

11月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

問 11月19日(水)
①9:00②10:00 問 南区役所
内 健康相談(禁煙相談も可)
持 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)

問 11月20日(木) ①午後1時15分～同30分 問 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21日(火)～11月18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)

問 11月13日(木)①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 問 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
問 乳幼児の保育者 各時間先着5人
持 母子健康手帳、バスタオル
問 10月22日(水)～11月12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。
●股関節健診 11月5日(水)
●1歳6カ月児健診 11月12日(水)
●3歳児健診 11月14日(金)
●1歳誕生歯科健診 11月26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

骨粗しょう症予防相談会

問 11月21日(金) ①9:40②10:10③10:40④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10 問 白根健康福祉センターなごみなみ
内 骨密度測定と健康相談
問 18歳以上 各時間7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可 問 10月24日(金)～11月16日(日)に市ホームページ(右二次元コード)またはコールセンター ☎243-4894



催し

目からうろこ！足つばでカラダほぐしてトークでココロもほぐす～豚汁&新米おにぎりランチ付き～

足つばマッサージでカラダをほぐした後は、天杜オリジナル野草茶を飲みながら、日々の何げない話題でココロもほぐしませんか？

令和7年度
男女共同参画地域
推進事業です



問 11月30日(日)午前10時～午後0時半 問 天杜(西白根)
内 〇足裏から始める、足つばセルフケアのおはなし
講師：天杜代表 高橋真弓さん
〇家族・友人関係の悩みなど、アドバイザーを交えてのトークセッション 講師：NPO法人扉代表 指田祐美さん
〇豚汁&新米おにぎりのランチ



¥1,000円(ランチ付き) 問 11月17日(月)までに地域総務課 FAX(373-2385 氏名・年代・住所・電話番号・応募動機を記入)または市ホームページ(右上二次元コード)から 先着20人 問 地域総務課 ☎372-6431

募集

「のる・つかう・つながる みんなの公共交通」 in新潟市南区

タクシーやライドシェア(自家用車活用事業)の予約や運行状況の確認に便利なスマートフォンの利用方法を学ぶ講習会と、地域交通のドライバー業務の待遇や働き方、仕事のやりがいなどを伝えるセミナーを開催します。
問 11月15日(土)午後1時半～4時 問 白根地域生活センター
内 ①スマホ講習会(高齢者向け)、
②地域交通の担い手募集セミナー
問 ①20人、②30人
問 11月7日(金)までに(株)新潟日報社東京支社 ☎03-5510-5515



くらし

ごみに関するお悩みは AI(人工知能)にお任せください！



ごみの分別や収集日・粗大ごみ処理手数料など、ごみに関する質問にAIが回答します。24時間365日、いつでも使える便利なAIを利用してください。
問 区民生活課 ☎372-6145



<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。



WEB版(市ホームページ)
右二次元コードを読み取り、ページ右下に現われる「サイチョ」をクリックしてください。



★こんな質問に答えられます
・テレビの捨て方 〇〇町のごみカレンダー
・小型家電の回収拠点 ボランティア清掃について

南区「家族ふれ愛月間」 南区自治協議会提案事業

南区自治協議会では、家族のつながりを大切に、温かい家族をつくることを目的として11月を南区「家族ふれ愛月間」と定めています。

今年は14回目となる絵画展・標語・川柳展に加え、特別企画として「夢みる小学校 完結編」の上映会&トークセミナーを開催します。
問 地域総務課 ☎372-6609



第14回 絵画・標語・川柳展

区内の小学校4年生が大切な家族と過ごす日常生活を描いた絵画、中学1年生によるユーモアあふれる標語・川柳を展示します。

問 11月2日(日)～19日(水)午前9時～午後10時
問 白根学習館 問 当日直接会場へ

上映会&トークセミナー

問 11月16日(日)午後1時～4時 問 白根学習館

<上映会>

内 ありのままの自分でいられる。こどもファーストな学校とは？ わくわくが止まらない希望あふれるミライの教育ドキュメンタリー映画「夢みる小学校 完結編」の上映

<トークセミナー>

内 上映会後の感想の共有
講師：光の森学園(西蒲区岩室) 理事 寺嶋聡美さん
内 小学生以上 先着50人
問 11月5日(水)までにe-NIIGATA(右上二次元コード)から



祖母爆睡
テレビ消したら
「いま見てる！」

昨年の作品



ふるさと納税で応援を！



南区を舞台に、写真・映像・アートなどで「まちの魅力」を発信するクリエイターを応援するプロジェクトがスタート！「何もない」と言われがちな南区。でも、撮る人・描く人の目線が変われば、たくさんの"宝物"が見えてきます。

ふるさと納税型クラウドファンディングで、そんな「クリエイターの表現活動」を後押ししませんか？

募集期間：10月31日(金)まで

目標金額：233万

問 味方・月湯メディアコンテンツベース(月湯企画・平田 ☎311-0099)



ーふるさと納税型クラウドファンディングー
バズりの舞台はここ！
クリエイター支援を通じて
新潟市南区を盛り上げたい！



災害時に役立つ！
パッククッキング

今回は
バターチキンカレー
を作ろう

<1人分>

焼き鳥缶…1缶 野菜ジュース(水でもOK)…100cc
カレールウ…1片 野菜…タマネギ、ニンジン、ピーマンなど
バター…10g

⚠必ず耐熱のポリ袋を使ってください

<作り方>

鍋底に袋が付かないようにしてね！

①材料(焼き鳥缶・カレールウ・バター・野菜ジュース・野菜)をポリ袋に入れ、空気を抜いて上の方を縛る。
★野菜は火が通りやすいように小さめに切る



②鍋に材料を入れたポリ袋が漬かる程度のお湯を沸かし、布巾か陶器の皿を鍋底に敷く。
★火加減は軽く煮立つくらい



③袋を鍋に入れ、軽く煮立ってから20分加熱する。
★途中で袋をひっくり返す



出来上がり

ポリ袋を切って皿に乗せると、皿が汚れず、洗い物が少なくなるよ！