本姿勢 【回数】左右各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。

月16日(水)～18日(金)午前9時半～午後3時半

場燕市吉田産業会館(燕市吉田東栄町)

持ち物 本人確認書類(運転免許証など)

その他 例年開催していた決算等説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止します。

問巻税務署個人課税第一部門

(☎0256-72-2357)

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12月16日(水)①体操タイム:午前10時～11時、②測定タイム:午前10時半～11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)

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12月14日(月)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

恋来い♡オンラインセミナー

クラウドコミュニケーションアプリ ZOOMを使った、恋や婚活に役立つオンラインセミナーです。

日①11月27日(金)午後7時～同30分、

②11月28日(土)午後7時～8時、③12月5日(土)午後7時～8時

内①接続テスト、②役立つ恋活・婚活レッスン、③プレゼントの選び方

人学生を除く18歳以上の独身の男女合計24人

※スマートフォンまたはパソコンを持っている人に限る

日11月20日(金)までに、「申し込みフォーム」に必要事項を入力して送信、または、

新潟県商工会ホームページから申し込み

※「申し込みフォーム」はこちらからアクセス

できません

場新潟県商工会

(☎0256-86-2129)



《広告欄》