



完全予約制 ミニドック型集団健診

日にち	会場	受付時間	備考
10月	5日(月)	味方地区公民館	9:00~11:30 乳がん検診なし
	16日(金)	白根健康福祉センター	9:00~11:30
			14:00~15:00 胃がん検診なし
	17日(土)	白根健康福祉センター	9:00~11:30 乳がん検診なし
20日(火)	9:00~11:30		

☑ 特定健診とオプション(大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス・ピロリ菌検査)、胃がん・肺がん・乳がん検診
 ☑ 40~74歳の新潟市国民健康保険加入者で南区に住民票のある人(新潟市国民健康保険以外の人も胃・肺・乳がん検診は受診可)
 ☑ 9月10日(木)までに健康福祉課へ電話または申込書を提出。先着順
 ※年齢や健康保険証の種類により、受診できる検診が異なります。申し込みの際に確認してください
 ☎ 健康福祉課 ☎372-6385



30代限定 セルフケア健診

今の生活が未来の健康につながります

若いうちから健康意識を高め、現在の生活を振り返り改善することを目的とした健診です。今の自分の状態を知りたい人にお勧めです。

- ☑ 下記の条件に該当する 先着30人(初めての人優先)
- ・南区に住民票がある ・令和3年3月31日時点での年齢が30~39歳
- ・職場などで健康診断を受ける機会がない
- ☑ 血液検査(血糖・脂質・肝機能) ☑ 無料

受診方法

- 10月2日(金)までに健康福祉課へ電話で申し込み
- 届いたキットを使い、自分で採血し、問診票と一緒にクール便で送る。自宅健診期間:10月25日(日)~29日(木)
- 11月中旬に健診結果と生活についてのアドバイスを受け取る
※結果により、個別相談を案内します

☎ 健康福祉課 ☎372-6385



詳しくはこちら



児童館・児童センター 9・10月のイベント

白根南児童館 ☎201-6021

- エコバッグづくり
- ☑ 9月12日(土)①午後1時半から ②午後2時半から
- ☑ 小学4~6年生 各回先着6人
- 持ち物 裁ちばさみ、不要になったTシャツ ㊟同館

白根児童センター ☎372-0530

- ちびっこ広場
- ☑ 9月19日(土)午前11時から
- ☑ 敬老の日のプレゼントを作る
- ☑ 未就学児の親子
- ㊟当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

- イラストコンテスト
- ☑ ①募集9月13日(日)~10月3日(土) ②投票10月4日(日)~14日(水) ③発表10月15日(木)
- ☑ 手描きのイラストを募集し、投票により金・銀・銅賞を決定 ☑ 幼児~高校生
- ㊟同館

白根北児童館 ☎379-1260

- いちごタイム
- ☑ 毎週火曜 午前10時半から
- ☑ 乳幼児向けのふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、季節にちなんだ遊び、誕生会など 持ち物 飲み物
- ☑ 乳幼児の親子
- ㊟当日直接会場へ



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
- ☑ 9月20日(日)午後2時から
- ㊟白根学習館 ☑ テーマ「蜜柑」芥川龍之介/作 ㊟当日直接会場へ
- 赤ちゃんタイム
- ☑ 毎週土曜 午前11時~午後2時半
- ㊟白根図書館
- おはなしのじかん
- ☑ 毎週土曜 午後2時から ㊟同館

月潟図書館 ☎375-3001

- おはなしのじかん
- ☑ 9月10・24(木)午前11時~同30分
- ㊟同館 ☑ 乳幼児向け ㊟当日直接会場へ
- 赤ちゃんタイム
- ☑ 毎週木曜 午前10時~正午 ㊟同館
- えほんのへや(絵本の読み語り)
- ☑ 毎週土曜 午前10時半~11時 ㊟同館



白根学習館まつり 作品展示の部 日ごろの活動成果を発表します

㊟白根学習館
 第1部 ☑ 10月10日(土)午前10時~午後5時、11日(日)午前10時~午後3時
 ☑ 陶芸、粘土工芸などの作品展示
 第2部 ☑ 11月1日(日)~3日(火・祝)午前10時~午後5時(3日は午後3時まで)
 ☑ 白根絞り(市指定無形文化財) 作品の展示
 ※販売や体験コーナーは行いません
 11月23日(月・祝)に予定していた芸能発表会と囲碁大会(白根地域生活センター)は中止します
 ☎ 白根地区公民館 ☎372-5533



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

ご存じですか?「高齢者虐待」

~心や体に傷を負わせ、人権を侵害し、個人の尊厳を奪います~

9月は 高齢者見守り強化月間です!



○高齢者虐待ってどのようなこと??

家庭内や施設内で高齢者に対して下記のような行為をすること。

身体的虐待	叩く、殴る、蹴るなどの暴力行為、自由に動けないよう制限するなど
心理的虐待	暴言や無視、恥ずかしい思いをさせるなど
介護や日常の世話の放任・放棄	必要な世話をしない。医療や介護サービスを受けさせないなど
性的虐待	性的な行為やその強要。人前で下着やオムツを交換する、裸にしたまま放置するなど
経済的虐待	必要な金銭の使用を制限する、同意なしに本人の年金や預貯金を使うなど

○高齢者虐待はなぜ起きるの?

認知症の人への対応方法や介護の仕方が分からない、仕事や家事との両立がうまくいかない、周囲に相談できる人がいない。

介護者の不安が大きくなり、思わず手を上げたり怒鳴ったりしてしまう。介護することを投げ出したくなることもある。

大切なのは「一人で抱え込まないこと」です。介護者が孤立しないようにするためには周囲の協力が欠かせません。介護者同士が気軽に悩みを語り合うなど情報交換のできる場を設けています。詳しくは問い合わせてください。

「あいさつ」

… 近所で声を掛け合い、つながりを

「気づき」

… さりげない見守りと思いをやりを

「助け合い」

… お互いさまの気持ちで助け合いを

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

- ☑ 9月26日(土)午後1時半~3時(時間内 出入り自由) ㊟白根健康福祉センター
- ☑ 茶話会や簡単な認知症予防体操など
- ¥300円(茶菓代) ㊟当日直接会場へ
- ※感染症予防のため、消毒や検温、飛沫対策などに協力下さい

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: 白根第一・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



7月の「南区の実りをいただく日」

大鷲保育園での活動



2歳児クラスがフレッシュで色鮮やかなパプリカの種取りに挑戦しました。ピーマンの種取りは経験済みですが、パプリカは肉厚な分、苦戦しましたが、「赤!黄色!」「ピーマンの匂い!」と五感をフルに働かせ、指先を器用に使い真剣な表情で種を取りました。その日の給食はちよっぴり大人の味の「ラタトゥイユ」。みんなパプリカを見つけると大喜び!降園の時には、お父さん、お母さんなどと「♪パプリ〜カ、花が咲いたら〜」と一緒に歌いながら親子の会話も弾んでいる様子でした。

絶対に他人にはキャッシュカードを渡さないで!