



### 健康相談会(予約制)

回 4月19日、5月17日(火)  
 場 午前9時～11時  
 場 南区役所  
 因 健康相談(禁煙相談も可)  
 種 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 5月12日(木)  
 場 午後1時45分～2時  
 場 白根健康福祉センター  
 因 離乳食の進め方(1時間程度)  
 因 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者  
 先着10人  
 種 母子健康手帳、バスタオル  
 問 4月20日(水)～5月10日(火)に市役  
 所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

回 5月12日(木)①9:30②9:50  
 ③10:10④10:30⑤10:50  
 場 白根健康福祉センター  
 因 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
 因 乳幼児の保育者 各時間先着5人  
 種 母子健康手帳、バスタオル  
 問 4月20日(水)～5月11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。  
 ●1歳誕生歯科健診 4月28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 5月11日(水)  
 ●3歳児健診 5月13日(金)  
 ●股関節検診 5月19日(木)  
 新型コロナウイルス感染防止のため、原  
 則、住所区以外での受診はできません。



### 健康応援通信①

## 「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

健康寿命延伸を目的に始まった「はかろう体  
 重!あるこう南区!大作戦」も今年で7年目!体重や  
 歩数を30日分記録すると達成賞をプレゼント。

参加者からは「記録をすることで、食事の内容  
 や歩数を気にするようになりました」など、生活改  
 善を考える良い機会になったという声が多く聞か  
 れました。

30日分  
 体重か歩数を  
 記録するだけ



### 「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」の 提出方法

- ①区役所、出張所、地域生活センター、市のホー  
ムページなどで記録表を入手する
- ②実施期間中に30日分の測定結果を記録する
- ③窓口・郵送・FAXで提出する  
実施期間:11月30日(水)まで



〈カード配布・提出場所〉区役所、各コミュニティ協議会事務局(地域生活センター・  
出張所)、白根健康福祉センター  
 〈達成賞〉スポーツ施設・文化施設・レストラン・観光農園などの割引が受けられる券

### 「新しい生活様式」+「体重測定・歩数測定」を習慣に!

新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、手洗い・マスクの着用な  
 どの基本的な感染予防とともに、感染した時に重症化しない体づくりも大切で  
 す。肥満や生活習慣病などは重症化のリスクとなります。生活習慣を見直し、  
**体重を量る・なるべく歩く**などできそうなことから始めてみませんか。

問 健康福祉課 ☎372-6385

## 白根大風合戦

凧組、観客の皆さんの  
 感染拡大防止対策を徹底して  
 開催します

300年の伝統を誇る白根大風合戦を開催します。観客  
 は県内在住者に限定し、事前予約はいりません。(会場内  
 の混雑状況により入場制限を行うことがあります)

開催日時 6月2日(木)～6日(月) 午後1時～6時  
 (最終日は5時半まで)

関連イベント 関連イベントの開催は随時お知らせします。



### 募集

## 第15回 南区美術展覧会 出展作品を募集

会 期 6月18日(土)～23日(木)  
 午前9時～午後6時(23日は午後4時まで)

会 場 白根学習館

応募資格 南区およびその周辺に在住・在勤の人。中学生以下は不可

部 門 絵画(日本画・洋画・版画)、書道、写真、彫塑・工芸

出 品 数 1部門につき1人2点以内

出 品 料 1点につき1,500円(高校生は無料)

展 示 出展作品は全て展示(書道は1点のみ)

表 彰 部門ごとに最優秀賞、優秀賞、奨励賞を決定

申し込み・搬入 6月3日(金)午後3時～7時に白根学習館

問 地域総務課 ☎372-6604



### くらし



## ごみ出しルールを守りましょう

10種13分別に  
 ご協力を!

1. ごみの分別と出し方を確認してください。  
 ごみの分別や出し方については「ごみ分別百科事典」で確認でき  
 ます。ごみを出せる日は「ごみカレンダー」で確認しましょう。  
 →ごみ分別促進アプリ【さんあ〜る】(右下二次元コード)も利用し  
 てください

2. 「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は新潟市指定袋で出してください。  
 ※他市町村の指定袋やレジ袋を使うことはできません

3. ごみ集積場へは、収集日の午前8時までに出してください。  
 問 区民生活課 ☎372-6145



## 安産教室

充実したマタニティライフを

妊婦さんと家族が安心して出産を迎えられるように、生まれてくる赤ちゃんとの  
 楽しい生活がスタートできるように安産教室を開催します。

場 白根健康福祉センター

因 令和4年8～11月に出産を予定している人(南区民で、原則3回とも受講できる  
 人。先着10人) ※3回目のみ夫・パートナーの参加可

### 日程表

回	実施日	時 間	内 容
1	5/17(火)	13:30～15:00 場13:15	お母さんと赤ちゃんの歯、妊娠中の経 過と気を付けたいこと、妊婦体操
2	6/15(水)		妊娠中の栄養、お産の経過
3	7/19(火)	18:30～20:00 場18:15	沐浴について、子育てについて (助産師の講話)

問 4月20日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



## 短期ちびっこ水泳教室5・6年生 参加者募集

白根総合公園屋内プール ☎378-4435



回 6月6日(月)～10日(金) ※7日を除く 午後5時20分～6時20分 全4回

因 水慣れからクロール習得を目指す

因 泳げない小学5・6年生

因 参加費900円 ※別途入場料200円が必要

問 窓口、電話、メール(右二次元コード。教室名、会員番号、受講者氏名  
 (ふりがな)、電話番号を記入)で同施設

※申し込みには事前に同館窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要



## 第8回 南区自治協議会(概要)

因 「南区まちづくり活動サポート事業」の実施報告 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 4月27日(水)午後2時から 場 南区役所

傍聴 定員10人 問 地域総務課 ☎372-6605

《広告欄》

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。