

3月の健康カレンダー

健康福祉課 ☎372-6375

**健康相談(予約制)**  
回 3月18日(水)  
時 ①9:00②10:00 場 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)  
場 健康福祉課 ☎372-6395

**はじめての離乳食(予約制)**  
回 3月19日(木) 時 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 持 母子健康手帳、筆記用具 回 2月17日(火)～3月17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 3月12日(木) ①9:30 ②9:50

③10:10④10:30⑤10:50  
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 持 母子健康手帳、バスタオル  
回 2月18日(水)～3月11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 3月4日(水)  
●1歳6カ月児健診 3月11日(水)  
●3歳児健診 3月13日(金)  
●1歳誕生歯科健診 3月25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

**献血にご協力を**  
回 3月7日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時半～4時 場 イオン白根店  
内 400ml献血 持 献血カードまたは献血手帳 ※初めての人は本人確認書類(運転免許証など)

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 令和8年5月～7月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10組) ※パートナーや家族(1人まで)の参加可能  
場 健康福祉課 ☎372-6375

子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと  
回 3月6日(金) 午前10時半～11時15分  
場 味方児童館 内 絵本と音楽遊び～絵本の読み聞かせとリトミック～  
内 乳幼児と保護者(祖父・祖母も可) 先着15組 場 同館 ☎201-8346

●ほっぺちゃんひろば  
回 3月5日(木) 午前10時～11時半  
場 白根児童センター 内 助産師の鷲尾さんから伝えたいお話会～入園前後

にママが心がけておきたいこと～  
内 乳幼児と家族 先着15組  
場 同センター ☎372-0530

●わくわくひろば  
回 3月9日(月) 午前10時半～11時  
場 子育て支援センターふわっと(白根そよ風保育園併設) 内 親子で楽しむやさしいウクレレ音遊び  
内 乳幼児親子 先着6組  
場 同センター ☎375-8501

募集

認知症サポーター  
ステップアップ講座

誰もが安心して暮らし続けることができる南区を目指し、認知症サポーター養成講座を受講したことがある人を対象に開催します。

回 2月28日(土) 午前9時～正午 場 白根健康福祉センターなごみなみ  
内 認知症の理解を深め、チームオレンジ(※)の意義や役割について学ぼう  
※近隣の認知症の人とその家族、地域のサポーター・さまざまな職種のサポーターで構成された支援チームのこと

講師: 地域包括支援センターあじかた 佐藤智亮さん  
地域包括支援センターしろね北 山崎亜耶香さん

回 2月24日(火)までに白根緑ヶ丘病院 認知症疾患医療センター 先着50人  
場 白根緑ヶ丘病院・認知症疾患医療センター ☎372-4107

スポーツ

各種春期スポーツ教室&美筋ヨガ体験会

※申し込みには事前に各施設で「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 3月15日(日)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	教室名	期間	曜日	時間
美筋ヨガ	4/13～6/29	月	10:30～11:20	ZUMBA【ズンバ】(午前)	4/8～6/24	水	10:30～11:20
フラダンス			13:30～14:30	【入門クラス】キッズヒップホップ	4/15～6/24		17:00～18:00
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30～20:20	木	ストレッチヨガ(午前)	4/9～6/18	10:00～10:50
ナイター初心者テニス	4/20～6/8	19:20～21:00	エアロビクス&骨盤ダンス(午前)		11:00～11:45		
姿勢改善エクササイズ	4/14～6/23	火	10:00～11:30		いきいき健康	4/16～6/25	14:00～15:00
ストレッチヨガ(夜)			19:00～19:50	太極舞(タイチーダンス)	4/9～6/18	19:30～20:15	
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45	骨格コンディショニング	5/8～6/26	金	10:30～11:30

**白根総合公園屋内プール ☎378-4435**  
回 3月15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

教室名	期間	曜日	時間
はじめてクロール背泳ぎコース	4/20～6/29	月	10:30～11:30
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			

教室名	期間	曜日	時間
らくらくアクアフィットネス	4/20～6/29	月	14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)			19:30～20:15
シニア水泳はじめて平泳ぎバタフライコース	4/9～6/18	木	14:00～15:00
プールde健康	6/5～7/3	金	14:00～14:50

**美筋ヨガ体験会**  
解剖学に基づいて考案された「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3ステップで、効率よく姿勢の改善やボディメイクを体験しませんか!  
回 3月2日・23日(月) 午前10時半～11時20分 場 白根カルチャーセンター  
内 15歳以上の人 先着40人 場 各回500円 場 同施設 ☎373-6311

矢代田駅前第1・2駐車場利用者を募集

駅で自家用車から電車に乗り換える「パークアンドライド」のための駐車場です。通勤・通学でJR矢代田駅(秋葉区矢代田)を利用する人は活用してください。

「パークアンドライド」とは、駅などで自家用車から公共交通機関に乗り換えて目的地に向かうシステムです。市内中心部を走る自家用車の数が減り、交通渋滞の緩和や環境保全に効果があるよ!

市内在住または市内に通勤・通学していて矢代田駅を利用する人  
場 1区画 月4,000円 ※利用月分を一括納入してください  
場 以下の書類を窓口(〒956-8601秋葉区役所建設課管理係 ※住所記載不要)、メール(右二次元コード)で提出  
①所定の用紙(市ホームページ「申請・届出の総合窓口」からダウンロード、秋葉区役所に設置)  
②自動車検査証の写し  
③勤務先・通学先を確認できる書類(社員証・学生証などの写し)  
場 同課 ☎0250-25-5690

募集

定期露店市場 新規出店者募集

場 産業振興課 ☎372-6505

野菜・果樹、雑貨や衣類の販売など幅広く利用できます。1日限りや季節限定の出店も可能です。出店を希望する人は問い合わせください。

回 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

**休みのお知らせ**  
白根・新飯田市場は下記の日程で休みます。

白根市場	2月28日(土)	新飯田市場	3月1日(日)
------	----------	-------	---------

火災の原因にもなります。絶対にやめましょう!

問 区民生活課 ☎372-6145、産業振興課 ☎372-6515