



【3のつく日は支え合いDAY】困ったときはお互いさま みんなに優しいまちづくり

高齢者の総合相談窓口  
「地域包括支援センターです!」 連載

健康づくりをしていつまでも元気で暮らしたい人へ  
「幸齢ますます元気教室」9月～11月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは?

- ①元気で動ける体の状態を維持し、自立した生活を送れるようにします
- ②介護が必要な状態になることを予防します

対象者：「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、事業の対象となった人  
要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人  
内容：簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など

会場：下記の各地域包括支援センターにお問い合わせください  
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

申し込み：お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください

- 地域包括支援センター西川 ☎0256-88-3122
- 地域包括支援センター中之口・湯東 ☎025-375-8833
- 地域包括支援センター巻 ☎0256-73-6780
- 地域包括支援センター岩室 ☎0256-82-5501



参加者の皆さんからは「姿勢が良くなった」「膝が楽になった」「みんなで一緒に体操して楽しかった。また参加したい」などの感想がありました。興味がある、まずは話を聞いてみたいという人、気軽に問い合わせてください。

チャレンジ! 子ども図書館員

本の返却、書架整理、本の修理などの図書館業務を体験しませんか。

期 日	時 間	場 所	定員(抽選)
7月25日(木)	午前9時半～正午	岩室図書館	2人
7月26日(金)		巻図書館	2人
7月28日(日)		西川図書館	3人
8月4日(日)		湯東図書館	2人

小学3年生～6年生

7月20日(土)までに電話で西川図書館(☎0256-88-0001)へ

お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
 ￥=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)

子育て(子育て支援センター・児童館)

とろとろ広場(世帯交流館 どんぐりの会)

☎0256-72-6240

●赤ちゃん広場「ママすっきりエクササイズ」

7月11日(木)午後2時～

講師 脇田ともみさん(フィットネスインストラクター)

申直接または電話で同センターへ

●パパと遊ぼう「パパベビーマッサージ」

7月20日(土)午前10時半～

講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

申直接または電話で同センターへ

●こころまつり

8月29日(木)

①午前10時15分～②午前11時～

申7月16日(火)～8月7日(水)までに直接または電話で同センターへ

ほかほか巨アヲ(岩室保育園内)

☎0256-82-2900

●育児講座「入園の仕方について」

7月26日(金)午前10時～11時

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人先着7組

申直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口子ども園内)

☎025-375-5690

●育児講座「入園に向けて」

7月19日(金)午前10時20分～

講師 斎藤裕さん

(新潟県立大学教授)

申直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鐘畑保育園併設)

☎0256-88-2286

●抱っこでダンス

7月12日(金)午前10時～

人先着7組

申直接または電話で同センターへ

ひよひよ(ゆたのがし保育園内)

☎0256-86-2023

●育児講座「お子さんの個性を知ろう」

7月16日(火)午前10時半～

講師 佐藤真琴さん(個性心理学インストラクター)

人先着5組

申7月11日(木)までに直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆたのがし保育園併設)

☎0256-78-8817

●育児講座「知っておきたい感染症の知識と対応」

7月12日(金)午前10時半～

講師 健康福祉課 保健師

申直接または電話で同センターへ

●育児講座「イヤイヤ・だだこね困ったときの関わり方」

区役所だより「にしかん」で

あなたの会社やお店を紹介・宣伝しませんか

広告主を募集します

区だよりでは、区内の企業活動などの振興を目的に、本紙に広告を掲載する事業所を募集します。

対象 区内の事業所(支社・支店などを含む)

募集する号 令和6年10月～令和7年3月の毎月第1・第3日曜号

募集枠数 72枠(6枠×12号)

広告サイズ 縦約3.9センチメートル×横約7.9センチメートル

掲載料 掲載1回あたり6,000円

配布数 区内の約13,600世帯に戸別配布

申所定の申込用紙に記入し、7月23日(火)までに地域総務課

広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8102)へ

※申込用紙は区ホームページや地域総務課窓口から取得できます

※インターネット版の区だよりには、広告は掲載されません

※応募多数の場合は抽選となります

▼区ホームページ



岩室民俗史料館 体験教室のお知らせ

●糸紡ぎ

回毎月第3月曜 午前10時～正午

¥500円



●布草履作り

回毎月第3木曜 午前9時半～午後0時半

¥1,000円



●裂き織

回毎月第3金曜

①午前10時～11時、②午前11時～正午

人①②各先着2人

¥800円



場岩室民俗史料館

その他 8月、1月は開催しません

申直接または電話で同館(☎0256-82-1021)へ

水泳教室

バタ足コースとクロールコースに分かれて、25メートル泳げるようになることを目標に、楽しみながら自分の力を伸ばす教室です。

回8月6日(火)～10日(土)

※全5回 午前10時～11時

場中之口B&G海洋センター

人小学1年生～4年生 各コース先着10人程度

¥3,000円 ※別途入場料として毎回100円

持ち物 水着、タオル、ゴーグル、スイミングキャップ、着替え、ふた付き飲み物、濡れてもいい長袖・長ズボン(最終日の着衣水泳用)

申電話で中之口体育館(☎025-375-5007)へ



7月17日(水)午前10時半～

講師 土田陽子さん(コーチング指導者)

申直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

7月9日(火)の午後は休館です。

イベントの詳細は同館インスタグラム

を確認してください。

(アカウント:@iwamurokids、@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

催し

第8回西蒲区美術展・公募展

一日本画・洋画・書道・工芸・写真

7月13日(土)～15日(祝)午前9時～

午後5時(15日のみ午後4時終了)

場岩室地区公民館

場西蒲区美術協会 西村

(☎090-3093-1243、

FAX025-375-3601)

にしかんジュニア音楽くらぶ

無料体験会

簡単で楽しいリズム遊びや歌に参加

しませんか。

7月21日(日)午前9時半～10時半

場巻地区公民館

人小・中学生、就学前児の親子

服装 動きやすい服装

申電話またはメールで同くらぶ

(☎050-3708-4649、メール

melody777188@gmail.com)へ

からだ測定! 体操教室(要予約)

7月30日(火)午後1時半～3時

場巻地域保健福祉センター

内理学療法士による講話・体操(個別

相談も可)、各種測定(体組成、血管年

齢、血圧測定)

人先着20人

持ち物 内履き、飲み物

申7月26日(金)までに電話で

健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)へ



《広告欄》

問い合わせ・申し込みの際は、電話番号のかけ間違いがないようご注意ください。