



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●ちびっこ工作週間
 回 9月12日(月)~16日(金)
 内容 おうちで工作ができるようキットをプレゼントします 対象 未就学児とその保護者
 会場 当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●敬老の日プレゼント作り
 回 9月17日(土)・18日(日)
 内容 フォトフレーム作り※キットを持ち帰り家で作ることも可 対象 幼児~高校生
 会場 当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●ベビーマッサージ
 回 9月30日(金) 午後2時~3時
 内容 首が据わった乳幼児とその保護者 先着12組 対象 バスタオル 会場 同館

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごみるくタイム
 回 毎週木曜 午前9時半~11時半
 内容 カードゲームやスポーツでリフレッシュ 対象 乳児とその保護者
 会場 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

●にゃんこの手 パパサロン
 回 9月18日(日) 午前9時半~10時半
 会場 白根北児童館 内容 親子ふれあい遊び 対象 乳幼児と父親 先着15組
 会場 同館 ☎379-1260

●ほっぺちゃんひろば
 回 9月22日(木) 午前10時半~11時
 会場 白根つくし園 内容 ぼんぼんでリトミック 対象 乳幼児とその保護者 先着8組
 会場 同園 ☎372-3525

●かぞくdeいもほり
 回 10月2日(日) 午前10時~正午
 会場 西脇農園(白井地内) 対象 乳幼児とその家族12組※応募多数の場合は抽選
 回 9月11日(日)までにかんたん申し込み(右二次元コード)から健康福祉課 ☎372-6351

子育てひろば モモ

●自由あそび&ちよつとしゃべり場
 回 9月13日(火) 午前10時~11時半
 会場 白根学習館 対象 未就園児とその保護者 先着8組
 会場 白根地区公民館 ☎372-5533



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 9月18日(日)午後2時から
 会場 白根学習館 内容 テーマ「家霊」岡本かの子/著 新潮社 会場 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
 会場 白根図書館

●おはなしのじかん
 回 毎週土曜 午後2時から 会場 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●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
 会場 同館

●赤ちゃんタイム
 回 毎週木曜 午前10時~正午
 会場 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
 会場 同館

●おはなしのじかん
 回 9月8日・22日(木)午前11時~同30分 会場 同館 対象 乳幼児向け



粗大ごみの出し方 ごみはルールを守って出しましょう



【取りに来てもらいたい場合】
 粗大ごみ受付センター(☎290-5353)へ申し込み
 毎月~土曜(祝・休日、12月29日~1月3日を除く) 午前9時~午後5時
 内容 品目による。詳しくは市ホームページ(右二次元コード)



【自分で処理施設へ持ち込む場合】
 白根環境事業所(☎371-5070)へ ※搬入前に電話で確認をすると受付がスムーズになります 毎月~土曜(祝・休日、12月31日~1月3日を除く) 午前8時半~午後0時15分、午後1時~5時 10kgごとに60円(家庭系) ※搬入時に現金で支払い
 会場 区民生活課 ☎372-6145



スポーツ教室体験会 参加者募集



会場 白根カルチャーセンターへ 窓口または電話(373-6311)

教室名	期間	曜日	時間	定員	対象	参加費
リンパセルフマッサージ&ストレッチ体験会	9/26、10/31	月	11:00~11:45	40人	15歳以上(中学生除く)	1回 500円
ボディメンテナンス骨盤体操体験会	9/22、10/27	木	19:00~19:45			

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 今月のお知らせ

認知症カフェ より道カフェかけ橋

回 9月24日(土) 午後1時半~3時
 会場 白根健康福祉センター
 参加費 300円(茶菓代) 会場 当日直接会場へ

今回は、「人生会議」の寸劇もあります!どなたでも参加できます。



介護をひとりで抱え込まないで

介護で大切なことは抱え込まないことです。身近にいる相談しやすい人に、話を聞いてもらうことが大切です。地域包括支援センターには、介護をする人からの相談が多く寄せられます。
 「大変だな」「疲れたな」「助けてほしいな」と感じたら、一人で抱え込まずに、近くの地域包括支援センターやケアマネジャー、介護サービス事業者、かかりつけ医などに相談しましょう。

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(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(白根北・白井中学校区) ☎362-1750
 地域包括支援センターあじかた(月潟・味方中学校区) ☎372-5121



イキイキと健康に過ごそう

会場 健康福祉課 ☎372-6385
 ※自宅で体温測定・体調確認をし、マスクを着用して来場してください

対象 受診券、個人記録票、健康保険証、自己負担金 40歳以上
 胃がん検診 内容 検診車によるX線撮影(バリウム)検査



10月の日程 要予約

検診日	会場	定員	予約開始日
10月11日(火)	白根健康福祉センター	80人	9/20(火)~

当日受付開始時間 ①午前9時 ②午前9時半 ③午前10時 ④午前10時半 ⑤午前11時

予約 平日 午前9時~午後4時半 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800
 ※受診券を手元に置いて予約をしてください

自己負担金

年齢	40歳	41歳~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 市県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)		

肺がん(結核)検診 内容 検診車による胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません) 参加費 無料

10月の日程 予約不要

受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつく人はそれ以外の時間に来場してください。

検診日	会場	対象地区	受付時間
10月5日(水)	白根健康福祉センター	全地区	9:00~11:30

公共交通情報コーナー

65歳以上の人はバス運賃が半額に「シルバーチケット」申請受付中

バス運賃が半額になる「シルバーチケット」の申請を受け付けています。市内在住の65歳以上の人が対象です。

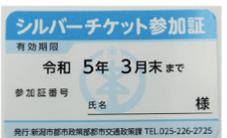
対象路線 区バス・住民バス、一部の路線バス

会場 地域総務課

内容 本人確認書類(住所と年齢が分かるもの)

- 代理申請の場合
 - ・本人と代理人の本人確認書類(住所と年齢が分かるもの)
 - ・委任状(地域総務課に設置。市ホームページからダウンロード可)

会場 地域総務課 ☎372-6605



高齢者を火災から守る! 南消防署市民安全課 ☎372-0119

近年、市内の住宅火災で亡くなった人の約7割が高齢者でした。高齢者を守り、火災を発生させないために、日頃の防火について考えましょう。

- 1 コンロ その場を離れるときは火を消す。近くに燃えるものは置かない。古くなったガスホースは、早めに取り替える。
- 2 たばこ 寝たばこは絶対にしない。灰皿には必ず水を入れて使う。
- 3 電気 傷んだ配線は使わない。コンセントにほこりをためない。たこ足配線をしない。
- 4 住宅用火災警報器 寝室などに取り付け、維持管理をする。未設置の場合は、早期に設置する。

《広告欄》

写真撮影・申請補助サービス実施中 予約先 区民生活課(☎372-6105)