

健康

乳がん検診 事前予約が必要です

検診日	予約開始日	会場	受付時間	定員
9月19日(木)	8月17日(土)	白根健康福祉センター	①午前9時半～10時半 ②午前10時半～11時半 ③午後1時半～2時半 ④午後2時半～3時半	各時間32人

☑ 検診車によるマンモグラフィ検査
 ☑ 職場等で受診機会のない40歳以上の偶数年齢(令和2年3月31日現在)の女性。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可能。
 持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金
 検診日の2日前までに市役所コールセンターへ ☎243-4894

自己負担金

年齢(令和2年3月31日現在)	40歳	41～69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 生活保護・市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の10日前までに要問い合わせ)		

☎健康福祉課 ☎372-6385

南区健康ウオークフェスティバル♣

☑ 9月8日(日)小雨決行 午前9時10分開会式 午前9時半より随時スタート
 場 白根カルチャーセンター(スタート・ゴール)

コース 3km・6kmの2コース

(雨天の場合は白根カルチャーセンター内で健康体操を行います。) ☑ 先着220人(小学生以下は保護者同伴) ☑ 100円(当日徴収)

☑ 8月30日(金)までに窓口または電話で同センター ☎373-6311 ☑ 地域総務課 ☎372-6604



「スタンプラリー」実施中!

このイベントは新潟県ウォーキング協会が主催する「歩こうNIIGATA大作戦ウォーキングイベントスタンプラリー」にエントリーしています。該当イベントに参加することにスタンプを押し、抽選で健康グッズや食品をプレゼント!

毎日の健康増進のため、まずは少しずつ「歩くこと」から初めてみませんか。

令和の子育て大研究～子どものため?私のため?～

子育ての不安が少しでも楽になれるようにみんなで考えてみませんか。子育てのヒントが盛りだくさんの講座です。

回	日にち	曜日	内容
1	9月18日	水曜	「子どものため」って本当かな?
2	9月25日		子ども大事 わたしも大事
3	10月2日		しつけの基本はグッド♡コミュニケーションから
4	10月9日		「平成」で終わりにしたい子育てアレコレ

対象 全4回参加できる幼児の保護者15人(応募多数の場合は抽選)
 保育 生後10カ月以上の未就園児15人
 会場 白根学習館
 申し込み 9月4日(水)までに電話または右記QRコードにて白根地区公民館 ☎372-5533



申し込みはこちら

夏休みは「ぐるりん号」で探検に出掛けよう!

区バス「スーパージャングル号」の車内を、ジャングルをモチーフに装飾し運行します。ジャングルに生息する動物を紹介するパネルやバルーンなどを展示。バスに乗って探検気分を満喫しましょう。期間中乗車した小学生以下のお子さんには記念品をプレゼントします。※数に限りがあります

・運行期間 8月5日(月)～23日(金)

※土日・祝日を除く

・運賃 大人200円、中高生100円、小学生50円、未就学児無料

・運行ルート まちなか循環ルート「ぐるりん号」1日7便

☎地域総務課 ☎372-6605



スーパージャングル号

南区戦没者追悼式 戦没者を追悼し、平和を祈念します。

☑ 8月15日(木)午前11時45分～午後0時40分 場 白根学習館ラスペックホール
 場 当日直接会場へ 問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6310

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターです

今月のお知らせ

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

どなたでもどうぞ

日時 8月24日(土) 午後1時半～3時半 場所 白根健康福祉センター
 内容 ミニ講座「歯・お口の健康あれこれ 木暮先生に聞いてみよう!!」(午後2時～3時)、認知症予防・介護予防の体操、茶話会など
 参加費 300円(茶菓代) 申し込み 当日直接会場へ

いつまでも元気で好きなことをやり続けたいあなたへ!

『幸齢ますます元気教室』10月～12月コース

○幸齢ますます元気教室とは 元気で動ける体を維持し、これからも自立した生活が送れることを目的とした事業です。

3カ月コースで10月～12月の参加者を募集します。

○対象者 新潟市の「介護予防の基本チェックリスト」により事業の対象となった人、または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ない人。(新潟市が認める対象者には、自宅から会場まで無料で送迎いたします)

○内容 集団での体操やレクリエーション・運動、お口の健康、栄養などについてのミニ講座

○参加費 300円(教材費)

※参加を希望される人は、担当の地域包括支援センターまで

地域包括支援センターでは、高齢者の人が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (担当: 白根第一・白南中学校区) ☎373-6770

地域包括支援センターしろね北 (担当: 白根北・白井中学校区) ☎362-1750

地域包括支援センターあじかた (担当: 月潟・味方中学校区) ☎372-5121

図書館情報

白根図書館 ☎372-5510

▷読書会

☑ 8月18日(日) 午後2時から

場 白根学習館2階ルーム2

☑ テーマ「ホラー」

テーマに沿った本を持参してください。

▷赤ちゃんタイム

☑ 毎週土曜 午前11時～午後2時半

場 白根図書館 おはなしのへや

赤ちゃん連れでも気軽に図書館へ!

▷おはなしのじかん

☑ 毎週土曜 午後2時から

場 白根図書館 おはなしのへや

▷夏のスペシャルおはなし会

☑ 8月10日(土)①午前11時～同30分

(乳幼児向け)、②午前11時半～正午

(幼児から)、③午後2時～同30分(乳幼児向け)、④午後2時半～3時(幼児から)

場 白根図書館 おはなしのへや

☑ 絵本のよみかたりなどおはなし会。参加者にはプレゼントあり。

場 当日直接会場へ

▷ブックスタートボランティア養成講座(全2回)

☑ ①8月22日(木)午後1時半～3時半、

②9月5日(木)午後2時～4時

場 ①白根学習館ルーム1 ②白根健康福祉センター(見学)、白根図書館おはなしのへや(実習)

☑ 1歳誕生歯科健診会場ブックスタートの説明と絵本の読み聞かせを行うボランティア養成講座

☑ 南区で活動できる人先着4人

場 8月8日(木)午前10時から同館

月潟図書館 ☎375-3001

▷おはなしのじかん

☑ 8月8日・22日(木)午前11時～同30分

☑ 乳幼児から

▷赤ちゃんタイム

☑ 毎週木曜 午前10時～正午

場 同館視聴覚室

赤ちゃんと一緒に、図書館でゆっくりとお過ごしください。

▷えほんのへや(絵本のよみかたり)

☑ 毎週土曜 午前10時半～11時

ボランティアによるよみかたりです。

▷こわ～いおはなし大会

☑ 8月8日(木)午後7時半～8時15分(開

場:午後7時20分)

場 同館視聴覚室

☑ お話がでてくる絵本のよみかたりや

昔話のおはなし会

子育て

8月の児童センター・児童館 目玉イベント

■味方児童館 ☎201-8346

開館時間 午前9時～午後6時

なつまつり

☑ 8月17日(土)午後1時半～3時半

☑ 射的、水ヨーヨー釣りのゲーム

ブース、キューブパズルやチャラメガネな

などの無料飲食ブースなど

持ち物 景品を入れるバッグ

場 当日直接会場へ

■白根北児童館 ☎379-1260

開館時間 午前9時～午後7時

夏休み工作タイム

☑ 8月17日(土)午後2時～3時

☑ 素敵な香りのスライム作り

☑ 小学生15人 場 前日までに同館

■白根児童センター ☎372-0530

開館時間 午前9時～午後7時

緑日あそび

☑ 8月24日(土)午前10時～11時

☑ スーパーボールすくいやボウリング、

お面屋さんなど ☑ 未就学児と保護者

場 前日までに同館