



### 健康相談(予約制)

回 7月20日(火) 園 午前9時~11時  
 場 南区役所 内容 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)  
 問 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回 7月15日(木) 園 午後1時45分~2時  
 場 白根健康福祉センター  
 内 離乳食の進め方(1時間程度)  
 対 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  
 回 6月23日(水)~7月13日(火)市役所  
 コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

回 7月15日(木)①9:30②9:50③10:10  
 ④10:30⑤10:50 場 白根健康福祉センター  
 内 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
 対 乳幼児の保護者 各時間先着5人  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 回 6月23日(水)~7月14日(水)に健康福祉課 ☎372-6375  
 ※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

### その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、住所区以外での受診はできません。  
 ●1歳誕生歯科健診 7月1日(木) ※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施  
 ●股関節検診 7月7日(水)  
 ●1歳6カ月児健診 7月14日(水)  
 ●3歳児健診 7月16日(金)

### 健康・医療



## 肺がん検診

### 対象地区を設定して実施

都合が悪い人は、対象地区以外でも受診できます。自宅で体温測定・体調確認をし、マスクを着用して来場してください。

#### ○7月の日程 予約不要

受付開始直後は混雑が予想されます。都合の付く人はそれ以外の時間に来場してください。

検診日	会場	対象地区	受付時間
7月 1日(木)	白根健康福祉センター	白根北部※	9:00~11:30
7月 6日(火)	根岸地域生活センター	根岸地区	9:00~11:30
	白根健康福祉センター	全地区	13:30~15:30
7月 9日(金)	大通地域生活センター	大通地区2※	9:00~11:30
7月19日(月)	鷺巻地域生活センター	鷺巻地区	9:00~11:30
	大郷地域生活センター	大郷地区	13:30~15:30

※白根北部 七軒、四ツ興野、鯉湯、陽向台団地、十五間、三ケ字、保坂団地

※大通地区2 大通南

内 検診車で胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません)  
 対 40歳以上 料 無料 持 受診券・個人記録票・健康保険証  
 問 健康福祉課 ☎372-6385

### 子育て



## 子育てオーエンジャー☆みなみ

「子育てオーエンジャー☆みなみ」は子育て広場を運営する子育て支援リーダーの集まりです。南区内の児童センター・児童館、子育て支援センターなどで活動しています。お子さんと一緒にリラックスしませんか。

#### ●ほっぺちゃんひろば ピアノと絵本の時間

回 7月8日(木)午前10時から 場 白根児童センター  
 内 ピアノを聴きながら絵本の読み聞かせ、わらべ歌を使った音楽遊び  
 対 乳幼児とその家族 先着10組  
 問 同センター ☎372-0530



昨年度の様子

### 区政



## 第2回 南区自治協議会(概要)

内 南区組織目標の進め方について 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】回 7月28日(水)午後2時から 場 南区役所  
 傍聴 定員先着10人 問 地域総務課 ☎372-6605  
 ※6月は開催しません



## 健康応援通信③ 歯と口の健康づくり

### 乳幼児期

グラフから、虫歯のある幼児は1歳6カ月児健診ではほとんどいませんが、3歳児健診で急激に増えていることがわかります。虫歯予防には正しい歯磨きと食習慣を身に付けることが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。



お子さんの口の状態を知っていますか？  
 仕上げ磨きは毎日していますか？  
 自分で上手に磨けるのは10歳以降です。  
 それまでは大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。  
 おやつは量と時間を決め、ダラダラ食い・ダラダラ飲みはやめましょう！

### 成人期 歯と口の健康を守るのは、歯科医と自分だけ

学校を卒業した後は自ら歯科医で健診などを受ける必要があります。ケアを怠っていると急に虫歯や歯肉炎・歯周病が悪化することもあります。さらにそれらを放っておくと中年~老年期に歯を失う原因になります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けることが重要です。

#### 歯周病チェック 一つでもあったら歯科医院へ!

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがブヨブヨしている
- 歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に物がはさまる
- 歯がぐらぐらする

### 高齢期 フレイルは、歯と口から始まる!

お口の健康長寿健診の対象拡大!  
 76歳に加え、80歳も対象になりました。

「フレイル(虚弱)」を知っていますか?健康と心身機能の障がいの境界にある状態で、放っておくと要支援・要介護状態へと進行します。歯と口の機能を保つことがフレイル予防につながります。

#### オーラルフレイルチェック チェックが付いたら、フレイル予防を始めましょう!

- 多くの歯の欠損や未治療の歯がある
- 食事で食べる品目や食事が減る
- 硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物を飲むときにむせる
- 口が乾くようになった
- 日常生活での活動が低下し動きにくくなった

問 健康福祉課 ☎372-6375

## 無料で気軽に勉強の仕方を学びませんか?

### —「子ども学習会」参加者募集—

大学生が個別に勉強の仕方を教える「子ども学習会」を開催しています。一緒に予習や復習に取り組み、中学生には高校進学相談にも応じます。

回 7月中旬~令和4年3月末 土曜 午後2時~5時、日曜 午前9時~正午  
 対 市・県民税の所得割非課税世帯の小学校5・6年生、中学生 若干名(応募多数の場合は抽選)  
 場 西区坂井輪地区※決定後、個別にお知らせします  
 回 7月2日(金)までに、申込書(健康福祉課で配布)に必要な書類を添えて西区役所保護課へ  
 問 健康福祉課 ☎372-6310

### スポーツ



## 味方B&G海洋センタープール

### 6/26(土)から開館

開館期間 6月26日(土)~9月5日(日) 休館日 毎週月曜(祝日の場合は翌日)

日にち	曜日	時間
6/26(土)~7/21(水)	火~金曜	18:00~21:00
9/1(水)~9/5(日)	土・日曜	9:00~21:00
7/22(木・祝)~8/31(火)		9:00~21:00 ※8月13日(金)は9:00~17:00

料 大人200円 65歳以上、小・中学生100円  
 回数券(11回分)大人2,000円 65歳以上、小・中学生1,000円  
 問 味方体育館 ☎378-4528

## 南区役所だよりを音声訳で

障がいや高齢などにより文字を読むことが難しい人に「音声訳ひばり会」が録音した南区役所だよりのCDを届けています。希望する人は問い合わせください。  
 問 南区社会福祉協議会 ☎373-3223