



健康相談会(予約制)

回 10月18日、11月15日(火)
場 午前9時～11時 白根健康福祉センター
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)
費用 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 11月10日(木) 場 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 先着10人
費用 母子健康手帳、バスタオル
回 10月19日(水)～11月8日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 11月10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
費用 母子健康手帳、バスタオル
回 10月19日(水)～11月9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

妊婦歯科健診(予約制)

回 10月26日(水) ①13:00②13:25
③13:50 各時間先着8人 場 白根健康福祉センター
費用 母子健康手帳、受診票
回 10月24日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●股関節検診 11月2日(水)
●1歳6カ月児健診 11月9日(水)
●3歳児健診 11月11日(金)
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。



肺がん・乳がん検診

場 健康福祉課 ☎372-6385
※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



肺がん(結核)検診

※今年度の検診最終日です。受診忘れのないようにしてください
対象 40歳以上 内容 検診車による胸部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) 費用 受診券、健康保険証、個人記録票 無料

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。都合がつ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
11月8日(火)	白根健康福祉センター	全地区	9:00～11:30

乳がん検診 マンモグラフィ検査

○集団検診
回 11月18日(金) 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半
場 白根健康福祉センター 内容 職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性 先着120人 費用 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル
自己負担金

年齢	40歳	41歳～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)		

回 10月18日(火)から市役所コールセンター ☎243-4894

○施設検診

委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いっ得?」に掲載。※70歳以上の人は施設検診を受診できません。集団検診を利用してください

10月23日(日)は新潟市長選挙の投票日です ～私たちの将来を決める大切な一票。忘れずに投票しましょう～

期日前投票を利用してください

選挙当日に仕事やレジャーなどの理由で投票に行けない人は、期日前投票を利用しましょう。

期日前投票所	南区役所、味方・月潟出張所
期間	10月22日(土)まで
時間	8:30～20:00
必要なもの	投票所入場券(裏面宣誓書を記入し持参)

投票所変更のお知らせ

新潟県知事選挙及び参議院議員通常選挙と同様、白根健康福祉センターは**白根小学校**に変更となっています。指定された投票所以外では投票できませんので、入場券を確認して間違わないようにしてください。
場 南区選挙管理委員会事務局(地域総務課内) ☎372-6421



健康応援通信⑥

乳がんは身近な病気「10月はピンクリボン月間です」

今月は、乳がんの早期発見・早期治療を呼びかける「ピンクリボン月間」です。乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるといわれ、早期発見・早期治療で90%以上の人が治ります。

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持って生活することで、早期発見につながります。40歳を過ぎたら2年に1回検診を受けましょう。

乳がんにかかりやすい人・発生要因

乳がんの発生に深く関わっていることが知られている女性ホルモン・エストロゲン。これが体内に多いこと、エストロゲンを含む経口避妊薬の使用、閉経後の長期のホルモン補充療法は、乳がんを発生するリスクを高めることが分かっています。

また、初潮年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産経験がない、初産年齢が遅い、閉経後の肥満、運動不足なども乳がん発生と関連があると考えられています。

乳がんの症状

・初期は自覚症状がほとんどありません。
・しこり、乳房の痛み、乳頭からの分泌物(茶褐色)、乳頭や乳輪部のただれ、乳房の皮膚の変化(くぼみ、引きつれなど)、乳頭の陥没、わきの下の腫れやしこりなど。

乳がんを早期発見し、死亡率を減少させるために

20歳を過ぎたらセルフチェックを習慣にし、月1回は乳房を丁寧に触り、しこりや分泌物がないか確認しましょう。また、入浴前後など、鏡に映して観察する習慣をつけましょう。

40歳を過ぎたらセルフチェックに加え、2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう。

市の乳がん検診は40歳以上の女性が対象で、2年に1回受診できます(職場等で受診機会のある人は対象外)。気になる症状がある場合は、検診を待たずに、すぐに医療機関を受診しましょう。 場 健康福祉課 ☎372-6385



南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」

南区では11月22日が「いい夫婦の日」であることにちなみ、11月を「家族ふれ愛月間」と定めています。11年目の今年も、絵画展(区内の小学4年生対象)、標語・川柳展(区内の中学1年生)を開催します。

回 11月1日(火)～17日(木) 午前9時～午後10時
場 白根学習館

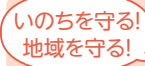
●サルナートdeクリスマスパーティー

男女の出会いの場づくりとして開催する婚活イベントです。
回 12月11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27日(日) 午前10時半～正午 場 白根学習館

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、自己紹介など 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) 費用 3,000円 回 11月13日(日) 午後6時までに(株)アイリンクス ムループ事務局 ☎290-7606



令和4年度 南区男女共同参画地域推進員事業

“女性のチカラ”でもっと広がる!地域防災力 ～女性防災士から学ぶ女性の視点が安心安全な地域をつくるワケ～

南区で活躍する女性防災士が、実際に避難所などで女性が直面した課題や女性が活躍している防災活動の事例などを紹介しながら、なぜ「女性のチカラ」が必要なのかを話します。

回 11月6日(日) 午前10時～正午 40人(応募多数の場合は抽選)
場 午前9時半 講師 西山 ゆきさん(庄瀬地域生活センター長・防災士) 場 白根学習館 場 地域総務課 電話(372-6605)またはメール(右二次元コード。件名「女性のチカラ」、住所、電話番号、参加者全員の氏名を記入)



秋は火災が多発するシーズンです!

秋は空気が乾燥し、枯れ草等が燃えやすい季節です。たばこなどの小さな火種が強風にあおられ、大きな火災につながります。南区では、野焼きなどが燃え広がり、車やビニールハウスが燃える火災が実際に発生しています。絶対にやめましょう。

また、大切な家族の命や財産を守るため、住宅用火災警報器の設置・点検をお願いします。
場 南消防署市民安全課 ☎372-0119



《広告欄》

写真撮影・申請補助サービス実施中 予約先 区民生活課(☎372-6105)