



子育て中の悩みや不安も相談できる 家族で楽しく過ごせる居場所

児童館・児童センター 4月のイベント

白根児童センター ☎372-0530

●ちびっこ広場

回 4月10日(土)午前10時半から
内 親子で楽しめる手遊びや読み聞かせ
外 未就学児の親子 回 当日直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイム お誕生日会

回 4月20日(火)午前10時半から
内 誕生月のお友だちをみんなで祝い
外 乳幼児の親子 回 当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこ広場 お誕生日会

回 4月21日(水)午前10時半~同50分

内 4月生まれのお友だちをみんなで
祝いしよう 外 乳幼児の親子
回 当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●すくすくひろば お誕生会

回 4月23日(金)午前10時30分から
内 4月生まれのお友だちをみんなで
祝いしよう 外 未就学児の親子
回 当日直接会場へ ※誕生児は当日午
前10時までに同館へ要予約

子育てひろば モモ

回 ①4月13日②27日(火)午前10時~
11時半 回 白根学習館

内 ①自由あそび&ちよつとしゃべり場
②子どもと一緒に楽しむ絵本

外 未就学児の親子 各日先着8組
回 当日直接会場へ

回 白根地区公民館 ☎372-5533

くらし



思いやりのある運転を スローガン「春風に ゆとりを乗せて 安全運転」

春の訪れとともに、人や車の動きも活発になり、交通事故は増える傾向にあります。ドライバーは歩行者や自転車、バイクの近くを通行する際は、減速や一時停止をするなど、思いやりのある運転をしましょう。また、保育園や幼稚園、学校などの周辺を通行する際は、十分に速度を落とし、子どもの飛び出しなどに注意をしながら安全運転を心掛けましょう。

春の全国交通安全運動	4月6日(火)~15日(木)
交通事故死ゼロを目指す日	4月10日(土)

回 地域総務課 ☎372-6431



公共交通情報コーナー

「ぐるりん号」を 利用しましょう

区中心部を循環している区バス「ぐるりん号」は、昨年4月の本格運行から2年目を迎えました。スマートフォンによるキャッシュレス決済を導入し、より便利に! まちなかのちょっとした移動には「ぐるりん号」を利用しましょう。



回 地域総務課 ☎372-6605



本に親しみ 読書の時間を楽しもう

白根図書館 ☎372-5510

●読書会

回 4月18日(日) 午後2時から
回 白根学習館
内 テーマ「海苔と卵と朝めし」向田邦子
/著、河出書房新社 回 当日直接会場へ

●赤ちゃんタイム

回 毎週水・土曜※第1水曜は除く 午前
11時~午後2時半 回 白根図書館

●おはなしのじかん

回 毎週土曜 午後2時から 回 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん

回 4月8・22日(木)午前11時~同30分
回 同館 内 乳幼児向け
回 当日直接会場へ

●赤ちゃんタイム

回 毎週木曜 午前10時~正午
回 同館

●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



春は火災が多発!ご注意を!

春先は空気が乾燥し、枯れ草などが燃えやすくなります。小さな火種が強風にあおられ、大きな火災につながります。家庭ごみなどの焼却やたばこの投げ捨ては、絶対にやめましょう。また、大切な家族の命や財産を守るため、住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。

今年「白根大火」から90年です。当時の資料を南消防署で5月20日(木)まで展示しています。ぜひご覧ください。

回 南消防署市民安全課 ☎372-0119



ごみ出しルールを守りましょう

1. ごみの分別と出し方を確認してください。

ごみの分別や出し方については「ごみ分別百科事典」で確認できます。

ごみを出せる日は「ごみカレンダー」で確認しましょう。

→ごみ分別検索サービス【サイチョウDEサーチ】(右下二次元コード)も利用してください

2. 「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は新潟市指定袋で出してください。

※他市町村の指定袋やレジ袋を使うことはできません

3. ごみ集積場へは、収集日の午前8時までに出してください。

回 区民生活課 ☎372-6145

10種13分別にご協力を!



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

お口の健康~オーラルフレイルを予防しましょう!

「オーラルフレイル」とは、加齢による衰えの一つで食べ物をかんだり、飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど「口」に関連する機能が低下する状態をいいます。

抜粋: [新潟市在宅歯科医療連携冊子]より

歯と口の不調を放置すると...全身の健康と関係があります!

最近の調査で、物を十分にかめる人とかめない人では、栄養を取る力や筋肉の力、骨密度などに大きな差があることが分かっています。

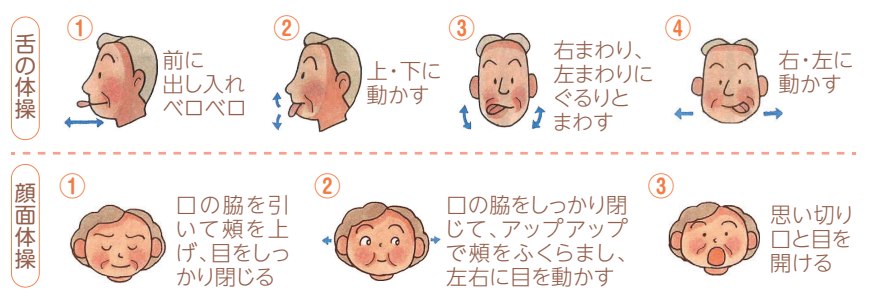


まずは歯磨き!80歳で20本の歯を目指し、歯と口の中を清潔に!

歯磨きの7つのポイント

- 1) 歯ブラシはブラシ部分が小さめのものを選ぶ
 - 2) 入れ歯は外してから自分の歯を磨く
 - 3) 毛先をきちんと当てて磨く
 - 4) 軽く持ち、強くこすり過ぎない
 - 5) 歯を1本ずつ磨くように小さく動かす
 - 6) 入れ歯のパネをかけている部分は念入りに磨く
 - 7) 入れ歯の部分や歯のない部分もきちんと磨く
- ※自分では磨ききれない汚れがたまりやす。歯科の定期検診を受けましょう

表情豊かにたくさん話して、笑って、舌や口の機能をトレーニングしましょう!



※4月の認知症カフェより道力カフェはお休みします

地域包括支援センターでは、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。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

《広告欄》