

10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 10月15日(水)
場 ①9:00②10:00 場 南区役所
内 健康相談(禁煙相談も可)
種 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 10月16日(木) 場 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 問 母子健康手帳、筆記用具
問 10月14日(火)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課
☎372-6385



ステップ離乳食(予約制)

回 10月30日(木) 場 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6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者
先着10人 問 母子健康手帳、筆記用具
問 9月30日(火)～10月28日(火)に市

ホームページ※「はじめての離乳食」と同じ)または健康福祉課 ☎372-6385

育児相談会(予約制)

回 10月9日(木) ①9:30 ②9:50 ③10:10 ④10:30⑤10:50
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・歯科衛生士による相談
内 乳幼児の保育者
各時間先着5人 問 母子健康手帳、バスタオル
問 9月24日(水)～10月8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

妊婦歯科健診(予約制)

回 10月29日(水) ①13:00②13:30 各先着10人 ③14:00 先着5人
場 白根健康福祉センターなごみなみ
問 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
問 10月27日(月)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375



その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●3歳児健診 10月10日(金)
●1歳誕生歯科健診 10月22日(水)
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施



子育てオーエンジャー☆みなみ



●きらきらフレンド

回 10月17日(金)午前10時半～11時15分
場 月潟地区公民館
内 助産師・鷲尾さんによるベビーマッサージ、おしゃべりタイム
内 乳幼児と保護者(祖父・祖母でも可)
先着10組 場 100円(オイル代)
問 9月22日(月)から同館
☎375-1050

●マリンひろば

回 10月22日(水)午前10時～11時
場 子育て支援センター マリンキッズ

(ガデリウス・いぶき保育園併設)
内 ハンドトリートメント
内 乳幼児と保護者 先着5組
問 10月21日(火)までに同センター
☎362-3355

●ほっぺちゃんひろば

回 10月23日(木)午前10時～11時
場 子育て支援センター 白根つくし園
内 ピアノ演奏とハンドトリートメント
内 乳幼児と保護者 先着8組
問 10月6日(月)から同園
☎372-3525



災害時に役立つ!

パッククッキング

今回は
ご飯を炊こう

材料(一人分150g)
コメ…60g
水…90cc

POINT

ご飯の量を増やす場合は水をコメの1.5倍にしましょう
たくさん作るときは、加熱ムラをなくすために一人分ずつ分けて作るのがおすすめです



<作り方>

①材料を全てポリ袋に入れて、空気を抜きながら袋の先端を結ぶ。

⚠必ず耐熱のポリ袋を使ってください

②20～30分おいて吸水させる。※吸水させない場合は加熱時間が長くなります



③鍋にコメの入った袋が漬かる程度のお湯を沸かし、布巾か陶器の皿を底に敷く。(袋が鍋底に直接触れないように)
★火加減は軽く煮立つくらい。目安は弱火～中弱火

④袋を鍋に入れ、軽く煮立ってから20分加熱する。
※吸水させない場合は50分加熱



⑤袋を取り出して10分蒸らし、軽くほぐしたら完成!



食事で骨+血管いきいき講座

栄養士による、ためになる話と食生活改善推進委員による楽しい調理実習で、骨と血管の健康について学びませんか?
講話 骨粗しょう症予防と減塩について(栄養士)
調理実習・試食 鮭缶豆豉ハンバーグ、ひじきの減塩サラダ
回 10月29日(水)午前10時～正午
場 白根健康福祉センターなごみなみ
内 先着20人 場 500円(材料費)
問 10月17日(金)までに健康福祉課 ☎372-6385



令和7年国勢調査を実施中!

問 地域総務課 ☎372-6440

調査員が皆さんのお宅に配布した調査票の回答期限は下記のとおりです。忘れずに回答しましょう。

回答期限

インターネット回答、紙の調査票で回答共に**10月8日(水)**まで
※紙の調査票で回答する人は郵送提出用封筒に入れ、期限までに郵便ポストに投函してください

問い合わせ

調査内容や回答については

●国勢調査コンタクトセンター 午前9時～午後9時
☎0570-02-5901 (IP電話の場合: 03-6628-2258)

10/8(水)までです!



しろね大風と歴史の館 特別展示 風絵師 川瀬正義の世界

川瀬正義さんの作品は、歴史書物などから背景を想像して描く独創的なもので、白根大風「五郎組」や巻風「桜丸組」などの元絵にもなっています。魂のこもった風絵をぜひ見てください。

回 9月27日(土)～10月26日(日)午前9時～午後5時(最終入館は午後4時半まで) 休館日 第2・4水曜(祝日の場合は翌日)
場 特別展示のみの観覧は無料。常設展示は入館料が必要
入館料: 大人520円、小・中・高校生260円、就学前児無料
※土・日曜、祝日は中学生以下無料
問 しろね大風と歴史の館 ☎372-0314



皆さんに感動を与えてくれることでしょう!



使用済み小型家電のリサイクルにご協力を!

問 区民生活課 ☎372-6145

区内回収拠点 白根学習館、イオン白根店、味方・月潟出張所
回 各設置場所が開いている日時
回収品目 回収ボックスに入る大きさ(縦15cm×横35cm×奥行20cm以内)の下記品目



詳しくはこちらから

スマートフォン・パソコン等	電話機・ファクシミリ	ラジオ	デジタルカメラ・ビデオカメラ・フィルムカメラ
映像機器(DVDプレイヤー等)	音響機器(オーディオプレイヤー等)	補助記憶装置(メモリーカード等)	電子書籍端末
電子辞書・電卓	電子体温計・電子血圧計	理容用機器(ドライヤー・電動歯ブラシ等)	懐中電灯
時計	ゲーム機	カー用品(カーナビ等)	それらの付属品(リモコン、ACアダプタ、ケーブル、プラグ・ジャック、充電器等)

※電池・バッテリーは取り外して「特定5品目」に出してください。取り外せない場合は、製品ごと「特定5品目」として出すことができます
※個人情報が含まれている機器は、データを完全に消去してから出してください



「秋の全国交通安全運動」～横断歩道は歩行者優先～

9/30(火)は交通事故ゼロを目指す日!

スローガン「秋の道 早めのライトと 反射材」



横断歩道では歩行者の横断が優先です。ドライバーは歩行者の見落としに注意しましょう。

期間 9月21日(日)～30日(火) 問 地域総務課 ☎372-6431

