



育児相談会(予約制)

開催時間 ①9:30②9:50③10:10
④10:30⑤10:50 ㊦乳幼児の保育者
㊦身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談 持ち物 母子健康手帳、バスタオル ㊦10月21日(水)から各相談日前日までに健康福祉課 ☎372-6375

- 味方健康センター
㊦10月22日・11月26日(木) 定員 各時間2人
 - 白根健康福祉センター
㊦11月12日(木) 定員 各時間4人
 - 月潟健康センター
㊦11月20日(金) 定員 各時間2人
- ※相談会場は原則住所区域です

妊婦歯科健診(予約制)

■白根健康福祉センター
㊦11月18日(水) ㊦先着25人
持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 ㊦10月21日(水)から健康福祉課 ☎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 11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 11月11日(水)
●3歳児健診 11月13日(金)
※1歳6カ月健診・3歳児健診ではフッ化物塗布は行いません。希望者は「フッ化物塗布事業委託医療機関」に申し込んでください

定例日健康相談(予約制)

■南区役所
㊦10月27日・11月17日(火)
受け付け 午前9時～11時半
㊦健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
㊦健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
㊦11月12日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
㊦生後4～5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
㊦離乳食の進め方(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
㊦10月21日(水)～11月10日(火)
市役所コールセンター ☎243-4894



健康応援通信⑦ 運動を始めませんか

- 同年代と比べて歩くのは遅い方だ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- 膝や腰など体に痛みを感じるころがある
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

一つでもチェックが付いたら運動機能や身体機能が衰えているサインです。健康を維持し、いつまでも元気に過ごすため、簡単な運動を始めましょう。

ウォーキング

背筋を伸ばし、真っすぐ前を見て、歩幅を少し広げるように意識するだけで、いつもの歩行がちょっとした運動になります。楽にできる程度から始めましょう。ウォーキングは、心肺機能の強化や高血圧の改善に加え、認知症やうつ予防にも効果があるといわれています。

簡単な筋トレ

筋力の低下は、疲れや痛みを引き起こす原因となります。転倒による骨折などを防ぐためにも、筋力を鍛えることが大切です。毎日の生活に取り入れてみましょう。※膝や足腰に痛みがある人は、整形外科医師などに相談しましょう

スクワット



足を肩幅くらいに広げて立ちます。膝はつま先と同じ方向に向けたまま、椅子に腰かけるようにお尻を後ろに引いて少し止め、ゆっくり立ち上がります。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
◆回数の目安 5～10回を1日3回

片足立ち



背筋を伸ばし、片足を床から離します。フラフラする場合は、机などに手を突いて体を支えて行いましょう。
◆回数の目安 左右1分ずつ、1日3回

㊦健康福祉課 ☎372-6385



楽しく社会貢献しましょう 献血のお知らせ

㊦10月28日(水)午後1時半～3時半 ㊦トヨタモビリティパーツ(株)(北田中)
㊦400ml献血 持ち物 献血カードまたは献血手帳※初めての人は運転免許証など写真付き身分証明書 ㊦健康福祉課 ☎372-6375



11・12月の胃がん・肺がん検診(要予約) 今年度最後の集団検診

密接・密集を避けるために、集団検診を予約制として実施。定員になり次第締め切ります。

胃がん・肺がん(結核)検診同時実施日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日
11/6(金)	白根健康福祉センター	男女	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30	10/21(水)～

<予約先>健康福祉課 ☎372-6385 受付時間 平日午前8時半から午後5時半
※受診券をお手元に置いて予約してください

肺がん(結核)検診日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日
11/21(土) 12/ 1(火)	白根健康福祉センター	男女	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30	11/4(水)～

<予約先>保健衛生センター ☎333-8328 受付時間 平日午前9時から午後4時半

今年度限り、胃がんX線撮影(バリウム)検査の施設健診対象年齢を拡大します

がん検診委託医療機関名簿(「検診いつ得?」P10～)を確認し、直接申し込み

変更前	今年度	自己負担金
40歳・45歳・50歳以上	40歳以上	41～59歳 2,000円 60～69歳 1,000円 40歳・70歳以上 無料 (新潟市国民健康保険加入者は半額)

㊦健康福祉課 ☎372-6385



区自治協議会提案事業 11月は、南区「家族ふれ愛月間」

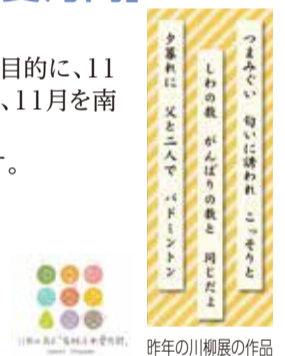
家族のつながりを大切に、温かい家庭をつくることを目的に、11月22日の「いい夫婦の日」にちなみ、区自治協議会では、11月を南区「家族ふれ愛月間」と定めています。今年度は、映画上映と絵画展/標語・川柳展を開催します。

絵画展(小学4年生)/標語・川柳展(中学1年生)

㊦11月1日(日)～18日(水)午前9時～午後10時
㊦白根学習館 1階交流広場

映画「ママをやめてもいいですか!？」上映会

㊦11月8日(日)午後2時～4時※開場 午後1時半から
㊦白根学習館 ラスパックホール ㊦250人(抽選)
㊦無料 ㊦10月25日(日)までに
市役所コールセンター ☎243-4894
※2人まで申し込み可
㊦地域総務課 ☎372-6605



第6回 南区自治協議会(概要)

㊦集団資源回収にかかる回収用具譲与の終了について ほか
※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

【次回の自治協議会】 ㊦10月28日(水)午後2時から ㊦南区役所 傍聴 定員10人 ㊦地域総務課 ☎372-6605

広報紙の音声訳をご存知ですか

「南区役所だより」や「南区社協だより」は毎号音声訳を行い、紙面を読むことが難しい人のためにCDにして届けています。希望する人は南区社会福祉協議会へ申し込んでください。 ㊦同会 ☎373-3223