

8月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回8月19日(水) 園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) 問健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

回8月20日(木) 園午後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) 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7月21日(火)～8月18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

ステップ離乳食(予約制)

回8月27日(木) 園午後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) 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7月28日(火)～8月25日(火)に市ホームページ(上部「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8月6日(木)①9:30②10:00③10:30 各先着7人④11:00 先着4人 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・歯科衛生士による相談 込乳幼児の保育者 持母子健康手帳、バスタオル 回8月4日(火)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 ☎372-6395 ※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8月26日(水)①13:00②13:30 各先着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8月24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 8月7日(金)

献血にご協力を

回8月6日(木)午後2時～4時 場(医)敬成会 白根緑ヶ丘病院 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) 問健康福祉課 ☎372-6385

白根図書館 月湯図書館 夏休みイベント

白根図書館 ☎372-5510

●こども図書館員

貸出・返却、本探しなど、図書館の仕事を体験しませんか?

回①8月15日(土)②16日(日) 午前10時半～正午、午後2時～3時半 場同館 込①小学1～3年生(各回3人)②小学4～6年生(各回3人) ※応募多数の場合は抽選 回7月25日(土)午前10時半～8月8日(土)に窓口または電話で同館

●夏のスペシャルおはなし会

夏にぴったりの絵本とお話を楽しもう!

回8月8日(土)①10:30②11:00 ③14:00④14:30 各回20分 場同館 内①③絵本&手遊び(乳幼児から)②絵本④昔話のおはなし(幼児以上) 回当日直接会場へ

月湯図書館 ☎375-3001

●こわ～いおはなし大会

ちょっぴりこわい、おばけが出てくるおはなし会です。

回8月22日(土)午前10時半～午前11時15分 場同館 込乳幼児から 回当日直接会場へ

スポーツ 秋期スポーツ教室 参加者募集 味方体育館 ☎378-4528

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。

回7月31日(金)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 ※定員に達しない場合は、1回のみ参加も可(卓球教室を除く)

教室名	期間	曜日	時間
バレー	9/7～11/30	月	19:30～20:30
タイ式ヨガ	9/8～11/24	火	
やさしい健康	9/9～11/18	水	13:30～14:30

教室名	期間	曜日	時間
卓球 初心者・中級者	9/3～11/19	木	10:00～12:00
フラダンス	9/10～11/12		19:30～20:30

7/22～7/31 「夏の交通事故防止運動」 ～横断歩道では歩行者が最優先です!～

スローガン 「暑い夏 クールに運転 ゆとりとマナー」

横断歩道を渡っている、または渡るうとしている歩行者がいたら、ドライバーは必ず一時停止をしましょう。 問地域総務課 ☎372-6431

「暑い夏」が味方にやって来る! 味方地区ふるさと納涼まつり

出店やこどもゲームコーナー、地元団体のステージショーなど盛りだくさん。さとちゃんや東京力車が会場を盛り上げます! 回7月25日(土)午後3時～8時半 場味方野球場(荒天中止) 内出店・飲食コーナー、こどもゲームコーナー、水遊びゾーン、地元団体ステージ ライブステージ さとちゃん(総合司会)、東京力車、SOUTH STUDIO 入協賛金 1人500円以上 ※中学生以下無料 ※協賛金協力者には、豪華景品があたる抽選券をプレゼント 問味方地区ふるさと納涼まつり実行委員会 (味方地区コミュニティ協議会内) ☎201-6855



東京力車



総合司会 さとちゃん

大鷲夜まつり

回7月25日(土)午後4時半～8時半 場大鷲農村公園 ※雨天の場合、大鷲小学校体育館で開催 内キッチンカーの出店、ゲーム、ステージイベント、ビンゴ大会 問大鷲夜まつり実行委員会 ☎280-2043

みんなで遊びに来てね♪



昨年のステージイベントの様子

南区自治協議会提案事業 令和8年度「南区まちづくり活動サポート事業」追加募集

応募対象 区の活性化に向けた事業に取り組む企業・団体(個人事業主、宗教・政治に関する団体、暴力団は除く)で、応募する事業が営利を目的としないこと。

募集期間 7月31日(金)まで

事業費 1事業につき50万円以内(2回目は20万円・3回目は10万円以内) ※他の補助金などとの併用は不可

応募方法 所定の申請書類を地域総務課に持参、郵送(〒950-1292 南区白根1235番地 南区役所地域総務課 自治協議会事務局)またはメール(chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp)で提出 ※申請書類は区ホームページからダウンロード可。同課窓口でも配布

審査 申請書類を提出後、プレゼンテーション審査を行い、採択事業を決定します 問地域総務課 ☎372-6609



詳しくはこちらから

熱中症を予防して元気な夏を!

問南消防署消防課 ☎372-0119

全国の熱中症による救急搬送者数は、気温・湿度が上昇する6～8月に増加します。発生場所は、**住居など屋内が約4割**を占め、次いで道路、屋外、仕事場の順に多くなっています。

令和7年の市内の熱中症搬送者は445人で、南区は20人でした。そのうち約8割が65歳以上の高齢者で、特に注意が必要です。

熱中症の症状と対処法

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
熱中症の症状	めまい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	涼しい場所で安静にする 水分・塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛 吐き気・嘔吐 体のだるさ 集中力や判断力の低下	涼しい場所で安静にする 衣類を緩め、保冷剤などで体を冷やす 水分・塩分補給	水分が取れない、症状が改善しない場合は受診
	意識障害(受け答えや会話がおかしい) けいれん 体が熱い 運動障害(普段どおりに歩けないなど)	涼しい場所で安静にする 衣類を緩め、保冷剤などで体を冷やす	急いで救急車を要請

予防対策

- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を活用しましょう
- のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控えましょう

暑さを避けよう

たくさんさんの写真をお待ちしています!



問 地域総務課

☎ 372-6621