



### 子どもと一緒に 出かけよう



#### 白根児童センター ☎372-0530

●ベビーマッサージ  
 回 11月14日(月)午前11時から  
 内容 着たままでできるベビーマッサージ  
 対象 0歳児とその保護者 先着7組  
 回 11月13日(日)までに同センター

#### 白根南児童館 ☎201-6021

●小学生お誕生会  
 回 11月16日(水)午後4時から  
 内容 11月生まれの誕生会 小学生  
 回 当日直接会場へ

#### 味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこ広場お誕生会  
 回 11月16日(水)午前10時半から  
 内容 11月生まれの誕生会 ※10月生まれ  
 でまだお祝いをしていない子も可  
 対象 乳幼児とその保護者  
 回 当日直接会場へ

#### 白根北児童館 ☎379-1260

●いちごみるくタイム  
 回 毎週木曜日 午前9時半～11時半  
 内容 ママたちのリフレッシュタイム!カード  
 ゲームやスポーツで楽しく過ごそう

対象 乳幼児とその保護者  
 回 当日直接会場へ

#### 子育てオーエンジャー☆みなみ

●にゃんこの手 パパサロン  
 回 11月20日(日) 午前9時半～10時半  
 回 白根北児童館 内容 ミニミニ運動会  
 対象 腰が据わった頃～2歳児と父親 先着  
 8組 回 同館 ☎379-1260

●ほっぺちゃんひろば  
 回 11月17日(木) 午前10時～11時  
 回 子育て支援センター白根つくし園  
 内容 はるかママのHappy-ヨガ  
 対象 乳幼児とその保護者 先着8組  
 回 同センター ☎372-3525

#### 子育てひろば モモ

回 ①11月22日(火)②12月13日(火) 午前  
 10時～11時半 回 白根学習館  
 内容 ①自由あそび&ちよっとしゃべり場②  
 子どもと一緒にクリスマスミニコンサート  
 対象 未就園児とその保護者 先着8組  
 回 ①当日直接会場へ②11月30日(水)  
 までにかんたん申し込み(右二  
 次元コード)から 回 白根地区  
 公民館 ☎372-5533



### 健康・医療



### 高齢者のインフルエンザ予防接種 料金の一部を助成します



回 令和5年3月31日(金)まで 回 市内委託医療機関(右二次元コードか  
 ら確認)※日時などは接種を受ける医療機関に問い合わせください  
 対象 65歳以上の人、60歳～64歳で身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・  
 呼吸器の障がい・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのある人  
 回 1,560円(生活保護世帯の人は無料) 回 健康福祉課 ☎372-6375



### 暮らし



### ごみに関する質問に AI(人工知能)がお答えします!



ごみの分別や収集日・粗大ごみ処理手数料な  
 ど、ごみについての質問にAIが回答します。皆さん  
 が利用するとAIは学習し、回答精度が増してい  
 きます。どんどん利用して、AIを育てましょう!

<利用方法>※2通りの利用方法があります

#### LINE版

右二次元コードから「新潟市ご  
 み関連チャットボット」で「友だち追  
 加」をしてください。



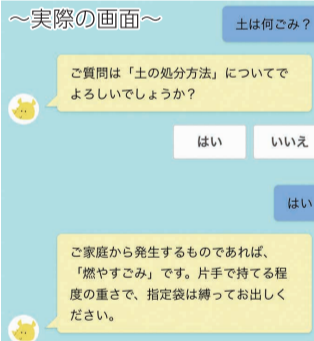
LINE版

#### WEB版(市ホームページ)

右二次元コードを読み取り、  
 ページ右下に現れるサイショのA  
 イコンをクリックしてください。



WEB版



#### ★こんな質問に答えられます

- ・テレビの捨て方を教えて
- ・〇〇町のごみカレンダー
- ・ホームタングの処分方法

### 冬場の浴室で多発! ヒートショックに注意してください!

#### ◆ヒートショックとは

急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することで、失神や不整脈などを起こす健康被害のことです。

市では、気温の低い時季に入浴事故が多発し、毎年多くの市民が突然死しています。浴室内で動けなくなったり、反応がない場合はすぐに浴槽の栓を抜き、119番通報してください。

#### ◆次のことに気を付けましょう!

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ・熱いお湯に長く入らない(40℃、10分程度が目安)
- ・家族に一声掛けてから入浴すると安心

回 南消防署地域防災課 ☎372-0119



### 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

### ～「もしものとき」のために、考えてみませんか?～

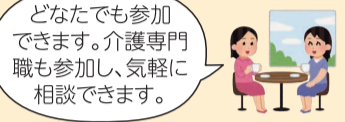
もしもの時に望む医療やケアについて事前に考え、話し合い、共有する取り組みを「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

- 誰もが、命に関わる病気やケガをする恐れがあります。もしもの時にについて考えるのは楽しいことではありませんが、自分が受けたい医療や介護について考えたり、家族で話し合ったりしませんか?
- 生きることが出来る時間が限られてきた時、大切にしたいことは?
- 介護や医療が必要になった時、どこで、誰に、お願いしたいですか?

元気な時から、家族や大切な人との思いを共有しておくことは大切です。「もしもシート」を活用してみませんか。健康福祉課、地域包括支援センターで配布、市ホームページにも掲載しています。

### 認知症カフェ より道カフェかけ橋

回 11月26日(土) 午後1時半～3時  
 回 白根健康福祉センター  
 回 300円(茶菓代) 回 当日直接会場へ



高齢者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。認知症など、困っていることについても気軽に相談してください。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(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(白根北・臼井中学校区) ☎362-1750
- 地域包括支援センターあじかた(月 湯・味方中学校区) ☎372-5121

### 健康・福祉



### 共に生き支えあう南区 地域づくりフォーラム



①会場参加と②オンライン配信のハイブリッド方式で開催します。  
 回 12月3日(土)午後1時半～4時半 回 ①サルナート吉運堂(戸頭)②WEB会議システム「Zoom」による配信 回 ①先着150人②先着80人  
 内容 第1部 講演「ひとりぼっちを見逃さない～誰もが安心できるまち・地域の耕し方～」講師:豊中市社会福祉協議会事務局 勝部麗子さん  
 第2部 パネルディスカッション「南区のひとりぼっちを見逃さない地域をつくる取り組みについて」コーディネーター:新潟医療福祉大学 社会福祉学部 渡邊豊 准教授  
 回 ①区社会福祉協議会へ電話(373-3223)またはFAX(373-6125、氏名・電話番号を記載)②専用申込フォーム(上二次元コード)から



勝部麗子さん

### 安兵衛ゆかりの家宝展 門外不出の品々を公開

赤穂四十七士の一人堀部安兵衛は、15歳からの数年間を庄瀬地区牛崎(当時の新発田藩領牛崎村)で過ごしたと伝えられています。安兵衛の姉・きんの嫁ぎ先である武家の長井家で、日夜一心に文武に励んでいました。

令和元年、同家の子孫から代々伝わる家宝を市に寄付いただきました。数百年の永い間、門外不出の書画など約30点を、今回初めて公開します。13日(日)には、子孫から貴重な品々を紹介してもらう記念講演会も開催します。

回 地域総務課 ☎372-6604

展覧会 観覧無料 回 11月13日(日)～17日(木)午前10時～午後4時 ※最終日は午後3時まで 回 白根学習館 ルーム1・2

記念講演会 先着200人 入場無料 回 11月13日(日)午後1時半～3時半 回 同館 ラスペックホール 回 平日午前9時～午後5時に庄瀬地域生活センター ☎372-2901



大石内蔵助が安兵衛に渡したとされる掛け軸「春蘭図」

### 公共交通情報コーナー

バス停の位置が変わります

11月21日(月)から「しろねカイトタウン前」バス停の位置が変わります。詳しくは区のホームページ(右二次元コードから)を確認してください。

回 地域総務課 ☎372-6605

