



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●イラストコンテスト
 募集:11月13日(月)まで
 投票:11月15日(水)~21日(火)
 発表:11月23日(木・祝)~30日(木)
 児童センターにあるものを使って絵を描こう。幼児は塗り絵でも可
 幼児から高校生 当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●作ってあそぼう
 11月23日(木・祝)午前10時半~11時半
 新聞紙でよく飛ぶフリスビーを作ろう
 幼児から高校生 当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこ広場 お誕生会
 11月15日(水)午前10時半から
 11月生まれの誕生会
 幼児と保護者 11月誕生児は11月14日(火)までに同館

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごみるくタイム
 毎週木曜 ①午前10時半から②午後1時半から
 乳幼児のママたちのリフレッシュタイム。パドミントンや卓球をして、スポーツ

の秋を満喫しよう
 ①1歳以上の幼児と保護者②1歳未満の乳児と保護者 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー ☆みなみ

●しゃべろっと
 11月17日(金)午前10時半~11時15分
 味方児童館
 人形劇サークル「赤ずきん」の人形劇
 乳幼児と保護者 先着15組
 同館 ☎201-8346
 ●にゃんこの手 パパサロン
 11月19日(日)午前9時半~10時半
 白根北児童館
 ミニ運動会
 乳幼児(一人で歩ける頃~2歳)と父親 先着15組
 11月18日(土)までに同館
 ☎379-1260

子育て広場モモ

11月28日(火)午前10時~11時半
 白根学習館
 自由あそび&ちよつとしゃべり場
 未就園児(0歳児から可)と保護者
 当日直接会場へ
 白根地区公民館 ☎372-5533



高齢者インフルエンザ予防接種 費用の一部を助成します



令和6年3月31日(日)まで 市内委託医療機関(右二次元コード)
 接種当日に65歳以上の人、接種当日に60~64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 1,650円(生活保護世帯の人は無料)
 健康福祉課 ☎372-6375



暖房器具の取り扱いに要注意!

南消防署市民安全課 ☎372-0119

間もなく暖房器具が活躍する季節になります。使用をする時は、以下のポイントに注意して火災を予防しましょう。

- 石油ストーブに給油する時は、必ず火を消す
- ファンヒーターの吹き出し口にスプレー缶など物を置かない
- ストーブの上に洗濯物を干さない



冬場の浴室で多発!ヒートショックに要注意

南消防署地域防災課 ☎372-0119

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し、失神や不整脈などを起こすことです。市内では、気温の低い時季に入浴事故が多発し、毎年多くの市民が亡くなっています。

次のことに気をつけましょう!

- 脱衣所や浴室を事前に温めておき温度差を少なくする
- 熱いお湯に長くつかからない(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です



緊急時の対処方法 浴槽内でぐったりしている人を発見したら...

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| ①浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び家族を集める | 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する | 胸や腹の動きがあるか確認し、ない場合は胸骨圧迫を行う |
| ②浴槽から出せるようなら、浴槽内から救出し直ちに救急車を呼び | | |

※意識の異常(自力で水分が飲めない、体が異常に熱い、立てないなどの症状)がある場合はすぐに救急車を呼びましょう

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

高齢者出張相談会

11月13日(月)午前10時半~11時半 園 イオン白根店
 介護保険をはじめ高齢者についての相談を受け付けます
 当日直接会場へ

認知症カフェ~より道カフェかけ橋~

11月25日(土)午後1時半~3時
 白根健康福祉センターなごみなみ
 300円(茶菓代) 当日直接会場へ

どなたでも参加できます!
 介護専門職も参加し、気軽に相談ができます。



「幸齢ますます元気教室」1~3月コース 参加者募集 ~元気な体を維持し、介護を必要とする状態にならないよう予防しましょう~

市の「介護予防の基本チェックリスト」で事業対象者となった人、または要支援認定を受けたが、医師からの運動制限がない人
 簡単な体操やレクリエーション、お口の健康、栄養、認知症予防などの講座(全12回)週1回90分程度 ※会場や日程は問い合わせください
 教材費 ※数百円程度 各地域包括支援センター

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。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 (対象: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 (対象: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 (対象:月湯・味方中学校区) ☎372-5121

味方穀倉祭



味方の農産物や加工品、北海道様似町の物産を販売します。地元団体や総合司会のさとちんがステージを盛り上げます。

11月12日(日)午前9時~午後0時半
 味方体育館
 味方穀倉祭実行委員会(味方地区コミュニティ協議会内) ☎201-6855



総合司会 さとちん

教育



地域と学校ウェルカム参観日



市では「地域と共にある学校づくり」を推進しています。その取り組みの一つとして、地域の皆さんに特色ある教育活動を「地域と学校ウェルカム参観日」として公開しています。

11月23日(木・祝)午前8時半~10時50分
 味方小学校
 「地域で学ぶ・地域を学ぶ・地域と学ぶ」活動で、味方地区の自然、農作物、文化について学習した成果を紹介し、地域の皆さんと一緒に味方の魅力について考える
 当日直接会場へ 同校 ☎373-3273



催し



白根絞り展



白根絞りとは... 愛知県の有松・鳴海絞り、大分県の豊後絞りと並ぶ日本三大絞りの一つです。第二次世界大戦後に生産が途絶えましたが、現在は市民グループにより復興が進められています。

市指定無形文化財「白根絞り」の作品を展示します。

11月18日(土)~12月17日(日)
 午前9時~午後4時半
 ※最終日は午後3時まで
 しろね大凧と歴史の館
 当日直接会場へ
 同館 ☎372-0314

関連イベント♪

●白根絞り体験
 12月17日(日)午後1時~3時
 しろね大凧と歴史の館
 小学3年生以上 先着10人
 500円(材料費) ※別途入館料が必要です
 11月30日(木)までに同館

《広告欄》

略して「あおぼー」。「みなみく妖怪大図鑑」ホームページはこちらから↓

