



子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●けん玉教室
 回3月16日(土)午前10時半~11時15分
 回けん玉名人とけん玉をしよう
 回5~12歳の子どもと保護者 先着15組
 回3月14日(木)までに同館

白根南児童館 ☎201-6021

●小学生誕生会
 回3月13日(水)午後4時~同30分
 回1~3月生まれの誕生会。プレゼントもあるよ
 回小学生
 回当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●イースターエッグデザインコンテスト
 回3月15日(金)~25日(月)
 回イースターエッグをデザインしよう
 回当日直接会場へ

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイム~思い出の手形アート~
 回3月19日(火)午前10時半から ※いちごタイムの前後で実施
 回親子で手形アートを作ろう
 回乳幼児親子 先着15人
 回3月5日(火)から同館

子育て広場モモ

回①3月12日②26日(火)午前10時~11時半
 回白根学習館(①のみ味方・月潟地区公民館で生配信を見ることが出来ます)
 回①「ジュネーブ式子育て」で国際人を育てる!
 回②自由あそび&足型ぺったん
 回未就園児と保護者(0歳児から可)
 回①②当日直接会場へ
 回白根地区公民館 ☎372-5533
 ※①の生配信については各公民館へ
 回味方地区公民館 ☎373-4788
 回月潟地区公民館 ☎375-1050



本に親しみ 読書の時間を 楽しもう



白根図書館は3/6(水)まで臨時休館中です。市内の他の図書館を利用してください。

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん
 回3月14日・28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



春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	
みんなの水泳(月)	4/8~6/24	月	10:30~11:30	
				はじめてクロール背泳ぎコース
				しっかりクロール背泳ぎコース
				はじめて平泳ぎパタフライコース
しっかり平泳ぎパタフライコース				

教室名	期間	曜日	時間
らくらくアクアフィットネス	4/8~6/24	月	14:30~15:15
			19:30~20:15
アクアエクササイズ(夜)	4/8~6/10	月	19:30~20:15
シニア水泳(はじめて平泳ぎパタフライコース)	4/18~6/20	木	14:00~15:00
			14:00~14:50
プールde健康	6/7~7/5	金	14:00~14:50
ナイト水泳(金)(はじめて平泳ぎパタフライコース)	4/19~6/14	金	19:45~20:45

味方体育館 ☎378-4528

回3月17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 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
卓球 初心者・中級者	4/4~6/27	木	10:00~12:00
			13:30~14:30
いきいき健康	4/8~6/24	月	13:30~14:30
やさしい健康	4/10~6/19	水	13:30~14:30

教室名	期間	曜日	時間
バレトン	4/8~7/1	月	19:30~20:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4/9~6/18	火	19:30~20:30
フラダンス	4/11~6/20	木	19:30~20:30

よーく見て わたろう とまろう 横断歩道

回地域総務課 ☎372-6431

歩行者が道路横断中に自動車にはねられ、亡くなる悲惨な交通事故が後を絶ちません。横断歩道では歩行者が優先です。ドライバーは横断歩道の手前では減速し、横断しようとしている歩行者を見かけたら、必ず停止しましょう。歩行者は車が来ないことを確認してから横断歩道を渡りましょう。



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

いつまでも元気で好きなことをやり続けたいあなたへ!

『幸齢ますます元気教室』5月~7月コース 参加者募集中!

○幸齢ますます元気教室とは
 自立した生活を送るために、元気で動ける体を維持することを目的とした教室です。
 回65歳以上で「介護予防の基本チェックリスト」により対象となった人、または要支援認定を受けたが医師からの運動制限がない人
 ※市が認める対象者は、自宅から会場まで無料で送迎します
 回簡単な体操やレクリエーション・運動、口の健康、栄養、認知症予防についての講座など ※会場や日程、受講料は問い合わせください
 回各地域包括支援センター

体操だけでなく栄養のことも教わるって、ダイエットの参考になって良かった



散歩しても疲れにくくなった。ストレッチしてこの年で背が伸びたしねえ。良いことばっかり

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

どなたでも参加できます! 介護専門職も参加し、気軽に相談ができます。



回3月23日(土)午後1時半~3時
 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

お知らせ

「地域包括支援センターしろね南」(白根第一・白南中学校区)の受託法人が、令和6年4月1日から変更になります。
 変更前 社会福祉法人 新潟市社会福祉協議会
 変更後 アースサポート(株)
 ※所在地、名称、電話・FAX番号の変更はありません

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



第37回 白根ハーフマラソン 参加ランナー・ボランティアスタッフ募集

回白根ハーフマラソン大会事務局 ☎211-4180



大会

回5月12日(日) 午前9時から順次スタート、午前11時45分コース閉鎖
 スタート・ゴール/白根総合公園多目的広場
 種目/ハーフ・10km(高校生以上)、5km(中学生以上)、2km(小学4~6年生)、2kmペアマラソン(小学3年生以上)

参加ランナー募集

回全種目ランナー合計2000人(先着) ※健康で大会規定を遵守でき、コース閉鎖時間内に走ることができる人。障がいがある人で単独走行が困難な場合は伴走者(介助者)を帯同してください
 回¥ハーフ4,000円、10km3,000円、小・中学生1,000円、2kmペアマラソン一組3,000円(小・中学生ペア1,000円)
 回3月31日(日)まで ※詳細はホームページ(右二次元コード)を確認してください



大会公式ホームページ

ボランティアスタッフ募集

活動内容 ●午前7時~正午まで(予定) ※活動場所によって時間は異なります
 ●給水・コース誘導・フィニッシュ対応など
 回大会当日時点で15歳以上の人(高校生は保護者の許可が必要)、小学5年生~中学3年生で成人の保護者が一緒に参加できる人 先着50人
 ※主催者が定める注意事項を遵守でき、5月1日(水)午後7時から白根カルチャーセンターで開催する説明会に参加できる人
 回3月31日(日)までにホームページ(右上二次元コード)に掲載している申込書をFAX(201-8075)またはメール(front@s-nets.org)で白根ハーフマラソン大会事務局

引っ越しなどでごみが多量に出るときは計画的に出しましょう

回区民生活課 ☎372-6145

ごみ集積場に出す場合 「家庭ごみ収集カレンダー」「ごみの分け方・出し方」などを確認し、計画的に出しましょう。

自己搬入する場合 白根環境事業所(白根グリーンタワー) ☎371-5070

回月~土曜(祝・休日を除く) 午前8時半~午後0時15分、午後1時~5時
 ※4月1日(月)から午前8時半~正午、午後1時~4時(土曜のみ午後3時まで)
 回¥10kgにつき60円 ※有料指定袋に入れる必要はありません

粗大ごみの収集を依頼する場合 粗大ごみ受付センター ☎290-5353

回月~土曜(祝・休日を除く) 午前9時~午後5時
 インターネット受付(右二次元コード)

※受付から収集までは数日かかります。早めに申し込んでください



期間後半は混雑が予想されるため、早めの来場をお願いします。地域総務課