



### 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にゆとりを持って接することができるよう安産教室を開催します。  
☑白根健康福祉センター ☑令和3年12月～令和4年3月に出産予定の南区民 先着10人 ※3回目のみ夫・パートナーの参加可

日程	回	実施日	時間	内容
	1	9/14(火)	13:30～15:00 ☑13:15	妊娠経過と注意点、妊婦体操 お母さんと赤ちゃんの歯
	2	10/20(水)		お産の経過と呼吸法 妊娠中の食事のポイント
	3	11/16(火)	18:30～20:00 ☑18:15	これからの子育てについて 沐浴実習

☑8月18日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



### 秋期スポーツ教室 参加者募集

申し込みには事前に各施設窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。  
回数や受講料など詳細は問い合わせてください。

白根カルチャーセンター ☎373-6311

☑窓口、電話、メール(右二次元コード)で下記必要事項を記入(先着順)  
必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号



教室名	期間	曜日	時間
ナイター初心者テニス	8/23～9/27	月	19:20～21:00
キッズヒップホップ体験会	8/25	水	17:00～18:00
キッズヒップホップ	9/1～10/13		
いきいき健康	9/16～11/11	木	14:05～15:00

味方体育館 ☎378-4528

☑8月29日(日)までに窓口、電話、専用申込フォーム(右二次元コード)で下記必要事項を記入(定員を超えた場合は抽選)

必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号



教室名	期間	曜日	時間
卓球初心者・中級者	9/9～12/2	木	10:00～12:00
いきいき健康	9/13～11/29	月	13:30～14:30
やさしい健康	9/15～11/24	水	
パレトン	9/13～11/22	月	19:30～20:30
ピラティス	9/14～11/16	火	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	9/15～11/24	水	
フラダンス	9/16～11/25	木	



### 名入れ広告入り 白根大風合戦カレンダーの申し込み

「名入れ広告」の入った2022年白根大風合戦カレンダーの申し込みを募集します。

価格 1部600円(50部から受け付け)

規格 表紙を含む7枚綴り

サイズ 縦562×横388mm

名入れ部分 縦32×横388mm

☑8月31日(火)までに電話(372-6505)またはFAX

(371-0200)で白根風合戦協会事務局(産業振興課内) ※11月初旬納品予定



### まちの話題 小学校で下水道出前授業

7月9日に大通小学校で、7月15日に白根小学校で西部地域下水道事務所による出前授業が行われました。4年生の児童が下水道処理施設の仕組みなど水の循環について学び、水の大切さに理解を深めました。

「下水道クイズ」では下水道の役割や水の上手な使い方などの2択クイズが出題され、児童は懸命に取り組み、正解が発表されるたびに喜んだり、残念がっている姿が印象的でした。



クイズに答える大通小学校の児童



### 健康応援通信⑤

### 大人も・子どもも「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

南区の健康課題解決と健康意識のさらなる向上のため「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」を今年度も実施中です。

新型コロナウイルスの影響で活動不足になり、健康レベルの低下が心配されています。

みんなで集まって活動することが難しい状況だからこそ、個人や家族での取り組みが重要です。

暑くなると「食欲の低下→ジュースやビールなどを多量摂取→食事量の減少→夏バテ(栄養不足)→活動量の低下→筋力低下→食欲の低下」という悪循環に陥りやすくなります。

家族一緒に健康維持のため「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」に参加しましょう。お子さんも参加しやすいよう、子ども(主に小学生)用の記録表も作成しました。

記録表のダウンロード、達成賞が利用できる施設など、詳しくは市のホームページ(右二次元コード)を確認してください。

☑健康福祉課 ☎372-6385



### 第3回 南区自治協議会(概要)

☑市財産経営推進計画の改定について ほか

※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

【次回の自治協議会】☑8月25日(水)午後2時から ☑南区役所

傍聴 定員先着10人 ☑地域総務課 ☎372-6605



### 7月の「南区の美りをいただく日」

#### 白根保育園での活動

クラスごとにトマトやピーマンなど、育てたい野菜を決め、商店街に年長児が苗を買いに行きました。「苗をください!」と苗屋さんでお願いすると「大事に育ててね」と優しく渡してくれました。

大事に育てた野菜はみんなで収穫し、皮むきなどをお手伝いして、給食室で調理してもらいました。自分たちで育てた野菜はやっぱり特別で、匂いや肌触りを感じながらいただきました。



なります。絶対にやめましょう。  
☑区民生活課 ☎372-6145

## お知らせ

### 相談

#### 弁護士の無料法律相談

☑9月8日・22日(水)午後1時15分～4時15分 ☑南区役所 ☑土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 ☑先着6人※1人30分 ☑8月17日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

### 市民の情報掲示板

#### ●出張ハローワーク

##### ひとり親全力サポートキャンペーン

ひとり親の就職活動を支援するため、ハローワークの臨時窓口を開設します。

☑8月3日・10日・17日・24日(火)午前9時～午後3時半 ☑南区役所 ☑健康福祉課 ☎372-6310 ☑ハローワーク新津 ☎0250-22-2233

#### ●食品を寄贈してください

ひとり親家庭や生活困窮者支援団体・施設に提供するため、食品の寄贈を受け付けています。

☑火～日曜 午前8時半～午後5時半

☑白根健康福祉センター

募集している食品 賞味期限まで2カ月以上あり、常温保存できる未開封の食品(缶詰、調味料、乾麺、レトルト食品など)

☑県フードバンク連絡協議会 ☎0256-34-8960

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。

### 健康・福祉

#### 献血のお知らせ

☑8月18日(水)午後1時半～3時半

☑白根緑ヶ丘病院 ☑献血カードまたは献血手帳※持っていない人は運転免許証など本人確認ができるもの ☑400ml 献血 ☑当日直接会場へ

☑健康福祉課 ☎372-6375

### 生活

#### ストップ!廃棄物の野外焼却

廃棄物の野外焼却による煙害の苦情が多く寄せられています。

紙くず・もみガラ・枝木などを田畑やドラム缶で燃やすことは、健康や環境に悪影響を与えるだけでなく、火災の原因にも

熱中症を予防しましょう

《広告欄》