



### 子どもと一緒に出かけよう



#### 白根児童センター ☎372-0530

●ちびっこクリスマス会  
 回 12月17日(日)午前11時から  
 内容 ブラックパネルシアターを見よう。サンタさんからのプレゼントもあります  
 対象 乳幼児親子 先着15組 同館

#### 白根南児童館 ☎201-6021

●クリスマス キットパス  
 回 12月10日(日)まで午前9時～午後5時  
 内容 児童館の窓にキットパスで絵を描こう 幼児から高校生  
 回 当日直接会場へ

#### 味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこクリスマス会  
 回 12月20日(水)午前10時半から  
 内容 ハンドベルの演奏を聴いたり、オーナメントを飾りつけたりしてクリスマスの雰囲気を楽しもう。サンタさんがやって来るかも!? 幼児と保護者 先着20組 同館

#### 白根北児童館 ☎379-1260

●クリスマス会  
 回 12月23日(土)①午前9時半～10時15分②10時半～11時  
 内容 ①クリスマスゲーム②県立大学生によるミニミニ

コンサート ①小学生 先着20人②乳幼児親子 先着25組 同館

#### 白根地区公民館 ☎372-5533

●ゆりかご学級  
 回 1月18日～2月15日毎週木曜(1月25日のみ翌日26日(金)に開催)午前10時～正午  
 内容 白根学習館 赤ちゃんや自分のことをみんなで話して一緒に学ぶ  
 内容 令和5年4月～9月生まれの乳児の保護者 12人(応募多数の場合抽選) ※保育あり(定員8人) 回 12月26日(火)までにe-NIIGATA(右二次元コード)または同館

#### ●子育て広場モモ

自由あそび&ちよっとしゃべり場  
 回 ①12月12日(火)②26日(火) 午前10時～11時半  
 内容 白根学習館  
 内容 未就園児(0歳児から可)と保護者 回 当日直接会場へ

#### 0歳からのクリスマスコンサート

回 12月23日(土)午前10時～11時半  
 内容 白根学習館 未就園児(0～3歳)とその家族 回 12月12(火)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から



### 本に親しみ 読書の時間を楽しもう



#### 月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん  
 回 12月14日・28日(木)午前11時～同30分 同館 乳幼児向け  
 ●赤ちゃんタイム  
 回 毎週木曜 午前10時～正午 同館

#### ●クリスマス会

回 12月9日(土)午前10時半～11時15分 同館  
 内容 クリスマス・冬をテーマにした絵本の読み語り 内容 どなたでも(0歳児から可) 回 当日直接会場へ

●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 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 同館



プレゼントもあるよ!

### あなたのお金が狙われています!

#### ～還付金詐欺に注意～

突然、市役所・税務署・銀行などを名乗る人からの電話で「税金や保険料の還付金を受け取れるので、携帯電話とキャッシュカードを持って、今すぐ近くのATMへ行ってください」などと言われたら、それは還付金詐欺です。すぐに警察へ連絡しましょう。

#### 相手がこの言葉を使ったら要注意!

- ☑「還付金・払い戻しを受け取るにはATMで作業が必要」
- ☑「携帯電話を持ってATMへ」

### 冬の交通事故防止運動

#### 冬道は 心の余裕と 車間距離

実施期間:12月11日(月)～12月20日(水)

荒天による道路状況の悪化や夕暮れが早まるなど、交通事故の発生が高まる季節です。ドライバーも歩行者も交通ルールとマナーを守り交通事故に気を付けましょう。



回 地域総務課 ☎372-6431

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

今月のお知らせ

#### 認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回 12月23日(土)午後1時半～3時  
 回 白根健康福祉センターなごみなみ  
 回 300円(茶菓代) 回 当日直接会場へ

どなたでも参加できます!  
 介護専門職も参加し、気軽に相談ができます。



冬場は家に閉じこもりがち...

### 家でもできる介護予防を!

昨日一日をどう過ごしましたか? もしや... 食べて寝て過ごしていませんか?

#### ●介護予防のコツ!～日常生活の中で脳と体を使う～

安静に座る=1とした場合...

- 低強度(3倍程度) ゆっくり歩く・調理・皿洗い・水やり・ストレッチ
- 中強度(3～6倍) 早歩き・モップや掃除機がけ・階段を下りる
- 高強度(6倍以上) 走る(ジョギング)・階段を上る

活動強度にかかわらず、これらの活動を1日40分以上しましょう。

1日30分・週2日以上運動する習慣を持ちましょう

家族を誘って、今よりも元気に活動しましょう!



活動的に生活するとこんな良いことが!

- 筋力・体力・バランス能力・思考力の向上
- 生活意欲が向上し、日常生活にメリハリが生まれる

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。各センターに行くことが難しい場合は、職員が訪問します。電話での相談も可能です。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



### 冬期スポーツ教室 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。回数や受講料などの詳細は問い合わせてください。



#### 白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回 窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設 ※先着順



教室名	期間	曜日	時間
みんなの水泳(月)	はじめてクロール背泳ぎコース	1/22～3/18	月 10:30～11:30
	しっかりクロール背泳ぎコース		
	はじめて平泳ぎバタフライコース		
	しっかり平泳ぎバタフライコース		

教室名	期間	曜日	時間
らくらくアクアフィットネス	1/22～3/11	月	14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)	1/22～3/4		19:30～20:15
プールde健康	2/2～3/8	金	14:00～14:50

#### 味方体育館 ☎378-4528

回 12月17日(日)までに窓口、電話、ホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合抽選

教室名	期間	曜日	時間
卓球初心者・中級者	1/11～3/14	木	10:00～12:00
いきいき健康	1/15～3/25	月	13:30～14:30
やさしい健康	1/10～3/13	水	

教室名	期間	曜日	時間
バレトン	1/15～3/25	月	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/9～3/12	火	19:30～20:30
フラダンス	1/11～3/14	木	

### まちな話題

#### サッカーって楽しいね

味方体育館で10月22日「ドキドキ・ワクワクふれあいサッカー教室」が開催され、アルビレックス新潟のスクールコーチとトップチームの松田詠太郎選手・長倉幹樹選手が、子どもたちにサッカーを指導しました。ボールを使っでの練習では「自分の周りを意識していこう」「優しくボールに触ろうね」など、声をかけながら指導をしていました。教室の最後は選手を交えてのゲームでしたが、ルールは1つ「自分のチームが得点した時には、必ず選手とハイタッチをすること!」子どもたちは得点をするたびに選手に走り寄り、みんなで喜びを共有していました。



休館中は市内の他の図書館を利用してください。☎372-5510