

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

要介護にならないために...予防についてのお知らせです(^ ^)。

## 65歳以上の皆さん! いつまでも自宅で元気に過ごしませんか

足腰や体の健康を保ち、体力・筋力を付けたい。

まだまだ元気、自分の力でできることをしていきたい。



体操などの運動や脳トレなどの活動に参加しましょう!  
地域包括支援センターで「基本チェックリスト」を付けましょう。

誰かの役に立ちたい、何かの力になりたい。

趣味を持ちたい、好きなことを伸ばしたい。

「元気力アップ・サポーター」や「お互いさま新潟」、シルバー人材センター、ボランティア活動などさまざま形であなたの力を活用できます! 地域包括支援センターはこうした活動におつなぎします!

サークル活動や趣味活動などに参加しましょう。活動の内容など詳しくは地域包括支援センターへ相談してください。



「基本チェックリスト」で、「事業対象者」に認定されると、運動・口腔・栄養改善、認知症予防に取り組むための「幸齢ますます元気教室」に参加できます!3カ月間行う要介護にならないための体操教室です。現在10~12月コース参加者募集中!

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。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 (担当: 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 (担当: 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 (担当: 月潟・味方中学校区) ☎372-5121

子育て



## 児童館・児童センター 8月のイベント

### 白根南児童館 ☎201-6021

- 夏休み工作
- 回8月8日(土)午前9時半~11時半
- 内容 プラバン工作をします
- 対象 幼児~高校生 先着20人
- 会場 当日午前11時までに同館

### 味方児童館 ☎201-8346

- 夏休みお楽しみ工作
- 回①8月14日(金)②23日(日)午後2時~4時
- 内容 プラバンやアイロンビーズでキーホルダーやペンダントを作ろう!
- 対象 小学生~高校生 各日先着30人
- 会場 同館

### 白根児童センター ☎372-0530

- ちびっこ緑日
- 回8月22日(土)午前10時~11時半
- 内容 緑日ごっこ 未就学児の親子 先着20組
- 会場 当日までに同センター

### 白根北児童館 ☎379-1260

- 地球わくわくデー
- 回8月6日(木)①午前10時半から②午後2時から
- 内容 ①避難所体験(段ボールで作る防災グッズ)②地球温暖化って?(集めてみよう環境マーク) 持ち物 飲み物
- 会場 当日直接会場へ

図書館



## 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16日(日) 午後2時から
- 会場 白根学習館
- 内容 テーマ「ちいちゃんのかげおくり」あまみ きみこ/作 当日直接会場へ
- 赤ちゃんタイム
- 回 毎週土曜 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 同館

### 月潟図書館 ☎375-3001

- 夏休みチャレンジ教室「ボトルで作ろう!スノードーム」

- 回8月18日(火)午前11時~同45分
- 会場 同館
- 内容 キラキラすてきなスノードームを作る
- 対象 3歳~小学生の先着6人 ※小学2年生以下は保護者同伴
- 回8月6日(木)午前10時から窓口または電話で同館

- こわ~いおはなし大会
- 回8月21日(金)午後7時半~8時15分
- 会場 同館
- 内容 おばけが出てくる絵本の読み聞かせや昔話のおはなし会
- 対象 先着20人
- 回8月6日(木)午前10時から窓口または電話で同館
- 赤ちゃんタイム
- 回 毎週木曜 午前10時~正午
- 会場 同館

くらし



## 粗大ごみの出し方

【戸別収集を希望する場合】

粗大ごみ受付センター(☎290-5353)へ申し込み  
受付時間 月~土曜(祝日及び12月29日~1月3日を除く)  
午前9時~午後5時

料金 品目による。詳しくは市ホームページ(右の二次元コード)

【処理施設へ持ち込む場合】

白根環境事業所(白井2135-1 ☎371-5070)へ

受付時間 月~土曜(祝日及び1月2・3日は除く)  
午前8時半~午後0時15分、午後1時~5時

手数料 10kgごとに60円(家庭系) ※搬入時に現金で支払ってください  
圃 区民生活課 ☎372-6145



詳しくはこちら

くらし



## 鍵をかけましょう!

### ~盗難被害の防止対策~

- 住宅に侵入される盗難被害は、家の人が在宅中でも発生しています。玄関はもちろんのこと、風呂場やトイレ、誰もいない部屋の窓も忘れずに施錠しましょう。
  - 車上荒らしや自動車の盗難は、駐車場や自宅で多く発生しています。短い時間でも車から離れるときは、必ず鍵をかけましょう。
- 圃 地域総務課 ☎372-6431



くらし



## 水洗便所改造助成金

### 早期の水洗化を奨励するための助成金です

浄化槽やくみ取り便所から下水道(水洗化)へ切り替え工事をする場合の助成制度です。対象は処理開始から3年以内の改造工事です。

- 助成金額 ・1年以内の工事 30,000円
- ・1~3年以内の工事 20,000円

※新築や法人などは対象外 圃 西部地域下水道事務所 ☎370-6372



募集



## 南区健康ウォークフェスティバル

### 爽やかな秋空の下で日々の運動不足を解消

- 回9月6日(日)午前9時10分開会式 午前9時半より順次スタート(雨天中止)
- コース 3km・6km ※白根カルチャーセンター発着
- 対象 先着200人 ※小学生以下は保護者同伴
- 参加費 100円(当日徴収)
- 申込 8月28日(金)までに窓口または電話で同センター ☎373-6311
- 会場 圃 地域総務課 ☎372-6604

ゴールまで歩いた人には抽選で南区の特産品などすてきな景品をプレゼント!



新型コロナウイルス対策を十分に行った上で実施します。当日はマスクを持参してください。

スポーツ



## 白根カルチャーセンター ☎373-6311

### スポーツ教室 ナイター初心者テニス

期間	曜日	時間	回数	定員	対象	参加費
8/24~10/5	月	19:20~21:00	6回	10人	15歳以上(中学生除く)	7,200円

圃 窓口または電話で8月5日(水)午前9時から ※先着順

公共交通情報コーナー



## 公共交通情報コーナー

### 出前講座「南区バス教室」

区役所では区内の公共交通について説明する「南区バス教室」を行っています。当面の間、3密(密集・密接・密着)の回避、マスク着用の徹底を行い、感染防止対策が可能な会場で行います。地域の茶の間や自治会などで話を聞いてみたいという団体はぜひご連絡ください。  
圃 地域総務課 ☎372-6605

《広告欄》