



### 白根カルチャーセンター ☎373-6311 冬期スポーツ教室 ♣

■下記必要事項を①窓口②電話③メール(右の二次元コード)のいずれかで(先着順)  
■必要事項①会員番号(事前に登録が必要)②教室名(複数の場合全て)  
③受講者氏名(ふりがな)④電話番号  
※定員や参加費などの詳細は問い合わせてください



教室名	期間	曜日	時間	回数	教室名	期間	曜日	時間	回数
ピラティス(午前)	1/25~3/1	月	10:30~11:30	5回	ストレッチヨガ(午前)	1/7~3/18		10:00~10:45	10回
フラダンス	1/25~3/22		13:30~14:30	7回	エアロピクス&骨盤ダンス(午前)	1/7~3/4	木	11:00~11:45	10回
ルーシーダットン&セルフマッサージ	1/12~3/23		10:00~11:30	10回	いきいき健康	1/7~3/4		13:30~14:30	8回
ストレッチヨガ(夜)		火	19:00~19:45	10回	骨盤調整エクササイズ	1/7~3/18		19:00~19:45	10回
エアロピクス&骨盤ダンス(夜)	1/12~3/23		20:00~20:45	10回	太極舞(タイチーダンス)	1/7~3/18		20:00~20:45	10回
ZUMBA(ズンバ)	1/13~3/3	水	11:00~11:50	8回	ヨガ(夜)	1/8~3/12	金	19:00~19:45	10回
キッズヒップホップ	1/13~2/17		17:00~18:00	6回	ピラティス(夜)	1/8~3/12		20:00~20:45	10回
					ヨガ(午前)	1/9~3/13	土	10:30~11:30	9回



### 南区防災セミナー&感染症対策セミナー 専門講師が分かりやすく解説します

■12月2日(水)午後2~4時※午後1時15分から受け付け 〇白根学習館  
■テーマ①「今どきの災害と自主防災訓練」(午後2時から)  
テーマ②「日常生活や地域活動における感染症対策」(午後2時55分から)  
※時間は前後する場合あり  
■当日直接会場へ(自治会や防災会役員の皆さんには別途案内します)  
■地域総務課 ☎372-6431

### 冬場の浴室で多発! ヒートショックにご注意ください!

#### ヒートショックとは?

急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することで、失神や不整脈などを起こす健康被害のことです。  
新潟市では、気温の低い時季に入浴事故が多発し、毎年100人を超える市民が突然死しています。

#### 入浴時の寒暖差は「危険」です!

高齢者は温度変化に対する体の調節が鈍くなっているため、特に注意が必要です。



#### 次のことに気を付けましょう!

- ・脱衣所や浴室を事前に温めておき温度差を少なくする
- ・熱すぎるお湯に入らない(40℃程度がよい)
- ・湯に漬かる時間はほんのり汗ばむ10分程度でOK
- ・家族に一声掛けてから入浴すると安心



#### 緊急時の対処方法

- 浴室でぐったりしている人(家族)を発見したら…
- 1 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び人(家族)を集める
  - 2 浴槽から出せるようなら出し、直ちに救急車を要請する
  - 3 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する
  - 4 胸や腹の動きがあるか確認し、ないようなら胸骨圧迫を行う

意識の異常(自力で水分が飲めない)、体が異常に熱い、立てない・歩けないなどの症状がある場合 → ためらわず「救急車」を呼びましょう

〇南消防署地域防災課 ☎372-0119

### 「しろねのまち・小路サイン整備」が進んでいます

しろね大風タウンガイドは平成30年度から白根商店街を中心にまち歩きのご案内スポットへサイン(案内標識)を整備する事業を進めてきました。現在、設置作業を行っています。

サインの整備数は42カ所53枚で、うち7枚は小路名を印刷した路盤シートを道路に貼ります。また、カラーマンホール一つを整備します。12月6日(日)に関係者などを招いたセレモニーを行い、完成をお披露目します。

今後はこのサインを巡るまち歩きイベントを開催する予定です。ぜひ整備したサインを見に来てください。〇しろね大風タウンガイド ☎070-4296-3345



カラーマンホールはセレモニーまでの間、区役所正面玄関に飾ります

### 白高1年生がラジオパーソナリティーに挑戦!

白根高校1年生は4月から南区について調べ、情報発信することを目標に「探究の授業」に取り組んできました。地元の人にインタビューして分かった地域の歴史などをラジオで発信します!ぜひお聴きください!

エフエムにいつ 76.1MHz  
番組名「DJ白高生ラジオ」  
放送日 11月28日(土)午前9~10時  
12月2日(水)午後7~8時(再放送)

〇産業振興課 ☎372-6507



### 東北電力ネットワーク(株) 新潟電力センター 白新町に道路照明灯

今年9月、白新町(白根)に発光ダイオード(LED)道路照明灯が設置されました。これは東北電力ネットワーク(株)新潟電力センターが区に寄贈したものです。

同社は社会貢献活動の一つとして1965(昭和40)年から本県と東北6県に毎年道路照明灯を寄付しています。

〇建設課 ☎372-6470



### 活動紹介 10月の「南区の実りをいただく日」

#### 諏訪木保育園での活動

ゆり組さんが草取りや水やりをして、大切に育ててきたサツマイモが大きくなりました。秋晴れの下、サツマイモ掘りをしました。「うんとこしょ、どっこいしょ」と畑に子どもたちの声が響き渡りました。つるを引っ張るとたくさんのサツマイモが顔を出し、大豊作!採れたサツマイモはクッキングに使ったり、つるでリースを作ったり、子どもたちの力を借りてどんどん大変身しています。



### お知らせ

南区役所 ☎373-1000(代)  
味方・月漏出張所へもつながります

区役所関係の問い合わせ先は、各係の直通番号です。時間外および閉庁時は代表電話にご連絡ください。

#### 相談

#### 弁護士の無料法律相談

〇12月9・23(水)午後1時15分~4時

15分〇南区役所  
〇土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談  
〇先着6人※1人30分〇11月17日(火)以降に区民生生活課 ☎372-6105

#### 月漏図書館 ☎375-3001

#### クリスマス会

〇12月19日(土)午前10時半~11時15分  
〇月漏図書館 〇「クリスマス」、「冬」がテーマの絵本やブラックパネルシアターを楽しむイベント。プレゼントあり  
〇乳幼児から先着20人  
〇11月21日(土)午前10時から窓口または電話