

12月の健康カレンダー

健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回12月17日(水)
要①9:00②10:00 場南区役所
内容健康相談(禁煙相談も可)
持直近の健康診断の結果(なくても可)
場健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

回12月19日(金) 要午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センターなごみなみ 内容離乳食の進め方と試食(80分程度) 込生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、筆記用具 回11月19日(水)～12月17日(水)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12月25日(木) 要午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センターなごみなみ 内容離乳食の進め方と試食(80分程度) 込生後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 持母子健康手帳、筆記用具

回11月25日(火)～12月23日(火)に市ホームページ(左下二次元コード※「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12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 内容身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 込乳幼児の保育者 各時間先着5人 持母子健康手帳、バスタオル 回11月19日(水)～12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

妊婦歯科健診(予約制)

回12月24日(水)①13:00②13:30先着各10人 ③14:00 先着5人 場白根健康福祉センターなごみなみ 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 回12月22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 12月12日(金)



冬期スポーツ教室・体験会 参加者募集

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てください。

白根カルチャーセンター ☎373-6311

回12月15日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	1/26～3/23	月	13:30～14:30
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30～20:20
姿勢改善エクササイズ			10:00～11:30
ストレッチヨガ(夜)	1/13～3/10	火	19:00～19:50
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45
ZUMBA【ズンバ】(午前)	1/14～3/11	水	10:30～11:20
【入門編】キッズヒップホップ			17:00～18:00

●美筋ヨガ体験会

解剖学に基づく『ほぐす・伸ばす・鍛える』の3ステップで、効率良い姿勢改善やボディメイクを体験しませんか?

回12月8日(月)午前10時半～11時20分 場白根カルチャーセンター
込先着40人 場同施設

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回12月15日(月)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

教室名	期間	曜日	時間
水み泳ん月の	1/19～3/16	月	10:30～11:30
はじめてクロール・背泳ぎコース			
しっかりクロール・背泳ぎコース			
はじめて平泳ぎ・バタフライコース			
しっかり平泳ぎ・バタフライコース			
らくらくアクアフィットネス			14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)			19:30～20:15
プールde健康	2/6～3/6	金	14:00～14:50



第6回 南区自治協議会

場地域総務課 ☎372-6609

回11月26日(水)午後2時から 場南区役所 込傍聴 先着10人 場当日直接会場へ ※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



安産教室

子育てオーエンジャー☆みなみ



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 込令和8年2月～4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

回11月19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	12/18(木) 18:00～20:00 要17:45	・子育てについて ・沐浴について ※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

●わくわくひろば

回12月7日(日)午前10時半～11時半 場白根南児童館 込えほんとクリスマス音楽遊び(絵本の読み聞かせ、リトミック、パネルシアター) 込乳幼児親子(祖父母でも可) 先着20組 場同館 ☎201-6021

いろいろ挑戦してみよう!

地域クラブ活動体験会



出展団体や活動団体の情報は
こちらから

こどもたちが放課後や休日に「やりたい」活動を見つけられるよう、地域で活動するスポーツ、文化・芸術活動団体の取り組みを紹介する体験会を開催します。

回12月6日(土)午前10時～午後3時 場白根カルチャーセンター 込活動紹介・体験&スタンプラリー、地域クラブ活動説明会(①午前11時～、②午後1時半～) 込小・中学生と保護者 場上履き 場学校支援課 ☎226-3221

あじほ保育園の 南区の実りをいただく日



年長組は「毎日食べている米がどのようにできているのか」に興味を持ち、春にJA新潟かがやきの職員と一緒に稲を植え、成長の様子を楽しみに見守り、大切に育ててきました。

稲刈り・脱穀までの一連の体験を通して、米ができるまでの大変さを実感した子どもたち。収穫した新米を味わうと「甘い!」「おいしい!」と笑顔いっぱい喜んでいました。



アルビレックス新潟の選手が
児童とル レクチエの収穫体験

アルビレックス新潟の選手が農業を体験する「AGRIREX(アグリレックス)」が、10月に南区の

観光農園で行われました。今回は、5月にル レクチエの摘果作業を体験した大竹優心選手と内山翔太選手が参加し、大鷲小学校4年生やサポーターとともに収穫に挑戦。最初は緊張気味だった児童たちも、選手と一緒に作業を進めるうちに笑顔があふれ、和やかな雰囲気に。

スポーツと農業、それぞれの魅力を通じて地域とのつながりを深める、貴重な交流の機会となりました。



お知らせ

白根地区公民館 ☎372-5533

令和8年度
公民館定期利用登録団体の申込み

令和8年度の南区内の公民館の定期利用の申込みを12月1日(月)まで受付ます。利用については希望する公民館に問い合わせてください。

シロネコキッチン

回12月20日(土)午後1時半～3時半 場白根学習館 込クリスマスのデザートづくり 込南区の小学生1～6年生(保護者の参加不可) 抽選12人 要500円 回12月2日(火)までに右二次元コードから



シロネコクラフト

回12月25日(木)午後1時半～3時半 場白根学習館 込お正月のしめ飾りづくり 込南区の小学生1～6年生(低学年は保護者同伴) 抽選20人 要500円 回12月9日(火)までに右二次元コードから



その他

弁護士の無料法律相談

回12月10日・24日(水)午後1時15分～4時15分 場南区役所 込土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 込先着6人 ※1人30分 回11月18日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

