

11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 11月18日(水)
時 ①9:00②10:00 場 南区役所
内 健康相談(禁煙相談も可)
特 直近の健康診断の結果(なくても可)
用 健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

回 11月19日(木) 時 午後1時15分～同30分
場 白根健康福祉センター
内 離乳食の進め方と試食(80分程度)
対 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者
先着10人 用 母子健康手帳、筆記用具
回 10月20日(火)～11月17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

育児相談会(予約制)

回 11月12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 内 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
対 乳幼児の保育者 用 母子健康手帳、バスタオル
回 11月10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



その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●股関節検診 11月4日(水)
●1歳6カ月児健診 11月11日(水)
●3歳児健診 11月13日(金)
●1歳誕生歯科健診 11月25日(水)
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施



肺がん検診

問 健康福祉課 ☎372-6385

予約不要

内 検診車による胸部X線撮影 対 40歳以上
用 無料 用 受診券、個人記録票、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)
●11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	受付期間
11月20日(金)	白根健康福祉センター	9:00～11:30



ちらし寿司作り教室

～発酵調味料を使って～

発酵調味料の「酢」を使った調理実習と試食を楽しもう

回 11月18日(水)午前10時～午後0時半
場 白根健康福祉センター
対 先着20人 ※応募多数の場合は、白根地区在住の人を優先
用 600円 用 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具
用 白根コミュニティ協議会 ☎373-2800

南区と共にがんばる白高生!

県立白根高等学校・地域コーディネーター 柴垣さんが活動を紹介します



夏休み期間中の全校ボランティアでは「大鷲夜まつり」「味方地区ふるさと納涼まつり」「肢体不自由児者父母の会 夏期訓練」「宿題サポート」「チャレンジ工作」「庄瀬子ども広場」「手話体験講座」「多世代交流 地域の茶の間」「よるのがっこう」など、さまざまな活動に参加しました。

地域の行事やイベントの手伝いをしながら、小学生から高齢者まで、幅広い世代の皆さんと交流することができました。地域の人たちとのふれあいを通して、新たな発見や学びがあり、楽しんで取り組みました。



手話体験講座



肢体不自由児者父母の会 夏期訓練

これらの活動を重ねる中で、生徒たちは地域の一人として役割を担う喜びや世代を超えてコミュニケーションを図る大切さを学びました。

温かく迎えてくださった地域の皆さんに感謝し、これからも地域とのつながりを大切にしながら、活動していきます。

第6回 南区自治協議会

問 地域総務課 ☎372-6609

回 10月28日(水)午後2時から 場 南区役所 内 傍聴 先着10人 用 当日直接会場へ ※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所1階市政情報コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります



シニアライフをもっと楽しく!

いこいの家 楽友荘

☎373-2304

●柔道整復師の健康体操教室

回 10月21日、11月4日・18日、12月2日・16日(水)午前9時半～10時半
内 姿勢改善のためのストレッチや、全身の筋肉を鍛える体操を紹介 用 500円
用 開催日の前日正午までに同館 先着10人

●いきいき健康ヨガ教室

回 10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日(木)午後1時～2時
内 笑顔で元気に、若々しく過ごすためのやさしいヨガ教室 用 1,000円
用 開催日の前日正午までに同館 先着15人

いこいの家 月寿荘

☎375-2474

●いきいき健康ヨガ教室

回 10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日(木)午前10時～11時
内 笑顔で元気に、若々しく過ごすためのやさしいヨガ教室 用 1,000円
用 開催日の前日正午までに同館 先着15人

●柔道整復師の健康体操教室

回 10月28日、11月11日・25日、12月9日・23日(水)午前9時半～10時半
内 姿勢改善のためのストレッチや、全身の筋肉を鍛える体操を紹介 用 500円
用 開催日の前日正午までに同館 先着10人

●筆ペンで気軽に書ける己書辛座

回 10月24日、11月28日、12月26日(土)午後1時～3時
内 筆を自由に走らせ、自分だけの「己書」を楽しもう。集中して書くことで、脳トレやストレス解消にもつながります 用 2,200円 ※初回のみ1,100円、2回目以降は別途筆代(3,000円)がかかります 用 開催日3日前の正午までに同館 先着15人

●楊名時八段錦 太極拳

回 11月7日・21日、12月5日・19日(土)午後1時～2時半
内 ゆっくりとした動きや呼吸で、心と体を元気にしよう 用 1,000円
用 開催日の前日正午までに同館 先着10人

※各講座の参加費とは別に入館料が必要です。利用証を持っている人は入館料無料

気軽に活用しませんか?

高齢者能力活用センター「清楽苑」

美しい白根庭園を眺めながら、和室で茶道を楽しんだり、友人とゆったり過ごせる施設です。飲食も可能で、誰でも利用できます。

地域の皆さんの交流の場として、気軽に利用してください。

庭園の間 (8畳)

茶道が楽しめる和室です。炉や釜のほか、奥には水屋もあります。

大風の間 1・2 (各12畳)

広々とした和室で、少人数の集まりはもちろん、襖をあけて24畳の大広間としても利用できます。地域の集まりや趣味の活動などに利用されています。

●所在地 上下諏訪木 12-1 (旧白根配水塔隣)

●利用時間 午前9時～午後10時

●使用料 (1時間あたり)

庭園の間 70円 (水屋を利用する場合は70円加算)

大風の間 1・2 各140円

●申し込み・問い合わせ

利用日の5日前までに健康福祉課 ☎372-6302



地元密着通信

カメラと散歩

今月は月潟地区



「月潟大道芸フェスティバル」に行ってきました。12組の大道芸人のパフォーマンスや、かぼちゃ電車の開放、月潟伝統芸能「角兵衛獅子の舞」の披露など各会場は大盛り上がり! イベントの様子を紹介します。



オープニングでは「月潟太鼓」が披露されました。力強い太鼓の音が会場に響きました。



チカラランド

「CHIKALAND」による息の合ったアクロバットに、来場者から大きな歓声が上がりました。



地域のこどもたちが華やかな舞を披露し、会場は大盛り上がりでした。

重要文化財旧笹川家住宅、曾我・平澤記念館の入館が無料です。