

**9月の健康カレンダー**  
問 健康福祉課 ☎372-6375

**健康相談(予約制)**  
回9月17日(水) 園①9:00②10:00  
場 南区役所 内 健康相談(禁煙相談も可) 隣 直近の健康診断の結果(なくても可) 問 健康福祉課 ☎372-6395

**はじめての離乳食(予約制)**  
回9月18日(木) 園 午後1時15分~同30分 場 白根健康福祉センターなごみなみ 内 離乳食の進め方と試食(80分程度) 内 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 隣 母子健康手帳、筆記用具 問 8月19日(火)~9月16日(火)に市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6385

**育児相談会(予約制)**  
回9月11日(木)①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50  
場 白根健康福祉センターなごみなみ 内 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
内 乳幼児の保育者 各時間先着5人 隣 母子健康手帳、バスタオル  
問 8月20日(水)~9月10日(水)に健康福祉課 ☎372-6395  
※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

**その他健診**  
対象の人には個別に案内を送ります。  
●股関節検診 9月3日(水)  
●1歳6カ月児健診 9月10日(水)  
●3歳児健診 9月12日(金)

**子育て 安産教室**  
**充実したマタニティライフを**

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と一緒に楽しい新生活がスタート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 令和7年11月~令和8年1月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10組)  
※家族・パートナーは1人まで参加可  
問 8月20日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

| 講座名         | 日時                               | 内容                                       |
|-------------|----------------------------------|--|
| ウェルカム赤ちゃん講座 | 9/25(木)<br>18:00~20:00<br>園17:45 | ・子育てについて<br>・沐浴について<br>※動きやすい服装で参加してください |

**子育て オーエンジャー☆みなみ**

●ほっぺちゃんひろば  
回9月19日(金)午前10時~11時  
場 白根南児童館  
内 ピアノ演奏とハンドトリートメント  
内 乳幼児親子 先着8組  
問 同館 ☎201-6021

●子育てひろば モモ  
回9月9日(火)午前10時~11時半  
場 白根学習館 内 自由遊び&足形ペったん、絵本の読み聞かせ  
内 乳幼児(0歳から可)と保護者  
問 当日直接会場へ  
問 白根地区公民館 ☎372-5533

●かぞく de いもほり  
回10月5日(日)午前10時~正午  
場 西脇農園(白井地内)  
内 家族で芋掘りしよう 内 乳幼児と家族 抽選12組  
問 9月10日(水)までにe-NIIGATA(右上二次元コード)から  
問 健康福祉課 ☎372-6371

**スポーツ 秋期スポーツ教室 参加者募集**  
**味方体育館 ☎378-4528**

申し込みには事前に窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。  
回数や受講料などの詳細は問い合わせください。  
問 8月24日(日)までに窓口、電話、ホームページ(右上二次元コード)で同施設  
※応募多数の場合は抽選  
※定員に達しない場合は、1回のみ参加も可(卓球教室を除く)

| 教室名    | 期間        | 曜日 | 時間          |
|--------|-----------|----|-------------|
| いきいき健康 | 9/8~12/8  | 月  | 13:30~14:30 |
| バレー    |           |    | 19:30~20:30 |
| タイ式ヨガ  | 9/9~11/18 | 火  | 19:30~20:30 |

| 教室名        | 期間         | 曜日 | 時間          |
|------------|------------|----|-------------|
| やさしい健康     | 9/10~11/12 | 水  | 13:30~14:30 |
| 卓球 初心者・中級者 | 9/4~11/20  | 木  | 10:00~12:00 |
| フラダンス      | 9/11~11/13 |    | 19:30~20:30 |

身近な存在! **民生委員** 第6回 質問コーナー

民生委員について、よくある質問を紹介します!

Q 必要な資格はありますか?  
A 必要な資格はありません。

Q どんな人が適任ですか?  
A 健康で、自分の住む地域の人が気軽に相談できる人が適任です。

Q 任期は何年ですか?  
A 3年です。3年ごとに斉改選が行われます。また、任期途中で交代した場合は、前任者の残任期間が後任者の任期となります。

Q 年齢制限はありますか?  
A 委嘱日現在で75歳未満であることが要件です。

Q 仕事をしながらでもできますか?  
A できます! 仕事をしながら活動をしている人もいます。

Q 民生委員にはどのような義務がありますか?  
A 地域の人々が安心して相談できるよう、守秘義務が課せられています。

Q 「民生委員の活動を手伝いたいです!」どうすれば良いですか?  
A 高齢者の見守り活動などを補佐するパートナーとして「民生委員協力員制度」があります。ぜひ利用してください。

今年は一斉改選が行われ、12月から新しい民生委員の活動が始まります。民生委員は皆さんの地域に住む人がボランティアとして活動しています。身近な存在である民生委員の活動に、ご理解とご協力をお願いします。

**味方地区民生委員児童委員協議会会長 丸山さんからメッセージ**

地域住民の一員として、身近な相談相手・見守り役として活動しています。児童のあいさつ運動、高齢者の訪問など、さまざまな場面において笑顔で支え合う住みよい地域づくりをこれからも大切にしていきたいです。

**第5回 南区自治協議会**  
問 地域総務課 ☎372-6609

回 8月27日(水)午後2時から 場 南区役所 内 傍聴 先着10人 問 当日直接会場へ ※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所2階市政情報コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります

**にししろね保育園の 南区の実りをいただく日**

年長児(ぞう組)が園庭の畑で自分たちが選んだ野菜を育てています。毎朝「水やりに行く!」と元気に畑へ向かい、暑さにも負けずに世話を続けた結果、野菜は少しずつ実り始めました。「大きくなってきた!」「色が変わってきたね」と、成長に気付いた子どもたちが互いに声をかけ合う様子も見られました。  
収穫した野菜は、給食にも登場し「僕たちのキュウリが入ってる!」「ぞう組さんのキュウリ、おいしいね」と、園全体で盛り上がるきっかけに。自分で育てた野菜を味わうことで、子どもたちの食べ物への関心もさらに高まっています。

**粗大ごみの出し方**  
**ごみはルールを守って出しましょう**  
問 区民生活課 ☎372-6145

【取りに来てもらいたい場合】  
粗大ごみ受付センター ☎290-5353へ申し込み  
園月~土曜(祝・休日、12月29日~1月3日を除く)午前9時~午後5時  
内 品目による。詳しくは市ホームページ(右二次元コード)から

【自分で処理施設に持ち込む場合】  
白根環境事業所 ☎371-5070へ ※搬入前に電話で確認をすると受付がスムーズになります  
園月~土曜(祝・休日、12月31日午後~1月3日を除く)午前8時半~正午、午後1時~4時 ※土曜は午後3時まで  
内 10kgごとに60円(家庭系) ※搬入時に現金で支払い

**浄化槽は適切に管理しましょう**

長い間清掃をしないと、悪臭の発生や汚水・汚物を外部へ流してしまう原因になります。適切な管理をお願いします。

業者の一覧はこちらから!

① 定期的な保守点検(保守点検業者に依頼)  
② 年1回以上の清掃(浄化槽清掃業者に依頼)  
③ 年1回の法定検査(受検の手続きは保守点検(清掃)業者に依頼することができます)

《広告欄》

エアコンを使用し、室内を適温に保ちましょう! 問 健康福祉課 ☎372-6385