

子育て **子どもと一緒に出かけよう**



白根児童センター ☎372-0530

●母の日工作
 回①5月8日(金)午後4時から②5月9日(土)・10日(日)午前10時半から
 内容カーネーションを作り、お母さんに感謝の気持ちを伝えよう 各日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

●リユースマルシェ
 回5月24日(日)午前10時半～11時半
 内容使わなくなった子ども用品の無料マルシェです! 出品できる商品・エコバッグ 回5月22日(金)までに同館先着20組

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイム避難訓練
 回5月21日(木)午前10時半から
 内容いちごタイムの後に避難訓練を行います。消防車が来るかも?
 内容乳幼児親子 回当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●ちびっこらんど
 回5月10日(日)・31日(日)午前10時半～正午
 内容ちびっこらんどでしか登場しない遊具で、思い切り体を動かして親子で遊ぼう! 開催時間内は出入り自由。 ※小学生は利用不可
 内容乳幼児親子 回当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと
 回5月15日(金)午前10時半～11時15分
 内容味方児童館 内容オカリナとピアノ演奏 内容乳幼児と保護者 先着17組 同館 ☎201-8346

●ほっぺちゃんひろば
 回5月29日(金)午前10時～11時
 内容白根カトリック子ども園 内容ピアノ演

奏とハンドトリートメント 内容乳幼児親子 先着8組 回5月7日(木)から同園 ☎372-1843

●マリンひろば
 回5月13日(水)午前10時～11時
 内容子育て支援センターマリンキッズ(ガデュルス・いぶき保育園併設) 内容ハンドトリートメント 内容乳幼児と保護者 先着6組 回5月12日(火)までに同センター ☎362-3355

子育てひろばモモ

回①5月12日②26日(火)午前10時～11時半
 内容白根学習館 内容①ミニイベント「離乳食のお悩みここですっきり」
 ②自由遊び&足形ぺったん ※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 内容未就園児と保護者 回当日直接会場へ ※講師に質問したいことがある人はe-NIIGATA(右二次元コード)から
 内容白根地区公民館 ☎372-5533

乳児期家庭教育学級 だっここ学級

日にち	時間	内容
①6/18(木)	10:00 12:00	はじめまして! &南区の子育て支援
②6/25(木)		赤ちゃんのいる暮らし
③7/5(日)		夫婦でチーム子育て
④7/9(木)		いま、親として
⑤7/18(土)		子どもの育ちに大切なこと
⑥7/23(木)		つながろう! &これからのこと

内容白根学習館 内容令和7年10月～令和8年3月生まれの赤ちゃんの保護者12組 ※保育あり(保育定員:対象月齢の乳児12人) 回5月27日(水)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から 内容白根地区公民館 ☎372-5533

図書館 **本に親しみ読書の時間を楽しもう**



白根図書館 ☎372-5510

●読書会
 回5月17日(日)午後2時から
 内容白根学習館 内容好きな本をお持ちください 回当日直接会場へ
 ●おはなしのじかん
 回毎週土曜①午後2時②午後2時半
 内容白根図書館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週水・土曜 午前11時～午後2時半
 内容同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん
 回5月10日・24日(日)午前10時半～11時
 内容同館 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
 内容同館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週日曜 午前10時～正午
 内容同館

5月31日(日)まで子どもの読書週間事業を開催中!
 詳しくは市図書館ホームページ(右二次元コード)から



市民文化講座「しろね絞りコース」受講者募集

白根地域で作られる市指定無形文化財「白根絞り」の技術を2年間かけて習得するコースの1年目です。
 回6月10日～令和9年3月10日(毎月第2水曜・全10回) 午前10時～午後1時 ※8月は第1水曜 内容白根学習館
 内容「白根絞り」を実際に作成しながら習得する
 内容令和9年度に開催する経験者向けの同講座に引き続き参加できる18歳以上の人 6人 ※応募多数の場合は抽選
 内容1年目約28,000円 2年目約10,000円
 回5月18日(月)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から、または白根地区公民館(☎372-5533)



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** です 今月のお知らせ

「ロコモ」とは

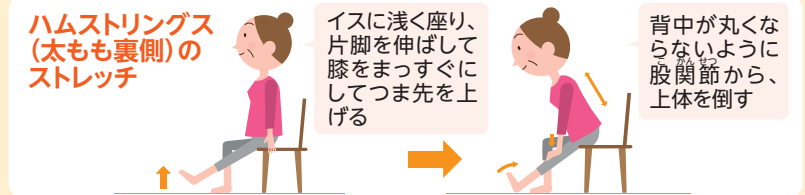
筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)といいます。ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

予防法

①ストレッチ運動

筋肉などが伸ばされて、柔軟性が向上します。体を柔らかくすることで、ケガの予防につながります。

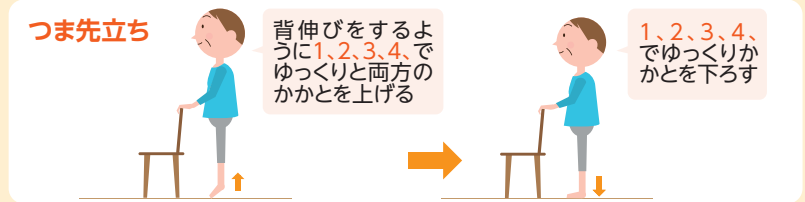
ハムストリングス(太もも裏側)のストレッチ



②筋肉運動

筋肉量が増えることで筋力が向上し、大変だった動作も楽に行えるようになります。また、関節にかかる負担も軽くなります。

つま先立ち



③バランス運動

脚を支える力が強くなり、転びそうになっても体勢を立て直せるようになります。転びにくくなり、骨折予防にもつながります。

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回5月23日(土)午後1時半～3時半
 ※時間内出入り自由
 内容白根健康福祉センターなごみなみ
 内容¥300円(茶菓代) 回当日直接会場へ

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・白井中学校区) ☎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

ウォーキング講座 参加者募集

	日時	内容
1回目	5月21日(木)9:45～11:45	ウォーキング、筋トレ・ストレッチ、自宅でできる簡単体操 など
2回目	5月27日(水)10:00から ※雨天の場合5/28(木)に順延	屋外ウォーキング(1時間程度)
3回目	6月11日(木)9:45～11:45	ウォーキング(復習・応用編)、筋トレ・ストレッチ など

※1・3回目はセットで参加してください ※2回目のみ参加も可
 内容1・3回目:白根地域生活センター、2回目:新潟県立植物園(秋葉区金津)
 ※現地集合できない人は無料送迎あり。白根総合病院に当日午前9時20分集合
 内容先着15人 ※1・3回目は市内在住者のみ、2回目はどなたでも
 回5月7日(木)～19日(火)に健康福祉課 ☎372-6385 ※参加希望番号①全部参加 ②1・3回目セット ③2回目のみ)を伝えてください

基礎から学んで「楽しく・効果的」に健康づくりをしましょう!



区政 **みなさんの声を市長がお聴きします 市長とすまいるトーク**

中原市長が区民の皆さんと直接対話し、意見を聴く「すまいるトーク」を開催します。
 回5月21日(木)午後7時～8時20分
 内容白根学習館 内容テーマ「令和8年度新潟市の取組について～新潟の明るい未来を切りひらく!～」 ※手話通訳・要約筆記あり
 内容南区に在住・通勤・通学する人 回当日直接会場へ
 内容市役所コールセンター ☎243-4894(担当:広聴相談課)



6畳大の歌舞伎凧を展示します。ぜひ、ご覧ください!

問 地域総務課

☎ 372-16621