

スポーツ

かんたんエアロ&姿勢改善ストレッチ教室

音楽に合わせて身体を動かしたり、ストレッチポールを使って姿勢改善ストレッチを行います。

時3月26日(金) 午前10時～11時10分 所分水地域交流センター 対一般市民 定

東京2020オリンピック聖火リレーのボランティア募集

6月5日(日) 対平成15年4月1日以前に生まれた人 定燕市、三条市で活動する人…240人程度(先着)

20人 備内履き・動きやすい服装・飲み物 ¥500円 (保険料・税込み) 関分水総合体育館 ☎ 0256・97・1411

順) 函沿道やセレモニー会場の観覧者整理、交通整理など(活動時間はおおむね4時間程度) 関3月5日(金)～4月9日(金)までに新潟県ホームページの専用申込フォームまたは所定の申込用紙をファクス、電子メールか郵送にて提出 ※詳しくは、県ホームページ(https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/keminsports/volunteer.html)にてご確認ください。

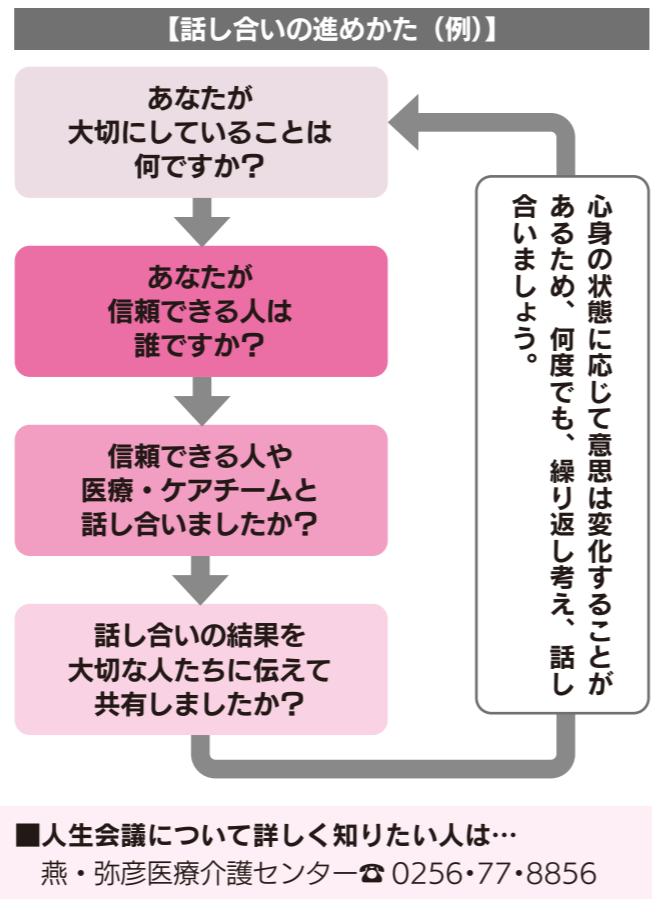
関東京2020オリンピック聖火リレー等新潟県実行委員会 ☎ 025・280・5951 / FAX 025・280・5276 / ng0301900@pref.niigata.lg.jp / 郵送 〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1

今だからこそ、「人生会議」してみませんか?

「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気や怪我をする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

自らが希望する医療やケアを受けるためには、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。家にいる時間がたくさんある今だからこそ、家族で話し合ってみませんか?



分水ビジターサービス センターの軽食コーナー 経営者を募集(再募集)

詳細は市ホームページをご覧ください。

■軽食コーナー経営の場所 分水ビジター・サービスセンター(国上1-405-15)

■業務内容 軽食コーナーの経営業務 ■使用許可予定期間 4月1日(木)～令和5年3月31日(金) ■施設使用料 月額3万2000円(別途電気料などの負担あり) ■応募条件 ①市内に本社または本店を有すること ②飲食店の経営実績または軽食などの販売の実績を有すること ③3月15日(月)までに所定の用紙と必要書類をそろえて提出 ※必要書類は観光振興課(市役所3階23番窓口)に用意してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。 ■選考方法 提案内容による評価で決定します。 関観光振興課 観光企画係 ☎ 0256・77・8233

外国人のための日本語講座 Japanese language classes 为外国人举办的日语讲座

担当講師 南波隆貴さん

対象	●ゼロから日本語を学習する人、または日本語の学習歴が短い人。簡単な日本語の日常会話はできるけれど、会話に自信のない人。 ●This class is for those who have no experience studying Japanese or who have studied it for only a short time or can have simple Japanese conversations, but are not confident in their Japanese conversation abilities. ●学習者日本語水平：从零开始学习的人或稍有日语学习经历的人。能说简单的会话，但对日常会话还觉得没有自信者。
とき	●4月3日(日)～12月18日(日) (全20回) いずれも土曜日、午後2時～4時15分 ●Saturday from April 3 to December 18. Twenty lessons. From 2:00 p.m. to 4:15 p.m. ●按左側日程开课(全程共20次) 总之、前期后期开始和结束时间, 请看左边的日期。 ※ 下午2点至下午4点15分
ところ	●燕市民交流センター(燕市吉田日之出町1-1) ●Come to "Tsubame Shimin Koryu Center" (1-1 Hinodecho, Yosida, Tsubame City) ●地点: 燕市民交流中心(地址: 燕市吉田日之出町1番1号)
参加費	●7,000円(全20回分) ※テキスト代は不要/分割受講可(前期10回4,000円、後期10回4,000円) ●Tuition for a total of 20 classes: ¥7,000 (Class materials are free) You can pay in installments. (The first half: ¥4,000 (10 classes) • The last half: ¥4,000 (10 classes)) ●学費: 7,000円(共20次) 可分期付款・前期10次4,000円元・後期10次4,000円元 ※ 不需要教材費
申込方法	●電話かファクスまたは電子メールにて ●Contact us by telephone, fax or e-mail to sign up at one of the following. ●報名方法: 请与下列的电话, 传真, 电子邮件联系
申込・問合せ先	●燕市国際交流協会(燕商工会議所内) Tsubame International Association in The Tsubame Chamber of Commerce and Industry. 燕市国際交流協会(在燕商工会議所内) ☎ 0256・63・4116 FAX 0256・63・8705 ●燕市役所 地域振興課 Regional Promotion Section, Tsubame City Hall. 燕市役所 地域振興科 ☎ 0256・77・8364 FAX 0256・77・8305 ✉ chiiki@city.tsubame.lg.jp

Tsubame City Website

生活・環境

たい肥「せんてい君」を差し上げます

時3月20日(祝) 午前8時～午後3時 所せん定枝リサイクル施設(吉田本町) ■注意事項 ○袋に詰める人は、丈夫で大きい袋を用意し、必ず2人以上でお越しください。○午前8時過ぎと午後3時前は特に混雑します。○次回は4月3日(出)と4月17日(出) 午前8時～正午予定 ※4月から配布日が月2回になり、配布時間が変わります。 関(株)吉田環境衛生公社 ☎ 0256・93・2693

健康・福祉

介護予防啓発講演会

時3月10日(火) 午後1時30分～3時 所老人集會センター 対介護予防に興味のある市民 定100人(先着順) 時室内用運動靴、動きやすい服装、マスク着用でお越しください。 他講師…大森豪さん(新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科教授) 関燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0256・78・7866

「スクエアステップ」体験会

時3月16日(火) 午後1時30分～3時 所分水福祉会館 対介護予防運動に興味のある市民 時タオル、飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装、マスク着用でお越しください。 他講師…石塚佳子さん(スクエアステップ指導員) 関3月15日(月)まで 関燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0256・78・7866