



健康相談(予約制)

回 10月26日、11月16日(火)
 時間 午前9時～11時 場 南区役所
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 対象 直近の健康診断の結果(なくても可)
 申込 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 11月11日(木) 時間 午後1時45分～2時
 場 白根健康福祉センター
 内容 離乳食の進め方(1時間程度)
 対象 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者
 定員 先着10人

母子健康手帳、バスタオル
 回 10月20日(水)～11月9日(火)市役所
 コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 11月11日(木) ①9:30②9:50
 ③10:10④10:30⑤10:50 場 白根健康福祉センター
 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 対象 乳幼児の保育者 各時間先着5人
 母子健康手帳、バスタオル
 回 10月20日(水)～11月10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 11月4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 11月5日(金)
 ●1歳6カ月児健診 11月10日(水)
 ●3歳児健診 11月12日(金)

健康・医療



肺がん・胃がん検診

場 健康福祉課 ☎372-6385



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で体温測定・体調を確認し、マスクを着用して来場してください。
 受診券、個人記録票、健康保険証、自己負担金

肺がん(結核)検診

○11月の日程 予約不要 受付開始直後は混雑が予想されます。

検診日	会場	対象地区	受付時間
11月9日(火)	白根健康福祉センター	全地区	9:00～11:30

内容 検診車による胸部X線撮影(かくだん検査は感染予防の観点から実施しません)
 対象 40歳以上 無料

胃がん検診 検診車によるX線撮影(バリウム)検査

対象 40歳以上 先着80人

○11月の日程 要予約

検診日	会場	対象地区	当日受付時間
11月10日(水)	白根健康福祉センター	全地区	①9:00～9:30 ②9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30

予約 10月14日(木)から 平日 午前9時～午後4時半
 県労働衛生医学協会 ☎370-1800 ※受診券を手元に置いて予約してください

自己負担金

年齢	40歳	41～69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

子育て



子育てオーエンジャー☆みなみ 子育てひろばモモ



●子育てオーエンジャー☆みなみ「マリン広場」

回 11月9日(火) 午前10時半～11時
 場 子育て支援センター マリンキッズ
 (ガデリュス・いぶき保育園併設)
 内容 絵本の読み聞かせ、エプロンシアター(エプロンを舞台にした人形劇)
 対象 乳幼児と保護者 先着5組
 回 11月8日(月)までにマリンキッズ ☎362-3355

●子育てひろばモモ(申し込み不要)

回 11月9日(火) 午前10時～11時半
 場 白根学習館
 内容 自由遊び&ちよっとしゃべり場、絵本の読み聞かせ
 対象 未就園児と保護者 先着8組
 場 白根地区公民館 ☎372-5533



健康応援通信⑦

ストレッチで体も心もリラックス

ストレッチは筋肉や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高める効果があり、準備運動や整理運動にも活用されています。リラクゼーションの効果があることも分かってきました。特別な場所や道具が必要ないので、いつでも始められます。

ストレッチの種類

動的ストレッチ 肩回し、足首回し、ラジオ体操など、体を動かしながら筋肉を伸ばすストレッチです。起床後や運動前にお勧めです。

静的ストレッチ ゆっくり静かに筋肉を伸ばすストレッチです。就寝前や運動後にお勧めです。

いろいろな静的ストレッチ



ストレッチの目的と効果

柔軟性を高める 筋の柔軟性が高まり、関節が動かしやすくなることで、動作が楽になります。

怪我の予防 運動前後に行うことで怪我を予防することができます。

肩こりや腰痛の改善 筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、痛みの緩和・改善につながります。

体を温める 心拍数や筋肉の温度が上がり、体が温かくなります。

リラックス効果 副交感神経が優位になり、リラックス効果が期待できます。

疲労回復 血行が良くなり疲労回復に効果があります。

ストレッチの注意点

- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛みが出るほど無理をしない
- ・伸ばしている筋肉を意識する



走ったり、筋トレをしたりするのはつらいという人も、ストレッチなら気軽に始められます。ストレッチをすることで、体の状態や変化に気が付き、体を動かす機会も増えていきます。

家庭や職場でできるストレッチなどのエクササイズ「ちょこっとエクササイズ」をホームページで紹介しています。(右二次元コード)
 場 健康福祉課 ☎372-6385



スポーツ



美骨ストレッチ教室

白根カルチャーセンター ☎373-6311

体のゆがみを正し、美しい体になるストレッチです

申し込みには事前に施設窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要。
 場 窓口、電話、メール(右二次元コード)のいずれかで下記必要事項を記入(先着順)

必要事項 ①教室名②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号

日にち	時間	定員	対象	参加費
11/9・16・30(火)	11:45～12:30	先着12人	15歳以上(中学生除く)	2,000円



区自治協議会提案事業 場 地域総務課 ☎372-6605

○11月は南区「家族ふれ愛月間」

絵画展(小学4年生)/標語・川柳展(中学1年生)

11月22日が「いい夫婦の日」であることにちなみ、11月を南区「家族ふれ愛月間」と定めています。

回 11月6日(土)～30日(火) 午前9時～午後10時

場 白根学習館



昨年度の作品より

○サルナートdeクリスマスパーティー

男女の出会いの場づくりとして行うイベントです。

回 12月12日(日)午後2時～5時 ※女性は当日午後1時半から説明会あり

○男性参加者 事前説明会

回 11月28日(日)午前10時半～正午 場 南区役所

場 サルナート(戸頭) 内容 男女混合のチームによるゲーム大会など

対象 概ね30～49歳の独身男女 各20人(応募多数の場合は抽選)

参加費 2,000円

回 11月14日(日)午後6時までに(株)トアイリンクス ムループ事務局
 ホームページ(右二次元コード)または電話(290-7606)



最新の情報は市ホームページや各記事の申・問に確認してください。