



子どもと一緒に 出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●小学生クリスマス会
 回 12月23日(金)午後3時~4時
 内容 工作やゲーム、ビンゴをしてクリスマスを楽しもう 対象 小学生 先着20人
 会場 同センター

白根南児童館 ☎201-6021

●クリスマスプレゼント釣り
 回 12月17日(土)~19日(月)
 対象 乳幼児~高校生 先着100人
 会場 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21日(水)午前10時半から

内容 クリスマスのシアターや工作、ダンスをして楽しもう 対象 乳幼児と保護者 先着15組
 会場 同館

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイムクリスマス会
 回 12月20日(火) 午前10時半~11時15分
 内容 クリスマスパーティーに参加しよう 対象 乳幼児と保護者 先着20組
 会場 同館

子育てひろば モモ

回 12月27日(火)午前10時~11時半
 会場 白根学習館 内容 自由あそび&ちよっとしゃべり場 対象 未就園児と保護者 先着8組
 会場 当日直接会場へ 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

●クリスマスおはなし会
 回 12月10日(土)①午前11時~同20分②午後2時~同20分③午後2時半~同50分
 会場 白根学習館 内容 ①②絵本の読み聞かせ③絵本の読み聞かせ、ストーリーテリング 対象 ①②乳幼児から③幼児から
 会場 当日直接会場へ

●読書会
 回 12月18日(日)午後2時から
 会場 同館 内容 テーマ「桜の森の満開の下」坂口安吾/著 筑摩書房 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

●クリスマス会
 回 12月17日(土)午前10時半~11時15分
 会場 同館 内容 クリスマス・冬がテーマの絵本の読み語り 対象 乳幼児から 先着20人
 会場 12月6日(火)午前10時から同館

●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
 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 12月8日・22日(木)午前11時~同30分
 会場 同館 対象 乳幼児向け



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
水泳(みんなの)	はじめてクロール・背泳ぎコース	1/30~3/13	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			
らくらくアクアフィットネス		2/6~3/13	月	14:30~15:15
アクアエクササイズ(夜)				19:30~20:15
プール de 健康		2/3~3/3	金	14:00~14:50
ナイト水泳(金)はじめて平泳ぎコース		2/3~3/10		19:45~20:45

味方体育館 ☎378-4528

回 12月18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	1/12~3/23	木	10:00~12:00
いきいき健康	1/16~3/20	月	13:30~14:30
やさしい健康	1/11~3/15	水	13:30~14:30
バレトン	1/16~3/20	月	19:30~20:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/10~3/14	火	19:30~20:30
フラダンス	1/12~3/23	木	19:30~20:30

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

「幸齢ますます元気教室」1~3月コース 参加者募集

いつまでも元気で好きなことをやり続けたいあなたへ!

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送りながら介護を要する状態を予防しましょう。

内容 市の「介護予防の基本チェックリスト」で事業の対象となった人、または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限のない人

※自分で参加することや家族の送迎が難しい人は無料送迎あり

内容 簡単な体操やレクリエーション、お口の健康、認知症予防などについてのミニ講座など 回 週1回 午前10時~11時半 約90分の全12回コース

費用 300円(教材費) 会場 各地域包括支援センター

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

回 12月24日(土)午後1時半~3時 会場 白根健康福祉センター

費用 300円(茶菓代) 会場 当日直接会場へ どなたでも参加できます



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



パブリックコメント (市民意見募集)

区が策定する計画へご意見を!



回 地域総務課 ☎372-6605

件名	南区 区ビジョンまちづくり計画
内容	市総合計画の一部である「区ビジョン基本方針」に基づき、まちづくりの取り組みの方向性を示すもの(令和5~12年度)
意見募集期間	12月19日(月)~1月17日(火)
資料の閲覧場所 (市ホームページにも掲載)	各区役所地域総務課または地域課、各出張所、各地域生活センター、市政情報室(市役所本館1階)、中央図書館(ほんぽーと)

お知らせ

白根地区公民館 ☎372-5533

ゆりかご学級

回 1月19日・26日、2月2日・9日(木)午前10時~正午
 会場 白根学習館 内容 みんなで学び、赤ちゃんのいる暮らしを楽しむヒントを見つけよう
 対象 令和4年7~9月生まれの赤ちゃんの保護者 12人(応募多数の場合抽選)※保育あり(定員8人)
 回 12月12日(月)までにかんたん申込み(二次元コード)または白根地区公民館

シロネシネマ喜楽座

回 12月20日(火)午後1時半から
 会場 白根学習館 内容 「人生ごっこ!」「おこんじょうるり」の上映 対象 先着230人
 会場 当日直接会場へ 会場 白根地区公民館

月潟地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

回 12月20日(火)午前9時半から
 会場 同館 内容 「心の旅路」の上映 対象 先着20人
 会場 同館

生活

免疫力アップ講座

回 12月22日(木)午後2時~3時半
 内容 体を動かして免疫力を高める方法を学ぶ
 会場 白根健康福祉センター 対象 南区在住 先着15人
 回 12月16日(金)までに健康福祉課 ☎372-6385

区バス運賃割引 第2弾

らくらくチケレス(キャッシュレス決済)を利用するとバス運賃を割り引きします。

運賃	※シニア半わり・障がい者割引・免許返納者割引後の運賃から割り引き
210円→150円	※利用方法は二次元コードから
110円→80円	
60円→50円	

回 1月31日(火)まで
 会場 地域総務課 ☎372-6605

歳末防災強調運動

~12月31日(土)まで~

以下に注意して火災を予防し、安心・安全な新しい年を迎えましょう。

- ほこりがたまらないように掃除する
- コンセントの許容電流を守る
- たこ足配線や配線を束ねての使用はしない
- 傷んだ配線は使わない

回 南消防署 ☎372-0119

白根健康福祉センター 愛称募集

令和5年1月4日、白根健康福祉センターは10周年を迎えます。より親しんで利用してもらえよう、施設の愛称を募集します。詳細は区ホームページ(二次元コード)を確認してください。回 健康福祉課 ☎372-6302

第8回 南区自治協議会

回 12月21日(水)午後2時から
 会場 南区役所 傍聴 先着10人 内容 令和5年度特色ある区づくり予算についてほか
 会場 地域総務課 ☎372-6605
 ※実施済みの会議の内容は、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

《広告欄》

冬の交通安全事故防止運動12月11日(日)から20日(火)まで

問 地域総務課 ☎372-6431