

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

●アリーナで遊ぼう「ドッジボール」
 回6月21日(日)午後2時から
 内容アリーナを開放します。みんなでドッジボールを楽しもう 対象小学生 20人程度 会場同センター ※定員に満たない場合は当日参加可

味方児童館 ☎201-8346

●子ども防災フェスタ
 回6月21日(日)午前10時半～11時半
 内容水消火器の使い方や防災、避難方法を楽しく学ぼう ※参加予約をした人に防災グッズをプレゼントします
 回6月19日(金)までに同館 50人程度

白根北児童館 ☎379-1260

●プレママぶらす
 回7月1日(水)午前10時～正午
 内容子育てサロン「OHANA」との共催で、赤ちゃんの発達に良いとされる「ゆらゆらモバイル」を作ろう 対象乳幼児親子6組 費用1セット300円 ※複数セットを組み合わせることも可 会場同館

白根南児童館 ☎201-6021

●子ども縁日
 回6月21日(日)午前9時半～11時半
 内容昨年好評だった縁日を、今年も開催します。遊びのブースや宝さがしのほか、駄菓子屋さんもやって来ます♪
 会場当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

●きらきらフレンド
 回6月19日(金)午前10時半～11時半
 会場月潟地区公民館 内容ママヨガ(ヨガティーチャー 悠さんの親子ふれあいヨガ)

ガ) 対象乳幼児と保護者 先着8組
 内容飲み物、タオル、ヨガマット(貸出あり)
 回6月15日(月)までに同館
 ☎375-1050

●にゃんこの手 パパサロン
 回6月28日(日)午前10時半～11時半
 会場白根北児童館 内容鷺尾助産師さんのベビーマッサージレッスン。歌に合わせてマッサージをしよう 対象首の据わるところから歩き始める前(1歳ごろ)までの乳児と父親(母親も可) 先着15組 費用100円(オイル代)
 会場同館 ☎379-1260

●わくわくひろば
 回6月18日(木)午前10時半～11時10分
 会場白根南児童館 内容親子で楽しむやさしいウクレレ音遊び 対象乳幼児親子(祖父母も可) 先着10組
 会場同館 ☎201-6021

●ほっぺちゃんひろば
 回7月2日(木)午前10時～11時
 会場白根児童センター
 内容ピアノ演奏とハンドトリートメント 対象乳幼児と保護者 先着8組
 会場同センター ☎372-0530

子育てひろばモモ

回6月23日(火)午前10時～11時半
 会場白根学習館 内容暮らしの中に防災を! 乳幼児を守る「備え」とは? ※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 対象乳幼児(0歳児から可)と保護者
 会場e-NIIGATA(右二次元コード)から 会場白根地区公民館 ☎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

●赤ちゃんタイム
 回毎週水・土曜 午前11時～午後2時半
 会場同館
 ●おはなしのじかん
 回毎週土曜①午後2時②午後2時半
 会場同館 対象①乳幼児から②幼児から

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん
 回6月14日・28日(日)午前10時半～11時
 会場同館 対象乳幼児向け

●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
 会場同館
 ●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
 会場同館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週日曜 午前10時～正午 会場同館
 ●「民話の語り～残したい新潟弁～」
 回6月14日(日)午後1時半～3時半(午後1時開場) 会場同館 内容新発田市の語り部などによる民話語り

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

暖かくなってきました!外出しませんか?

外出の機会が減り「体力や筋力が低下してきた」と感じている人はいませんか? 健康で元気な体を維持するためにも、外に出て体を動かしましょう。日光を浴びながら近所を散歩するだけでも十分な運動になります。また、水分・塩分を補給する、適度に休息をとるなど、熱中症対策を忘れないようにしましょう。

梅雨の時期は路面がぬれて滑りやすくなるため、転倒にも注意が必要です。しっかりと対策を行い、安全に外出を楽しみましょう。

地域包括支援センターでは、誰でも簡単にできる体操や、地域の集いの場などを紹介しています。気軽に問い合わせてください。

無理なく少しずつ慣らしていくことが大切です!



認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回6月27日(土)午後1時半～3時
 ※時間内出入り自由
 会場白根健康福祉センターなごみなみ
 費用¥300円(茶菓代) 会場当日直接会場へ



大人も子どもも、認知症の人もそうでない人も一緒に楽しめる場所です。介護をしている家族の悩みを互いに語り合え、介護の相談もできます

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

健康・医療 **肺がん・胃がん・乳がん検診**

会場健康福祉課 ☎372-6385

肺がん検診

内容検診車による胸部X線撮影 対象40歳以上
 費用無料 会場受診券、個人記録票、本人確認書類

●7月の日程 **予約不要** 受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつかない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
7月2日(木)	味方公民館	9:00～10:00
	西白根公民館	11:00～12:00
7月13日(月)	月潟健康センター	9:00～11:30
7月17日(金)	根岸地域生活センター	9:00～11:00
	白根健康福祉センターなごみなみ	13:00～15:00

胃がん検診

内容検診車によるX線撮影(バリウム)検査 対象40歳以上 会場受診券、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**

●7月の日程 **要予約**

検診日	会場	予約受付期間
7月14日(火)	白根健康福祉センターなごみなみ	6/16(火)～7/9(木)

●当日受付時間 ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00

会場市ホームページ(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

●集団検診 回7月24日(金) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00
 会場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 会場受診券、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 回6月26日(金)～7月19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

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、資格確認書類のいずれか一点
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、資格確認書類のいずれか一点

応募はこちらから↓



問 **地域総務課**

☎ **372-16621**

公共交通情報コーナー **AIデマンド交通(予約型乗合バス)実証実験の説明会について**

令和8年10月運行開始予定の、AIデマンド交通(予約型乗合バス)の実証実験の計画について、説明会を開催します。

日程	時間	場所
6月15日(月)	午後7時から ※1時間程度	白南中学校
6月19日(金)		白根北中学校
6月26日(金)		味方出張所
6月29日(月)		南区役所
7月3日(金)		月潟出張所



ぜひ参加してください!

※上記日程で都合がつかない場合は、他地区での説明会に参加してください
予約型乗合バスの利用・予約方法は9月に各地区で説明会を行う予定です。
 会場当日直接会場へ 会場地域総務課 ☎372-6609

《広告欄》