



こどもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530
●お盆特別企画! MYうちわを作ろう!
回8月13日(木)~15(土)午前9時~午後7時 内自分だけのうちわを作ってみよう 回当日直接会場へ 回同館事務室

味方児童館 ☎201-8346
●ワークショップ day
回8月8日(土)午前10時半~11時半 内手形・足形アート、保護者向け耳つぼ体験 内乳幼児親子 先着6組 回8月7日(金)までに同館

白根北児童館 ☎379-1260
●ベビーマッサージ
回8月26日(水)午前10時半~11時半 内鷺尾助産師さんのベビーマッサージレッスン 内首が据わるころから歩き始める前(1歳ごろ)までの乳幼児と保護者 先着15組 内100円(オイル代) 回8月25日(火)までに同館

白根南児童館 ☎201-6021
●ちびっこらんど「水あそび」
回8月23日(日)午前10時~11時半 内屋根付きの涼しい場所で、水遊びを楽しもう 内乳幼児 内水着またはぬれても良い服、水遊びパンツ、タオル、

着替え 回当日直接会場へ
子育てオーエンジャー☆みなみ
●きらきらフレンド
回8月7日(金)午前10時半~11時半 回月潟地区公民館 内ハンドトリートメントと絵本の読み聞かせ 内乳幼児と保護者 先着6組 回同館 ☎375-1050

●わくわくひろば
回8月8日(土)午前10時半~11時15分 回白根南児童館 内親子で楽しく食育タイム 農業×エンターテインメントで、親子で楽しく食と農に親しむ 内就学前児と保護者 先着10組 回同館 ☎201-6021

子育てひろばモモ
回8月25日(火)午前10時~11時半 回白根学習館 内今こそ聞きたい! 「保活」のハナシ~保育園入園のあれこれ~ ※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 内乳幼児と保護者 回8月18日(火)までにe-NIIGATA (右二次元コード)から 回白根地区公民館 ☎372-5533



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。
回白根健康福祉センターなごみなみ 内令和8年11月~令和9年4月に出産を予定している人(区内在住の人 先着10人)

講座名	日時	内容
すこやかママ講座	9/8 (火) 13:30~15:00 回13:15から	・妊娠期の過ごし方について ・妊娠期の栄養と食事について ・新潟市の母子保健サービスについて

回8月5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



白根図書館 ☎372-5510
●赤ちゃんタイム
にぎやかになっても大丈夫。赤ちゃんと一緒にどうぞ
回毎週水・土曜 午前11時~午後2時半 回同館
●おはなしのじかん
絵本の読み語りやストーリーテリング(昔話・創作の物語の語り聞かせ)
※終了後、絵本の相談ができます
回毎週土曜①午後2時②午後2時半 回同館 内①乳幼児から②幼児から

月潟図書館 ☎375-3001
●赤ちゃんタイム
回毎週日曜 午前10時~正午 回同館
●おはなしのじかん
回8月9日・23日(日) 午前10時半~11時 ※9日は「移動児童館in月潟図書館」を同時開催! おはなしのじかんの後は親子で工作を楽しもう 回同館 内乳幼児向け
●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 回同館
●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 回同館



公共交通情報コーナー

夏休みこどもワンコインバスのお知らせ

8月31日(月)まで、ぐるりん号を含む区バス全ルートおよび月潟住民バスで小学生はワンコイン(50円)で乗車できます。

運賃表	区バス	月潟住民バス
大人	210円	300円
中高生	110円	100円
小学生	50円	
就学前児	無料	

夏休みは涼しいバスに乗って、図書館やプールに出かけよう!



回地域総務課 ☎372-6609

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



脱水・熱中症予防について

近年、酷暑で熱中症になる人が増えています。日頃から対策をしっかりと行い、症状が出たら速やかに対処しましょう。

重症度	症 状	対 処
重症度 ↓ 重症	・手足のしびれ ・立ちくらみ ・気分が悪い	・涼しい場所へ移動し、衣服を緩める ・大きい血管がある場所(首の左側・脇の下・脚のつけ根)を冷やす ・塩分と水分を取る ※症状が改善しない場合は医療機関を受診する
	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・体のだるさ ・意識が遠のく感じがする	・自分で水分を取れない場合は、速やかに医療機関を受診する
	・意識がない ・けいれんがある ・真つすぐ歩けない ・立てない ・体が熱い ・返事がおかしい	・救急車を呼ぶ ・到着するまでの間、積極的に体を冷やす

- ①自宅ではエアコンをつけるなど、室温を調整しましょう
- ①こまめな水分補給を心がけ、大量に汗をかいたときは塩分も補給しましょう
- ①気温が高い日は外出を避け、夕方など涼しくなってから外出しましょう

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

回8月22日(土)午後1時半~3時半 ※時間内出入り自由
回白根健康福祉センターなごみなみ 内300円(茶菓代) 回当日直接会場へ

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



肺がん・胃がん・乳がん検診 骨粗しょう症予防相談会

回健康福祉課 ☎372-6385



肺がん検診 内検診車による胸部X線撮影 内40歳以上
予約不要 内無料 回受診券、個人記録票、本人確認書類
●9月の日程 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
9月14日(月)	大通地域生活センター	9:00~11:30
9月17日(木)	白根健康福祉センターなごみなみ	

胃がん検診 内検診車によるX線撮影(バリウム)検査 内40歳以上
回受診券、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
●9月の日程

検診日	会 場	予約受付期間
9月25日(金)	白根健康福祉センターなごみなみ	8/28(金)~9/20(日)

●当日受付時間 ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00
回市ホームページ(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9月3日(木) 回①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 ⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30 ⑧15:00 回白根健康福祉センターなごみなみ
内職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性
回受診券、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8月6日(木)~29日(土)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または、資格確認書

骨粗しょう症予防相談会 要予約

回9月3日(木)午前9時40分~11時10分、午後1時10分~2時10分(30分ごと)
回白根健康福祉センターなごみなみ 内骨密度測定と健康相談
内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
回8月6日(木)~29日(土)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

