



白根大凧合戦写真コンテスト 2019入選作品展

回 5月16日(土)~6月14日(日)
午前9時~午後4時半
※第2・4水曜は休館
場 しろね大凧と歴史の館
内 入選作品28点の展示
問 同館 ☎372-0314



準グランプリ作品



準グランプリ作品



日本三大絞りの歴史と伝統を引き継ぐ 市民文化講座「白根絞りコース」

「白根絞り」は白根地区で作られる絞り染めです。鮮やかな藍色が特徴で、県内外にファンを持ち、市無形文化財に指定されています。
回 6月10日(水)~令和3年3月10日(水) 全10回
(毎月第2水曜※8月は第1水曜) 場 白根学習館
内 「白根絞り」の技術を習得する2年間のプログラム
外 6人(応募多数の場合は抽選)※令和3年度開催の同講座(経験者向け)に引き続き参加できる人
料 1年目 約26,000円(絞り道具、材料費)、
2年目 約10,000円(材料費)
回 5月20日(水)までに白根地区公民館 ☎372-5533



自転車を安全に乗りましょう

自転車安全月間 5月1日~31日

自転車は、運転免許のいらない手軽な乗り物ですが、車と同じ車両です。ルールやマナーを守り、安全運転を心掛けましょう!

【自転車安全利用五則】

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号順守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用



問 地域総務課 ☎372-6431

お知らせ

南区役所 ☎373-1000(代)
味方・月湯出張所へもつながります
区役所関係の問い合わせ先は、各係の直通番号です。
時間外および閉庁時は代表電話にご連絡ください。

相談

行政相談所の開設

国税・登記などの国の業務や郵便・年金などの業務についての意見や要望を受けます。 問 区民生活課 ☎372-6105

日にち	時間	会場
毎月第3水曜 (5・8・1月を除く)	10:00~ 12:00	白根健康福祉センター
毎月第3火曜 (5・8・1月を除く)	18:30~ 20:00	月湯地区公民館

募集

保育園職員募集

区内の保育園で勤務する職員を募集しています。職種や給与など詳細は右の二次元コードから。
問 健康福祉課 ☎372-6369



詳しくはこちら

市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、6月7日号は5月13日(水)まで、6月21日号は5月27日(水)までに、掲載依頼票を提出してください(FAX可)。依頼票は南区役所ホームページ(本紙表紙参照)でダウンロードすることができます。※掲載は原則1回のみ

● 県高齢者総合相談センター

高齢者やその家族が抱える心配ごと、悩みごとの無料相談

☎285-4165(相談・予約)

一般相談 毎週月~金曜の午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)

専門相談(法律相談) ※要予約

開催日		開催時間
5月	6月	
11・18・25(月)	1・8・15・22・29(月)	13:30~16:00

問 同センター ☎285-4165

● B型肝炎特別措置法 電話・個別相談

回 5月16日(土)午前10時~正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀通1番町)
内 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした相談に弁護士が応じます 問 個別相談の場合は事前に電話で同事務所 ☎223-1130

まちの話題

白高生「探究の時間」

4月9日に白根高校新1年生76人が総合的な探究の時間の授業に取り組みました。講師のみらいずworks 角野さんは、「これからはVUCA※1の時代。自分で考えて行動できないと、Society5.0※2の時代で活躍していくことは難しい。その力を身に付けてほしい」と話し、生徒たちは真剣に聞き入りました。



今年のテーマ「白根地域に根付いている文化や魅力を探り、私たちならではの発信をする」が発表されると、女子生徒は、「今年は中止となったが凧合戦をもっと有名にしたい」と話し、真剣に課題に取り組んでいました。この授業は1年を通じて続き、冬には発信を目指します。

※1 変動(Volatility)、不確実(Uncertainty)、複雑性(Complexity)、曖昧さ(Ambiguity)の4つの頭文字を取った言葉で予測が困難な状況を表す
※2 IoT(Internet of Things)で全ての人とモノがつながり、さまざまな知識と情報が共有され、今までにない新たな価値を生み出すことで、現代社会の課題や困難の克服を実現する社会

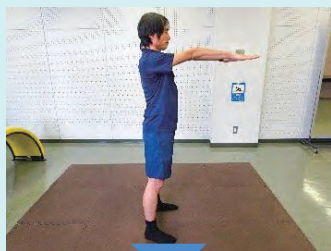
(公財)新潟市開発公社 健康運動指導士監修

室内でできる簡単トレーニング

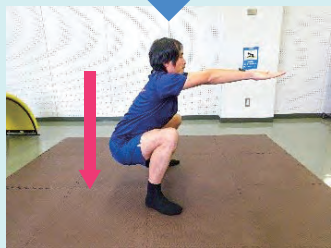
運動不足解消のため、室内でできる簡単な運動を実践してみましょう♪
ご自身の体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行ってください。
問 白根カルチャーセンター ☎373-6311

お尻と太ももを鍛えて基礎代謝UP!

①スクワット



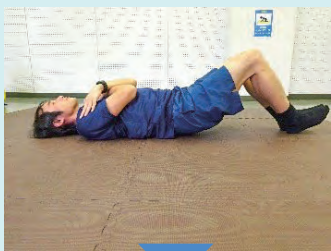
足を肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばして立つ。両腕は地面と平行になるように上げる



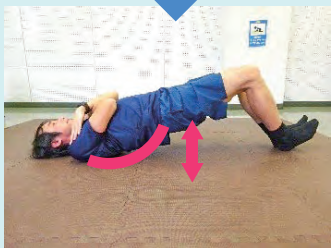
イスに腰掛けるイメージでお尻を後ろに突き出すようにしながら「2秒かけて腰を落とす→下で1秒静止→2秒かけて立ち上がる」を繰り返す(10回×2~3セット) ※膝がつま先より前に出ないように!

お尻ともも裏を鍛えて腰痛予防!

②ヒップリフト



仰向けに寝て、膝を90度くらいに曲げる。つま先を上げ、少し腰を反らせる ※お尻はぎりぎり床に付けない



「2秒かけてお尻を上げる→上で1秒静止→2秒かけて下げる」を繰り返す(10回×2~3セット) ※お尻を上げたときに腰を反らさないようにお腹に力を入れる

ふくらはぎを鍛えて下半身の血行改善!

③ふくらはぎのトレーニング



厚い雑誌などにつま先を乗せる。かかとを床に付かないように少し浮かせる



「1秒で目いっぱい高く背伸び→2秒で丁寧にかかとを下ろす」を繰り返す(10回×2~3セット) ※かかとを下ろしたときに床に付かないように!

《広告欄》