12月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

日12月17日(火) 受午前9時～11時 場南区役所 内健康相談(禁煙相談も可) 持直近の健康診断の結果(なくても可) 申健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

日12月19日(木) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センターなごみなみ 内離乳食の進め方(80分程度) 人生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、バスタオル 申11月20日(水)～12月17日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

日12月26日(木) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センターなごみなみ 内離乳食の進め方(80分程度) 人生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、バスタオル 申11月20日(水)～12月24日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

日12月12日(木)①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 場白根健康福祉センターなごみなみ 内身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 人乳幼児の保育者 各時間先着5人 持母子健康手帳、バスタオル 申11月20日(水)～12月11日(水)に健康福祉課 ☎372-6395
※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

妊婦歯科健診(予約制)

日12月25日(水)①13:00②13:30 先着各10人③14:00 先着5人 場白根健康センターなごみなみ 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 申12月23日(月)までにe-NIIGATA(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●1歳誕生歯科健診 12月5日(木)
※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
●1歳6カ月児健診 12月11日(水)
●3歳児健診 12月13日(金)

冬期スポーツ教室 参加者募集

スポーツ

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各施設に問い合わせてください。

白根カルチャーセンター ☎373-6311

申12月16日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	1/27～3/24	月	13:30～14:30
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30～20:20
姿勢改善エクササイズ	1/14～3/11	火	10:00～11:30
ストレッチヨガ(夜)			19:00～19:50
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45
ZUMBA【ズンバ】(午前)	1/22～3/12	水	10:30～11:20
【入門編】キッズヒップホップ			17:00～18:00

教室名	期間	曜日	時間
ストレッチヨガ(午前)	1/16～3/6	木	10:00～10:50
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)			11:00～11:45
いきいき健康			14:00～15:00
太極舞(タイチーダンス)			20:00～20:45
骨格コンディショニング	1/24～2/28	金	10:30～11:30
ピラティス(夜)	1/24～3/14		19:30～20:30

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

申12月16日(月)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
みんなの水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎコース	1/6～3/24	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		1/27～3/17		14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)		1/27～3/10		19:30～20:15
プールde健康		2/7～3/7	金	14:00～14:50

味方体育館 ☎378-4528

申12月15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
いきいき健康	1/6～3/24	月	13:30～14:30
バレトン			19:30～20:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/7～3/18	火	19:30～20:30

教室名	期間	曜日	時間
やさしい健康	1/8～3/12	水	13:30～14:30
卓球 初心者・中級者	1/9～3/13	木	10:00～12:00
フラダンス			19:30～20:30

老人福祉センターを利用しませんか？

老人福祉センターは入浴ができる施設で、区内に3つあります。さまざまなお湯が楽しめる変わり湯を実施している施設もあるので、ぜひ利用してください。
※これから寒い季節を迎えます。入浴する時はヒートショックに注意してください

施設名(所在地)	変わり湯	問い合わせ
老人福祉センター白寿荘(白根1132-1)	なし	☎373-3096
老人福祉センターいこいの家 楽友荘(味方583-1)	毎週水曜	☎373-2304
老人福祉センターいこいの家 月寿荘(月潟770)	毎週金曜	☎375-2474

¥60歳以上(市内在住)100円、60歳未満(市内在住)250円、小・中学生120円、乳幼児無料
休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日

冬場の浴室で多発!ヒートショックに要注意

くらし

問 南消防署消防課 ☎372-0119

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し、失神や不整脈などを起こすことです。市内では、気温の低い時季に入浴事故が多発し、毎年多くの市民が亡くなっています。

次のことに気をつけましょう!

●脱衣所や浴室を事前に温めておき**温度差を少なくする**
●熱いお湯に長く入らない(**40℃、10分**程度が目安)
●家族に**一声掛けて**から入浴すると安心です

浴槽内でぐったりしている人を発見したら…

① 浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び家族を集める。
▼
② 浴槽から出せるようなら、浴槽内から救出する。**救急車を要請する。**
▼
③ 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。→ない場合は胸骨圧迫を行う

※意識の異常(自力で水分が飲めない、体が異常に熱い、立てないなどの症状)がある場合はすぐに救急車を呼びましょう

来年4月1日から公共施設の使用料金を改定します

スポーツ施設や文化施設など一部の公共施設の使用料を改定します。詳細は市ホームページや各施設に確認をしてください。 ※増額になる場合、改定前の各施設使用料の1.3倍を上限額としています
問 地域総務課 ☎372-6621

詳しくはこちらから

南区で使用料を改定する施設と主な改定後料金

施設名	改定後料金
月潟農村環境改善センター ☎375-5500	1コマ4時間:午前(9:00～13:00)、午後(13:00～17:00)、夜間(17:00～21:00 ※令和10年度まで22:00まで利用可) **小会議室** 一般:1コマ80円 営利目的:1コマ780円 **多目的ホール** 一般:1コマ960円 営利目的:1コマ5,200円
しろね大凧と歴史の館 ☎372-0314	**観覧料** ※( )内は団体料金 一般520円(390円)、小・中・高校生260円(190円) **施設等使用料** 特別展示室 650円/1時間 会議室 390円/1時間
スポーツ施設(白根カルチャーセンターなど) 問 地域総務課 ☎372-6604	**白根カルチャーセンター(個人利用)** 就学前児無料、小・中学生・65歳以上130円、一般310円 **白根総合公園屋内プール(個人利用)** 就学前児無料、小・中学生・65歳以上250円、一般610円 ※他の施設など、詳しくは市ホームページ(右上二次元コード)から
老人福祉センター **白寿荘** ☎373-3096	**個室使用料** 320円/1日 **入館料** 60歳以上(市内在住)無料 一般300円(市内在住)・540円(市外在住)、小・中学生140円、乳幼児無料 **※一般、小・中学生は入浴料を含む** **入浴料** ※60歳以上(市内在住)のみ 1回120円(1カ月券600円、6カ月券3,600円、1年券6,000円)
老人福祉センター **いこいの家 楽友荘** ☎373-2304	**個室使用料** 170円/1日
老人福祉センター **いこいの家 月寿荘** ☎373-2474	**個室使用料** 500円/1日 ※据え置き
白根高齢者能力活用センター清楽苑 問 健康福祉課 ☎372-6302	**庭園の間** 70円/1時間 ※水屋利用の場合、70円/1時間を加算 **大凧の間1・2** 140円/1時間

《広告欄》

みなみく妖怪のスタンプを集めて区の特産品や限定グッズをゲットしよう！ 参加はこちらから→

日＝日時 受＝受け付け 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 ¥＝参加費(記載のないものは無料) 持＝持ち物 申＝申し込み 問＝問い合わせ