



【3のつく日は支え合いDAY】

老の道

誰もが通る道なれば

西蒲区自治協議会提案事業
「学びと体験でつながろう にしかんライフフェス田」

- 防災のブース：防災体験やパッククッキング
- eスポーツ：ぶよぶよeスポーツ、ストリートファイター6、Fall Guysの体験
 ※大会形式の対戦会に参加を希望する場合はGoogleフォーム(右記二次元コード)で事前に申し込んでください
- ホッケー体験
- お弁当や地元産の野菜果物などの販売
- フードモデルを使った体験型の食事の振り返り など

▼eスポーツ申し込み

▼区ホームページ

ステージイベントなども行います。詳しくは区ホームページ(右記二次元コード)を確認してください。

10月19日(土) 午前10時～午後3時
 場 城山運動公園
 無料 ※販売や体験で一部有料ブースあり
 西蒲区自治協議会 (事務局：地域総務課 ☎0256-72-8143)

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)

公民館

巻地区公民館 ☎0256-72-3329

大人カレッジ
「疲れをとって不調改善～フットセラピーとストレッチ」
 1・2回目はフットセラピー、3回目はゆらら式足裏健康セルフケアを行います。激しい動きはなく、運動が苦手な人も気軽に参加できます。

10月30日(水)・11月6日(水)・20日(水)
 ※全3回 午前10時～11時半
 場 同館

講師 1・2回目：堀澤妙子さん(フィットネスインストラクター)、3回目：岩坂悦子さん(予防医学ゆらら式足分析@リフレクソロジー協会代表)

市内在住の18歳以上の人 先着24人(3回とも参加できる人を優先)

持ち物 飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)、フェイスタオル、3回目はクリーム(ハンドクリームなど)

その他 動きやすい服装(3回目は足を膝まで出すことができる服装)で来てください

10月9日(水)～10月21日(月)までに直接または電話で同館へ

講演会

「大丈夫だよ、なんとかなる～みんなで考えよう！身寄り問題と人権～」

身寄りなし問題に挑む講師と一緒に、身近にある人権問題について考えてみませんか。

11月9日(土)午前10時～正午(開場：午前9時半～)
 場 同館

講師 須貝秀昭さん(NPO法人身寄りなし問題研究会代表)

市内在住、在勤または在学の人 先着100人

その他 手話通訳あり

西川地区公民館 ☎0256-88-2334

西川浪漫座

映画「裸の大將放浪記」上映

画家の山下清の生涯を感動とユーモアで描いた心温まる映画です。

10月25日(金)午前10時～正午(開場：午前9時45分～)
 場 西川多目的ホール(西川図書館)

地域の歴史・文化講座

升湯小学校敷地内にある田中城跡と、越後善光寺について学びます。

11月9日(土)・10日(日) ※全2回
 午前10時～11時50分

場 同館
 講師 佐藤克巳さん(西蒲・曾根郷ゆかりの文人研究会)

先着40人
 申あす7日(月)から電話またはFAXで同館(FAX0256-70-4733)へ

楽学カレッジ

「シニアのためのスマホ教室」

スマートフォンの基本的な操作方を教えます。スマートフォンは1人1台貸し出します。(自身のスマートフォンは使用できません)

11月26日(火)午後1時半～3時半
 場 同館

講師 携帯会社認定講師
 人60歳以上の人 先着20人

10月8日(火)午前9時から電話で同館へ

中之口地区公民館 ☎025-375-5008

なかのくちシネマ大川座

映画「麦秋」上映

娘の結婚話をめぐる家族らの人間模様を描いた映画「麦秋」を上映します。(運営：シネマ大川座クラブ)

10月20日(日)午後1時半～3時35分(開場：午後1時～)
 場 同館

先着80人

子育て(子育て支援センター・児童館)

ぶよぶよ広場(世代交流館 どんぐりの会内) ☎0256-72-6240

赤ちゃん広場「ベビーマッサージ」

※個別相談あり

10月10日(木)午後2時～
 講師 TeharueT てはるて(ベビーマッサージ指導員)

人 おおむね1歳未満
 申 直接または電話で同センターへ

ほかほか日アラ(岩室保育園内) ☎0256-82-2900

赤ちゃん広場

「赤ちゃんとのふれあいタイム」

10月11日(金)午前10時～
 講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

育児講座「離乳食・幼児食について」

10月31日(木)午前10時～
 講師 健康福祉課 栄養士

さくらんぼ(中之口こども園内) ☎025-375-5690

ベビーマッサージ

10月15日(火) 午前10時20分～11時20分
 講師 鷲尾智恵子さん(助産師)

かろがも広場(鏡郷保育園併設) ☎0256-88-2286

コンシェルジュの日

10月8日(火)午前10時半～
 内 入園などに関する相談ができます

ふれあい遊び

10月11日(金)午前10時半～
 人 先着8組

びよびよ(ゆたひがし保育園内) ☎0256-86-2023

コンシェルジュの日

10月17日(木)午前10時半～
 内 入園などに関する相談ができます

トマトくらぶ(ゆたひがし保育園併設) ☎0256-78-8817

歯科講座「親子のお口の健康」

10月11日(金)午前10時半～
 講師 幡本範子さん(歯科衛生士)

育児講座「卒乳について」

10月18日(金)午前10時半～
 講師 健康福祉課 保健師

おそびの山(岩室地域児童館) ☎0256-82-2169

10月8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

ナイトミュージアム

10月12日(土)の開館時間を午後7時まで延長し、ギャラリートークを行います。また、地域の子どもの絵を使った絵灯籠を展示します。

場 湯東樋口記念美術館、湯東歴史民俗資料館
 円 大人500円、小・中学生無料

ギャラリートーク

午後4時～5時
 内 開催中の尾竹三兄弟三者三様展の解説など

先着20人
 湯東地区公民館 (☎0256-86-3077)

生きづらさを抱えた方の支援事業 親の会勉強会

10月21日(月)
 ①午後1時半～3時、②午後3時～4時

場 巻ふれあい福祉センター

①講演「親なき後～お金のはなし～」
 講師 福井由美子さん(NPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室ソーシャルワーカー) ※講師はオンライン参加

②ぶちまるまるの会(定期開催している同会の体験会)
 ※①②どちらかのみ参加も可

先着30人、②生きづらさを抱えた人の親・親族など 先着10人

10月15日(火)までに電話またはFAXで新潟市西蒲区社会福祉協議会(電話：0256-73-3356、FAX0256-73-4914)へ

Niigata水の記憶プロジェクト 開催中

11月17日(日)まで澤将監の館でNiigata水の記憶プロジェクトを開催しています。詳しくはホームページ(右記二次元コード)を確認してください。

●ギャラリートークとワークショップ

10月26日(土) 午後1時半～3時半
 場 澤将監の館

解説 出品作家 酒百宏一さん(東京工科大学教授)

参加費無料(別途入館料必要)
 場 澤将監の館 (☎025-375-1300)

澤将監の新田開発を辿る まち歩き

甲斐武田家の家臣だった澤将監が、沼を信玄堤に代表される治水の技術で新田開発した足跡と歴史を辿るまち歩きです。

11月4日(振休)午前9時半～正午
 集合場所 澤将監の館の駐車場

500円(入館料・資料代・保険代含む)
 10月25日(金)までに、氏名・住所・電話番号を記載して、FAXまたはメールで中之口まち歩きガイドの会 酒井(FAX 025-201-5395、

メールnakanokuchi.walk@gmail.com)へ

からだ測定！体操教室(要予約)

10月29日(火)午前9時半～11時
 場 巻地域保健福祉センター

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)
 先着20人

持ち物 内履き、飲み物
 10月25日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

ぐる～んとつながれ西蒲9コミ協 大運動会IN城山～

たま運びレースやスリッパ飛ばしなどのレクリエーション体験のほか、チーム対抗戦を行います。

11月24日(日) 午前8時半～午後0時半
 場 城山運動公園

区内在住、在勤または在学の小学生以上の人 先着20人(小学生は保護者同伴)

10月21日(月)までに電話で新潟市西蒲区スポーツ協会事務局(城山運動公園内 ☎0256-72-1212)へ