



# スマイル通信



◆発行・編集 西地区スマイルコミュニティ事務局（まちなか西ふるさとセンター）  
 〒954-0052 見附市学校町 1-16-15 ネーブルみつけ内  
 TEL 61-1825 FAX 61-1826 E-mail nishi-smile@city.mitsuke.niigata.jp

《見附町部西地区》人口 7,014人 /世帯数 2,835戸 (R2年5月1日現在)

## 令和2年度西地区スマイルコミュニティ始動！

### 役員会開催中止となりました

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月27日(月)予定していた役員会が開催中止となりました。その代わりとして、令和元年度事業報告及び決算・会計監査報告、令和2年度役員の承認や活動方針、事業計画、収支予算について賛否を問い、すべての議案が原案どおり承認されました。

### 【令和2年度 役員・会計監査委員の紹介】(敬称略・順不同)

- ◎ 会長 佐野 守利
- ◎ 副会長 吉岡 道夫  
佐藤 昭三郎  
長谷川 裕助

◎ 西地区全18町内区長

◎ 部会長

- いきいき・イベント部会 森山 睦美
- 花と緑・ハピネス部会 島影 泰治
- つながり・子ども部会 平賀 大介



◎ 副部会長

- いきいき・イベント部会 近藤 二三男  
関 幸徳  
小林 英明
- 花と緑・ハピネス部会 円田 ゆり子  
原山 寛  
磯部 一紀
- つながり・子ども部会 小林 正夫  
星 祐子  
小熊 秀子

◎ 事務局長 矢島 徳男

◎ 会計監査委員 平尾 敬太郎  
辺見 秀俊



### 【令和2年度 事業計画】



#### いきいき・イベント部会

- ランタン祭り **【春期中止】**
- 未来駅前未来実験  
(盛り上げイベント)
- 盆踊り大会(町内連携事業)
- 西地区スマイルフェスタ企画
- ニュースポーツ体験
- クリスマスナイト

#### 花と緑・ハピネス部会

- 安心安全見守り事業
- 防災・防犯講座
- 緑化事業(草花植栽)
- クリーン作戦 **【中止】**
- キャンドルナイト事業  
(イルミネーションと共同)

#### つながり・子ども部会

- あいさつ運動
- クリーン作戦 **【中止】**
- 見附小学校ふるさと遠足
- 下校見守り事業
- ラジオ体操
- 地域のお茶の間

#### 全体事業

- 役員会 **【中止】**
- 総会 **【中止】**
- 見附まつり(花火観覧) **【中止】**
- 西地区スマイルフェスタ
- 年末年始2社詣り
- 西地区敬老会(仮称)
- 定例懇談会
- 西地区情報誌発行

#### ～敬老会の開催について～

例年、6月下旬開催していましたが、今年度よりコミュニティが行うこととなり11月8日に開催を予定しています。但し、他の事業も含め**コロナウイルスの影響により延期または中止も想定されます。**

### 新副会長の紹介

4月から新しく副会長に就任された  
 長谷川 裕助さん(昭和町  
 1丁目)です。  
 つながり・子ども部会  
 を担当しています。



この度、副会長を仰せつかりました昭和町1丁目1区の長谷川裕助です。前期迄その任にあった家内の退任に伴い代役を引き受けることになりました。不器用で気の利かない武骨物ですが、よろしくお願ひします。仕事は保険関係で車での移動が多い為メタボです。最近朝の散歩を復活させ継続を誓っています。地域の活性化が命題にあります。それには未来を担う子供達が元気に育つ環境と高齢者の培った知恵と経験を役立てて頂ける機会を作ることが必要だと思います。一人ひとりが活躍できるよう、地域の皆様並びにスタッフの方々と協力し合っって一緒に汗を流せればと思っています。皆様からの要望、叱咤をいただければ幸いです。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

# 運動でコロナ予防！ 免疫力アップトレーニング



自宅でできる運動を「**継続**」することが大切です。  
一人一人「免疫力」を維持しながらコロナウィルスを  
予防しましょう。



## 西地区スマイルコミュニティ 事務局員募集！！

- ◆仕事内容
  - ・見附町部西地区コミュニティの事務局業務（庶務、経理）
- ◆必要な資格・応募条件
  - ・地域活動に理解があり、地域が元気にする取り組みや地域の活性化に熱意のある人
  - ・パソコン（ワード、エクセル）での事務作業ができる人
  - ・普通自動車運転免許のある人
  - ・夜間の会議や土日祝日のイベント行事に従事できる人
- ◆募集人数 1名
- ◆雇用期間 令和2年7月1日～令和3年3月31日（更新可）
- ◆勤務場所 西地区スマイルコミュニティ（ネーブルみつけ内）
- ◆勤務時間 月曜日から金曜日 9時～17時（1時間休憩）  
※会議やイベントにより夜間・休日勤務あり（別途時間外手当あり）
- ◆賃金 時給 897円  
私有自動車借上手当 2,000円／月
- ◆賞与 1.0ヶ月分/年（勤務期間により増減あり）
- ◆休日 土曜・日曜・祝日・年末年始・夏季休暇・年次有給休暇・無給休暇
- ◆加入保険 社会・健康・雇用・労災保険
- ◆ご応募 **6月22日（月）**までに、市販の履歴書に必要事項をご記入の上、西地区スマイルコミュニティ（ネーブルみつけ内）に郵送、またはご持参ください。
- ◆選考方法 面接を行い、採否を決定します。
- ◆お問合せ 〒954-0052  
見附市学校町 1-16-15（ネーブルみつけ内）  
TEL 61-1825 FAX 61-1826  
西地区スマイルコミュニティ事務局  
矢島、日下部、高橋（平日 9時～17時まで）

## 自宅でできる おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



### ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える ＜足腰が弱い方はイスを使いましょう＞



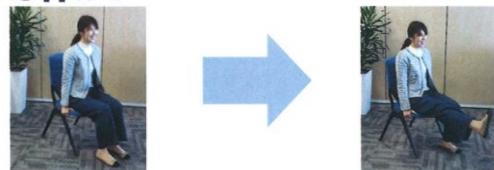
4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

※ひざはつま先より先に出さない

### ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

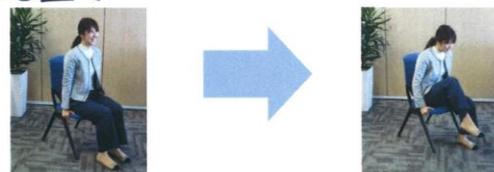


背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

### ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう

久野 謙也【60歳からの筋活】三笠書房より引用

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばエルネスリサーチ 保健師 博士（スポーツウエルネス学）

## 古着・古布類の拠点回収を一時休止します

市では「古着・古布類」を「葛巻資源回収棟」や「葛巻ふるさとセンター」「今町出張所」で拠点回収していますが、現在、新型コロナウイルス感染症による世界的な経済停滞や流通の混乱等により、リサイクルが滞っています。

このため「古着・古布類」の回収については、**6月1日（月）から一時休止**いたします。

なお、回収を再開する際は別途お知らせいたしますので、その間はご家庭での保管にご協力をよろしくお願いいたします。

◆お問い合わせ先 市民生活課 生活環境係  
TEL 0258-62-1700(内線172)

## 男女共同参画パネル展を開催します（無料）

（問）見附市まちづくり課62-7801

6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です！  
市では、「男女がいきいき、共に輝くまち」を目指して啓発活動に取り組んでいます。男女共同参画についてのパネルを展示します。性別に関わりなく家庭でも仕事でも活躍できるヒントを見つけませんか。



- ・とき 6月19日（金）～6月29日（月）午前9時～午後9時45分
- ・ところ ネーブルみつけ