



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●**工作の日**
 回 4月26日(土)午前10時~11時半
 内容 プラ板キーホルダーをみんなで作ろう 小学生 先着20人 回 4月14日(月)から同センター

味方児童館 ☎201-8346

●**親子おさんぽ会**
 4月から新しくスタート!身近な自然との触れ合いを楽しみながら、子どものスペースに合わせてゆっくりと親子で散歩をしませんか。 回 毎週木曜 午前10時半から 内容 乳幼児と保護者 回水筒 回 当日直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●**子育て支援講座 ベビーマッサージ**
 回 4月23日(水)午前10時半から
 内容 助産師さんによるベビーマッサージ

気になることも相談できます 内容 乳児(首が据わったころ~1歳ころ)と保護者 先着20組 回 100円(オイル代) 回 同館

白根南児童館 ☎201-6021

●**ちびっこらんど**
 回 4月13日(日)午前10時~11時
 内容 室内で思いっきり身体を動かして遊ぼう トランポリンが新登場 内容 乳幼児親子 回 当日直接会場へ

子育てひろばモモ

回 4月22日(火)午前10時~11時半
 内容 白根学習館 内容 ハンドトリートメントでリラックス♪(妊娠中の方はご遠慮ください) ※終了後、午後2時まで会場を開放します。弁当・飲み物の持参可 内容 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 4月20日(日)午後2時から
 内容 白根学習館 内容 テーマなし ※自身の好きな本を持参 回 当日直接会場へ

●**赤ちゃんタイム**
 回 毎週水・土曜 午前11時~午後2時半
 内容 白根図書館

●**おはなしのじかん**
 回 毎週土曜 ①午後2時②午後2時半
 内容 同館

月潟図書館 ☎375-3001

●**おはなしのじかん**
 回 4月13日・27日(日) 午前10時半~11時 内容 同館 内容 乳幼児向け

●**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
 内容 同館

●**赤ちゃんタイム**
 回 毎週日曜 午前10時~正午 内容 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
 内容 同館



白根総合公園屋内プール 短期ちびっこ水泳教室 参加者募集



回 4月9日(水)午後2時から、窓口・電話で白根総合公園屋内プール(定員になり次第終了)
 ※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
 ※回数や受講料などの詳細は施設に問い合わせください

教室名	期間	曜日	時間
1・2年生コース	5/8~5/26	月・木	17:20~18:20
3・4年生コース	5/9~5/28	水・金	
5・6年生コース	6/2~6/9	月・水・木・金	

回 同プール ☎378-4435

段ボールコンポストで生ごみを堆肥に!

家庭から出る生ごみの減量とリサイクルを推進するため、市オリジナルの段ボールコンポスト「サイチョウマジックダンボール」を販売しています。

区内在住の人には、生ごみを混ぜ込むときに使用する「移植ごて」と、できた堆肥で植物や野菜を育てるための「プランター」をプレゼントします。

回 区民生活課
 回 1セット500円(基材※のみは400円)
 ※生ごみを堆肥化する基となる材料
 回 同課 ☎372-6145



窓口で使用中のコンポストを見ることが出来ます。使用方法など、気軽に相談してください!



区内の園児・小学生が堆肥作りにチャレンジしました!



南区みんなでSDGs! 体験記はコチラ



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

春バテに注意しましょう!

- 体のだるさ、疲労感
- 眠れない、眠気がとれない
- 頭痛、肩こり
- めまい
- イライラ
- 気分が落ち込む

春を迎えてこんな症状はありませんか?



1年の中でも気圧の変化や寒暖差が大きい春は、自律神経の乱れから「春バテ」といわれる心身の不調を起こしやすい季節です。高齢者は、若いころに比べて不調を起こしやすく、長引きやすいため、正しく予防をして快適な春を過ごしましょう。

<春バテ予防のためにできること>

冷え性対策・・・首回りなどを温めるなど服装調整や、入浴をしてリラックスしましょう。

バランスの良い食事・・・食事は抜かず、3食しっかり取りましょう。

適度な運動・・・無理なくできることから取り組みましょう。

質の良い睡眠・・・規則正しく寝起きし、朝起きたら日光を浴びましょう。

「より道カフェかけ橋」その場で認知症の相談もできます!

回 4月26日(土) 午後1時半~3時半
 内容 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

大人も子ども、認知症の人もそうでない人も一緒に活動し、楽しめる場所です! 介護をしている家族の悩みなども互いに語り合えます



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



南区自治協議会提案事業

令和7年度「南区まちづくり活動サポート事業」を募集します

回 地域総務課 ☎372-6609

応募対象 区の活性化に向けた事業に取り組む企業・団体(個人事業主、宗教・政治に関する団体、暴力団は除く)で、応募する事業の内容は営利を目的とするものでないこと。過去に本事業で実施した事業は2回のみ再応募可。

事業費 1事業につき50万円以内(2回目は20万円・3回目は10万円以内) ※他の補助金などの併用は不可

募集期間 4月17日(木)まで

応募方法 所定の申請書類を地域総務課に持参、郵送(〒950-1292 南区白根1235番地 南区役所地域総務課 自治協議会事務局)、メール(chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp)で提出 ※申請書類は、区ホームページからダウンロードまたは同課窓口で配布

審査 申請書類を提出後プレゼンテーション審査を行い、採択事業を決定します



詳しくはこちらから

南区を元気にする事業をお待ちしております!



春の全国交通安全運動

~止まって!横断歩道キャンペーン~

回 地域総務課 ☎372-6431

ドライバーの皆さん!横断歩道を横断中、または横断しようとしている歩行者を見かけたら、必ず一時停止をしましょう。

また、幼稚園や保育園・学校などの周辺では速度を落とし、歩行者の急な飛び出しに注意するなど、安全運転をお願いします。



スローガン「春の道 譲る気持ちに 笑顔サク」

春の全国交通安全運動 4月15日(火)まで
 交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(木)



公共交通情報コーナー

南区公共交通ガイドを設置しました

令和7年度版の南区公共交通ガイドが完成しました。南区役所・味方出張所・月潟出張所・区内の各地域生活センターなどに設置しています。
 回 地域総務課 ☎372-6609



区の公共交通情報は
こちらから



《広告欄》

区役所4階(産業振興課隣)に移転します。

問 ☎372-15024