



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●ちびっこボールプール
 回 毎週金曜 午前9時～正午
 回 ボールプールに入って楽しく遊ぼう♪
 回 乳幼児親子 回 直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●遊戯室タイム「シアター」
 回 8月8日・22日(木)午後2時～3時
 回 涼しい遊戯室でのんびり映画を見よう。何のアニメかお楽しみに♪
 回 当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●夏休みお楽しみ 3days
 回 ①8月16日(金) 午後1時半～3時②
 17日(土)・18日(日) 回 ①小学生向け
 映画上映②カッピンポン(紙コップにピン
 ポン玉を入れるゲーム) 午前10時、

11時、午後2時、3時、4時、5時がチャ
 レンジタイム 回 直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●避難訓練・防災士さんからの話
 回 8月19日(月)午前11時から
 回 地震の避難訓練の後、地域の防災
 士から話を聞こう 回 当日直接会場へ

子育てひろばモモ

回 ①8月13日(火)②27日(火)午前10
 時～11時半 回 白根学習館
 回 ①自由遊び&足型べったん②今こそ
 聞きたい「保活」のハナシ～保育園入
 園のあれこれ～ ※終了後、午後2時
 まで会場を開放します。弁当や飲み物
 の持参可
 回 乳幼児(0歳児から可)と保護者
 回 当日直接会場へ
 回 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 8月18日(日)午後2時から
 回 白根学習館 回 テーマ「きけわだつみ
 のこえ」日本戦没学生記念会/編、岩波
 書店 回 当日直接会場へ
 ●赤ちゃんタイム
 回 毎週水・土曜 ※第1水曜を除く
 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 ①午後2時から②午後2
 時半から 回 同館

月潟図書館 ☎375-3001

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



秋期スポーツ教室 参加者募集

申し込みには事前に窓口で「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施設に問い合わせてください。

白根カルチャーセンター ☎373-6311

回 9月4日(水) (※のみ8月24日(土))までに窓口、電話、ホームペ
 ージ(右二次元コード)で同施設



教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
ヨガ(午前)※	9/2～10/28	月	10:30～11:30	【入門編】キッズ ヒップホップ②	10/23～12/4	水	17:00～18:00
フラダンス	9/30～12/2	月	13:30～14:30	ストレッチヨガ(午前)	10/3～12/5	木	10:00～10:50
ZUMBA【ズンバ】(夜)	10/1～11/19	火	19:30～20:20	エアロビクス& 骨盤ダンス(午前)	10/3～11/21	木	11:00～11:45
姿勢改善 エクササイズ	10/1～11/19	火	10:00～11:30	いきいき健康	10/3～11/21	木	14:00～15:00
ストレッチヨガ(夜)	10/1～12/3	火	19:00～19:50	太極舞 (タイチーダンス)	10/3～12/5	金	20:00～20:45
エアロビクス& 骨盤ダンス(夜)	10/1～12/3	火	20:00～20:45	骨格 コンディショニング	10/4～11/8	金	10:30～11:30
ZUMBA【ズンバ】 (午前)	10/2～12/4	水	10:30～11:20	ピラティス(夜)	10/4～12/6	金	19:30～20:30

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回 9月4日(水)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

教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
はじめてクロール 背泳ぎコース	9/30～12/16	月	10:30～11:30	アクア エクササイズ(夜)	9/30～12/2	月	19:30～20:15
しっかりクロール 背泳ぎコース				シニア水泳 はじめて平泳ぎ バタフライコース	9/19～11/21	木	14:00～15:00
はじめて平泳ぎ バタフライコース				プールde健康	10/18～11/15	金	14:00～14:50
しっかり平泳ぎ バタフライコース				ナイト水泳(金) はじめて平泳ぎ バタフライコース	9/20～11/8	金	19:45～20:45
らくらくアクア フィットネス			14:30～15:15				

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

気を付けなければならない「熱中症」
 正しい対策で暑い夏を乗り切りましょう

高齢者や子どもは特に注意が必要です。
 みんなで声掛け・見守りを!

熱中症の症状

軽症	立ちくらみ、こむら返り、急な多量の汗
中等症	だるい(倦怠感)、吐き気、頭痛
重症	意識障害、けいれん、高体温

まずは予防が大切!

- ・エアコンを使用し、室内を適温に保ちましょう。
- ・昼間の屋外では帽子や日傘を使い、日陰で休憩しましょう。
- ・水分・塩分補給をしましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水を飲みましょう。

症状が出たら… 涼しい場所で水分補給をして体を冷やす。意識の異常(自分で水分が飲めない)、けいれんなどの症状がある場合は救急車を呼んでください。

認知症カフェ ～より道カフェかけ橋～

回 8月24日(土)午後1時半～3時半 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



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 (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・白井中学校区) ☎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

公共交通情報コーナー

夏休み子どもワンコインバスのお知らせ

8月30日(金)まで、ぐるりん号を含む区バス全ルートおよび月潟住民バスで、小学生はワンコイン(50円)で乗車できます。

区バス・住民バス運賃

	区バス	月潟住民バス
大人	210円	300円
中高生	110円	100円
小学生	50円(区バスは通常60円)	
小学生未満	無料	

夏休みは涼しいバスに乗って、図書館やプールに出掛けよう!
 回 地域総務課 ☎372-6609

凧フェス総踊り 参加団体募集

「風と大地のめぐみ～南区凧フェスティバル&産業まつり～」で行われる凧フェス総踊りの参加団体を募集します。
 回 10月6日(日)午前9時半～午後3時 回 白根総合公園、白根学習館 ※雨天の場合、一部を除き白根カルチャーセンターと白根学習館で実施 回 主に区内在住・在勤・在学の人で構成する団体 回 8月5日(月)～9日(金)に①チーム名②代表者名③住所④連絡先を記入し、メール(右二次元コード)またはFAX(371-0200)で風と大地のめぐみ実行委員会事務局(産業振興課内) ※応募多数の場合は先着順 回 産業振興課 ☎372-6505



白根学習館まつり 参加団体募集

手芸・陶芸・郷土芸能・音楽・舞踊・民謡など、日頃の活動成果を発表しませんか。

出品・展示部門第1部	10月13日(日)、14日(月・祝)
出品・展示部門第2部(しろね祭り)	11月2日(土)～4日(月・振休)
芸能部門	11月23日(土・祝)

回 白根学習館 回 主に区内在住・在勤の人で構成された団体 回 8月31日(土)までに申請書を白根地区公民館 ※新規団体は事前に連絡してください 回 同館 ☎372-5533

第21回 白井地区まつり 狸の婿入り行列 主役カップル募集

狸に扮して、行列とステージイベントに参加しませんか。

回 10月12日(土) 午前10時～午後4時 回 デイサービスセンターうすい前 特設会場 回 市内在住の結婚後1年以上、または1年以内に結婚予定のカップル(主役カップルには副賞があります) ※応募多数の場合は実行委員会にて選考 回 8月30日(金)までに白井地区まつり実行委員会(白井地域生活センター内) ☎373-5018



《広告欄》

観光情報の発信を始めました!アカウント名は「新潟市南区観光案内」です。アクセスはこちらから↓

