



こどもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●水ふうせんで遊ぼう

回 8月21日(木)午前10時半から
※雨天の場合、翌日22日(金)に延期
内容 水ふうせんで暑い夏を吹き飛ばそう
対象 小学生 先着15人 着替え、タオル、飲み物 同館

味方児童館 ☎201-8346

●シアター会

回 8月21日(木)・22日(金)・23日(土)
午後2時～3時 内容 遊戯室で映画観賞を楽しもう
対象 乳幼児～中学生 8月14日(木)までに同館

白根北児童館 ☎379-1260

●わくわくタイム {中学生もどうぞ!}

回 毎週火曜・木曜(14日(木)を除く)
午後2時半から ※30分程度
内容 遊戯室でみんなで遊ぼう。何をするかはお楽しみに♪
対象 小学生、中学生 当日直接会場へ



安産教室

妊婦さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてきた赤ちゃんにゆとりをもって接することができるよう安産教室を開催します。

場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 令和7年11月～令和8年4月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10人) 健康福祉課 ☎372-6375

講座名	実施日	時間	内容	予約開始日
すこやかママ講座	9/9(火)	13:30～15:00 ※13:15から	・妊娠中の過ごし方について ・妊娠中の栄養と食事について ・市の母子保健サービスについて	8/6(水)



本に親しみ読書の時間を楽しもう



白根図書館 ☎372-5510

●読書会

回 8月17日(日)午後2時から 場 白根学習館
内容 テーマ「保阪正康対論集 昭和の戦争」保阪正康ほか著、朝日新聞社
当日直接会場へ

●おはなしのじかん

回 毎週土曜 ①午後2時②午後2時半 場 同館

●赤ちゃんタイム

回 毎週水・土曜 午前11時～午後2時半 場 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん

回 8月10日・24日(日)午前10時半～11時 場 同館
対象 乳幼児向け

●えほんのへや(絵本の読み語り)

回 毎週土曜 午前10時半～11時 場 同館

●月潟おはなしの会(民話語り)

回 毎月第1日曜 午前10時半～11時 場 同館

●赤ちゃんタイム

回 毎週日曜 午前10時～正午 場 同館



風フェス総踊り 参加団体募集



「風と大地のめぐみ～南区風フェスティバル&産業まつり～」で行われる風フェス総踊りの参加団体を募集します。

回 10月5日(日)午前9時半～午後3時 場 白根総合公園、白根学習館 ※雨天の場合、一部を除き白根カルチャーセンターと白根学習館で実施
内容 主に区内在住・在勤・在学の人で構成する団体 8月4日(月)～8日(金)に①チーム名②代表者名③住所④連絡先(電話番号・メールアドレス)を記入し、風と大地のめぐみ実行委員会事務局(産業振興課内)へメール(右上二次元コード)またはFAX371-0200 産業振興課 ☎372-6505

白根学習館まつり 参加団体募集

手芸・陶芸・郷土芸能・音楽・舞踊・民謡など、日頃の活動の成果を発表しませんか？



出品・展示部門第1部	10月12日(日)、13日(月・祝)
出品・展示部門第2部(しろね絞り)	11月1日(土)～3日(月・祝)
芸能部門	11月23日(日・祝)



場 白根学習館 内容 主に区内在住・在勤の人で構成する団体
8月31日(日)までに申請書を白根地区公民館 ※新規団体は事前に連絡してください 同館 ☎372-5533

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

まだまだ暑さが続きます!

脱水から身を守る～食事、水分の大切さ～

脱水や熱中症に気を付けましょう!

①脱水ってなあに？

脱水とは、生命維持に必要な水分が不足している状態のことです。



水分を摂る量よりも出る量が多くなると、脱水状態に!

②身体の中の水分量(目安)

こども	成人	高齢者
体重の70～80% ・水分量が多い ・水分を保持しにくい	体重の60% ←→	体重の50% ・水分量が少ない ・代謝機能の低下

高齢者やこどもは特に注意を!

③脱水を予防しよう

●規則正しい食生活を! 3食きちんと食べましょう

食事からも水分は摂れます。食事と一緒に飲み物があると良いでしょう。

●アルコール、カフェインが含まれているものは水分補給に適さない

利尿作用があるので、脱水を助長する可能性があります。

●こまめな水分補給、時にはスポーツドリンクなどの活用も

意識的に、こまめに水分補給することが大切。水分を摂りづらい人はゼリー飲料もオススメ!

→ 持病などで水分制限がある人は、主治医の指示に従いましょう!

認知症カフェ ～より道カフェかけ橋～

回 8月23日(土)午後1時半～3時半 ※時間内出入り自由

場 白根健康福祉センターなごみなみ 料 300円(茶菓代) 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(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・臼井中学校区) ☎362-1750

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



肺がん・胃がん・乳がん検診 骨粗しょう症予防相談会

場 健康福祉課 ☎372-6385



肺がん検診

内容 検診車による胸部X線撮影 対象 40歳以上

予約不要

料 無料 受診券、個人記録票、本人確認書類

●9月の日程 受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつく人は開始直後を避けて来場してください。

検診日	会場	受付時間
9月19日(金)	白根健康福祉センターなごみなみ	9:00～11:30

胃がん検診

要予約

内容 検診車によるX線撮影(バリウム)検査 対象 40歳以上 受診券、個人記録票、本人確認書類 または 加入資格確認書類、自己負担金

検診日	会場	定員	予約受付期間
9月25日(木)	白根健康福祉センターなごみなみ	40人	8/28(木)～9/20(土)

●当日受付時間 ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00
予約 市ホームページ(右二次元コード)または市役所コールセンター ☎243-4894



乳がん検診 マンモグラフィ検査 要予約

●集団検診 回 9月4日(木) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 ⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30 ⑧15:00 場 白根健康福祉センターなごみなみ
内容 職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性 先着120人
受診券、本人確認書類 または 加入資格確認書類、自己負担金、バスタオル
予約 8月7日(木)～30日(土)に市ホームページ(右上二次元コード)または市役所コールセンター ☎243-4894

●施設検診 委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いっ得」に掲載。 ※70歳以上の人は施設検診を受診できません。集団検診を利用してください

自己負担金 【胃がん・乳がん検診共通】

年齢	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(加入資格確認書類が必要) 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

お知らせ 持ち物が変わりました

本人確認書類	マイナンバーカード、運転免許証、有効期限内の健康保険証、資格確認書等 のいずれか一点
加入資格確認書類 (新潟市国民健康保険加入者のみ)	資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ のいずれか一点

骨粗しょう症予防相談会 要予約

回 9月4日(木)午前9時40分～11時10分、午後1時10分～2時10分(30分ごと)

場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 骨密度測定と健康相談

対象 18歳以上 各時間帯先着7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可

8月7日(木)～30日(土)に市ホームページ(右二次元コード)または市役所コールセンター ☎243-4894

