



お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

市民租税教室
「相続税について」

「相続税」の仕組みについて、
税務署職員が分かりやすく解
説します。

時11月17日⑨午後6時30分～
8時 所 市民プラザ 問 上越
市租税教育推進協議会事務局
(収納課内、☎025・520・
5654)

くるみ家族園
イベント湯

所 関くるみ家族園(☎025・
544・7440)

●イベント湯

時 森林の湯 11月16日⑨、り
んごの湯 11月24日⑨・⑩の
いずれも午前10時～午後9時
費 一般420円、小・中学生
210円。(シニアパスポート、
障害者手帳などの提示による
割引制度あり)

自分らしい生き方講座
「よりよい人生の最終段階を考える」

自分の意思で行動すること
が困難となる人生の最終段階
に備え、自分の望む生活や過
ごし方、周りの人と共有すべ
きことを考えます。

時①11月6日⑩午後2時～3

時30分 ②11月15日④午前10
時～11時30分 所 市民プラザ
申 開催日の前日までに高齢
者支援課(☎025・520・
7514)

訪問型サービスB有償
ボランティア養成講座

高齢者を対象に市が行う訪
問型の生活支援サービス(話
し相手や安否確認、家事援助)
を担う有償ボランティアを養
成します。

時11月28日④午前9時30分～
正午 所 直江津学びの交流館
申 開催日の前日までに上越
市社会福祉協議会地域福祉課
(☎025・526・151
5)

私は私らしく歩いて行こう！
「いつでもカフェ」

暮らしのこと、からだや心
のことなど、一緒にお話しし
ませんか。

時11月12日⑩、27日⑩午前10
時～正午 所 スターバックス
コーヒー上越店 定 各日15人
(申込順) 費 無料(飲み物は
各自店内で購入) 申 11月
4日⑩開催日前日までにリ
ボン地域包括支援センター
(☎025・530・7802)

ファミリーサポートセンター
「第3回提供会員養成講座」

子育てを応援する提供会員
として必要な知識を学ぶ、全
4日間の講座です。講座終了
後、子どもの預かりや送迎な
どを行う有償ボランティアと
して活動できます。

時12月1日⑨、3日⑩、8日⑨、
10日⑩午前9時から正午(1
日⑨のみ午前11時30分まで)
所 市民プラザ 定 30人(抽選)
申 11月23日⑨・⑩までに
ファミリーサポートセンター
(☎025・521・4010)
保育ルームあり 対 6カ月～就
園前 定 5人(抽選)

じょうえつ子育てin fo
マタニティセミナー
「赤ちゃんのいる暮らし」

赤ちゃんとの
暮らしのヒント
や出産前後に使
える支援情報な
どをお伝えしま
す。



時12月7日⑨午前10時～正午
所 オールデンプラザ 対 妊娠し
ている人、妊娠を考えている
人およびそのパートナー 定
30人程度 申 12月4日⑩ま

でに二次元コードまたはじょ
うえつ子育てin fo(オー
レンプラザ子どもセンター内、
☎025・5
26・121
4)

妊娠婦の孤立・孤独を防ぐ
支援力アップ研修会

妊娠婦の孤立や孤独の背景
を理解し、支援者が地域でつ
ながりを生む方法を学びます。
時11月25日⑩午後2時～4時
所 市民プラザ 対 子育て支援・
保育に携わる人、子育て支援
に関心のある人 定 40人(抽
選) 講 倉石哲也さん(武庫
川女子大学心理・社会福祉学
部教授) ほか 申 11月21日
⑩までに二次元コードまたは
認定NPO法人マミーズ・ネッ
ト(☎025・
526・10
99)

526・10
99)

すくすく赤ちゃんセミナー

妊娠・出産・
育児の基礎知識
や家族の健康に
ついて学びます。



日程など詳しくは、母子健康
手帳アプリ「母子モ」または
ホームページをご覧ください。

●すくすく赤ちゃんセミナー

①妊娠編
対 妊娠16週～25週頃の妊婦と
その家族

②出産・育児編

対 妊娠26週～33週までの妊婦
とその家族 問 こども家庭セ
ンター(☎0
25・520・
5843)

マタニティ&子育て家族
フェス2025

妊娠期・育児期に利用でき
る行政および民間サービスな
どの紹介のほか、妊娠・育児
に関する相談の受け付け、働
く車の展示やキッチンカーの
出店・飲食物の販売を行いま
す。また、ワークショップや
保育園児の作品展示、地域の
高校やクラブの体験ブース、
ステージ発表もあります。

時11月15日④午前10時～午
後3時 所 カルチャーセン
ター 対 妊娠中の人、妊娠を
希望する人とその家族、子育
て家庭、子育てを応援する地
域の人 問 特定非営利活動法
人ふあみりり

(Instagram
アカウントよ
り)

