



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●こいのぼりを作ってみよう
 回4月27日(月)午前10時半から
 内容こどもの日が近づいてきました。みんな
 でこいのぼりを作ってみよう
 乳幼児親子 先着10組 同館
 ※定員に満たない場合は当日参加可

味方児童館 ☎201-8346

●味方児童館周年祭
 回4月26日(日)午前9時~午後4時
 内容17周年のお祝いにみんなでゲーム
 を楽しもう。景品もあるよ!
 同館当日直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●ママカフェ
 回4月16日(木)午前10時半から
 内容お茶を何種類か用意します。ママ同
 士ほっと一息つきながらおしゃべりを楽
 しまおう 乳幼児中の保護者 同館

白根南児童館 ☎201-6021

●こいのぼり工作
 回4月22日(水)~5月6日(水・振休)午
 前9時半~午後5時
 内容小さいこいのぼりに好きな模様を付
 けてね! 作ったこいのぼりを集めて大き
 いこいのぼりを完成させよう
 同館当日直接会場へ

子育てひろばモモ

回①4月14日(火)②28日(火)午前10
 時~11時半 同館白根学習館
 内容①自由遊び&足形ぺったん(絵本の
 読み聞かせ、今月限定の台紙もあるよ)
 ②ミニイベント「子育てにたいせつなス
 キンシップのコツ」 ※終了後、午後2
 時まで会場を開放します。弁当・飲み物
 の持ち込み可 乳幼児と保護者
 同館当日直接会場へ
 同館白根地区公民館 ☎372-5533



肺がん・胃がん・乳がん検診 骨粗しょう症予防相談会

同健康福祉課 ☎372-6385



肺がん検診 内容検診車による胸部X線撮影 40歳以上
 無料 受診券、個人記録票、本人確認書類

●4月の日程 予約不要 受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつく人
 は開始直後を避けて来場してください。

検診日	会場	受付時間
4月24日(金)	白根健康福祉センターなごみなみ	9:00~11:30

胃がん検診

内容検診車によるX線撮影(バリウム)検査 40歳以上 受診券、個人記録
 票、本人確認書類 または 加入資格確認書類、自己負担金

●5月の日程 要予約

検診日	会場	予約受付期間
5月12日(火)	月潟健康センター	4/14(火)~5/7(木)
5月19日(火)	小林地域生活センター	4/21(火)~5/14(木)

●当日受付時間(各会場共通) ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00
 同市ホームページ(右二次元コード)または市役所コールセンター
 ☎243-4894



乳がん検診 マンモグラフィ検査 要予約

回5月15日(金) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 ⑤13:30
 ⑥14:00 ⑦14:30 ⑧15:00 同館白根健康福祉センターなごみなみ
 内容職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性
 受診券、本人確認書類 または 加入資格確認書類、自己負担金、バスタオル
 同4月17日(金)~5月10日(日)に市ホームページ(右上二次元コード)または市役所
 コールセンター ☎243-4894

自己負担金【胃がん・乳がん検診共通】

年齢	40歳	41~69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額(加入資格確認書類が必要) 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

本人確認書類	マイナンバーカード、運転免許証、資格確認書等 のいずれか一点
加入資格確認書類 (新潟市国民健康 保険加入者のみ)	マイナ保険証と資格情報のお知らせ、資格確認書 のいずれか一点

骨粗しょう症予防相談会 要予約

回5月15日(金)午前9時40分~11時10分、午後1時10分~2時10分(30分ごと)
 同館白根健康福祉センターなごみなみ 内容骨密度測定と健康相談
 内容18歳以上 各時間帯先着7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可
 同4月17日(金)~5月10日(日)に市ホームページ(右二次元コード)
 または市役所コールセンター ☎243-4894



こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

今月のお知らせ

転倒に注意しましょう!

高齢者の転倒は、骨折・寝たきり・認知機能の低下などに大きな影響を与
 えます。暖かくなり、外出の機会も増える季節になりましたが、転倒予防に
 努めましょう!

転倒要因

- 筋力、バランス力の低下 ●視力や聴力の低下
- 薬の副作用によるふらつきやめまい ●住環境の問題

予防策

- 環境整備
 - ・家具の配置や障害物の除去
 - ・手すりの設置、杖や歩行器を使用する
 - ・滑りにくく、足に合った靴を選ぶ
- 運動
 - ・簡単な体操やストレッチなどを行う
- 健康状態、薬の副作用の確認
 - ・血圧や貧血など、ふらつきの原因となるものはないか体調変化に注意
- 規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がける

電気コードやカーペットに
足を引っ掛けやすいので注意!

柔軟性を維持すると
転倒しにくくなります

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

回4月25日(土)午後1時半~3時半
 ※時間内出入り自由
 同館白根健康福祉センターなごみなみ
 同300円(茶菓代) 同館当日直接会場へ



申し込み不要で、どなた
 でも参加できます!
 介護・認知症の専門職も
 参加しているので、気軽
 に相談してくださいね!

高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。認知症
 など、困っていることについても気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
 地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・臼井中学校区) ☎362-1750
 地域包括支援センターあじかた (対象:月潟・味方中学校区) ☎372-5121



短期ちびっこ水泳教室参加者募集

※回数や受講料などの詳細は施設にお問い合わせください

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回4月8日(水)午後2時から窓口または電話で同施設 ※先着順



教室名	期間	曜日	時間
短期ちびっこ水泳 1・2年生コース	5/11~5/28	月・木	17:20~18:20
短期ちびっこ水泳 3~6年生コース	5/13~5/29	水・金	



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。

同館白根健康福祉センターなごみなみ

内容南区在住で令和8年7月~12月に出産を予定している人 先着10人

講座名	時間	内容
すこやかママ講座	5/12(火) 13:30~15:00 同13:15	・妊娠中の過ごし方について ・妊娠中の栄養と食事について ・市の母子保健サービスについて

回4月8日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



本に親しみ読書の時間を楽しもう

4月18日(土)~5月31日(日)に区内図書館で
 こどもの読書週間イベントを開催します!



白根図書館 ☎372-5510

●読書会
 回4月19日(日)午後2時から
 同館白根学習館 内容テーマ:「それでも大
 風は舞う」小松澄子/著、野島出版
 同館当日直接会場へ
 ●おはなしのじかん
 回毎週土曜①午後2時②午後2時半
 同館白根図書館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週水・土曜 午前11時~午後2時
 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん
 回4月12日・26日(日)午前10時半~11
 時 同館 内容乳幼児
 ●えほんのへや(絵本の読み語り)
 回毎週土曜 午前10時半~11時
 同館
 ●月潟おはなしの会(民話語り)
 回毎月第1日曜 午前10時半~11時
 同館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週日曜 午前10時~正午 同館

ぜひ、お越しください! 詳しくはこちらから↓

