



健康相談会(予約制)

回 12月20日、1月17日(火)
 園 午前9時～11時 園 南区役所
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 園 直近の健康診断の結果(なくても可)
 園 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 1月12日(木) 園 午後1時45分～2時
 園 白根健康福祉センター 園 離乳食の進め方(1時間程度) 園 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
 園 母子健康手帳、バスタオル

回 12月21日(水)～1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 1月12日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 園 白根健康福祉センター 園 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 園 乳幼児の保育者 各時間先着5人
 園 母子健康手帳、バスタオル
 回 12月21日(水)～1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。
 ● 股関節検診 1月5日(木)
 ● 1歳誕生歯科健診 1月25日(水)
 ※ 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 1月11日(水)
 ● 3歳児健診 1月13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。



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、生まれてきた赤ちゃんにゆとりをもって接することができるよう安産教室を開催します。

園 白根健康福祉センター
 園 令和5年4月～7月に産産を予定している初産の人(南区民で、原則全3回受講できる人。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	1/17(火)	13:30～15:00 園 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	2/15(水)		妊娠中の栄養、お産の経過
3	3/14(火)	18:30～20:00 園 18:15	沐浴について、子育てについて(助産師の講話)

回 12月21日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



ウォーキング講座 健康への一歩を踏み出そう!



回 1月19日、2月2日・16日(木) 3回コース 午後1時半～3時半 園 白根健康福祉センター 園 先着15人 園 飲み物、運動靴、筆記用具、タオル 回 12月19日(月)～1月13日(金)に健康福祉課 ☎372-6385

国民健康保険の加入・脱退 ～届出は14日以内に～

- ◆ 加入の手続きが遅れると
 - ・1回に納める保険料が高額になります。
 - ・手続きをするまでは医療費が全額自己負担になります。
 - ◆ 脱退の手続きが遅れると
 - ・資格がないのに国保の保険証で受診すると、医療費の返還が必要になります。
 - ・国保の保険料を請求され続けます。
 - ◆ 加入の届け出前に確認を
 - 会社などを退職した人は国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。
 - ① 任意継続
 - ・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。
 - ・退職後20日以内の手続きが必要です。
 - ② 家族の被扶養者になる
 - ・収入などの条件があります。
 - ◆ お願い
 - 令和5年3月31日付退職予定で、任意継続保険料との比較のため国民健康保険料の試算を希望される人は、令和4年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。
- 園 区民生活課 ☎372-6135



南区の旬をどうぞ!

南区の公式PRツイッターでは、区の魅力をいろいろな視点から紹介しています!
 園 地域総務課 ☎372-6621



健康応援通信⑧

Withコロナ時代のハンドケアについて

新型コロナウイルスへの感染防止策の一つとして重要な手洗いと手指消毒。これまで以上にまめに行うようになり、手荒れなどの皮膚トラブルが増えています。

なぜ手荒れが起きるのか

手洗いやアルコール消毒を繰り返すと、皮膚表面のバリア機能が低下し、水分を保てなくなるためカサカサになり「手荒れ」と呼ばれる状態になります。さらに手荒れが進行すると、乾燥部位にひび割れが起きる「あかぎれ」や、かゆみや痛みを伴うブツブツができる「手湿疹」と呼ばれる状態になる場合もあります。

手荒れを防ぐ2つのケアポイント

- ① バリア機能の低下を防ぎましょう
 - ・洗剤は洗浄力がマイルドなものを選ぶ
 - ・お湯を使用する場合は温度を低めに設定する
- ② 保湿を心がけましょう
 - ・入浴や水仕事の後はすぐに保湿剤を塗る
 - ・水仕事の際はゴム手袋などを使用して皮脂を守る

せっけんでの十分な手洗い後は、手指消毒は必要ありません!



園 健康福祉課 ☎372-6375

老人福祉センターでゆったりとお風呂を楽しみませんか

区内に3つある老人福祉センターでは、広いお風呂に入ることができます。変わり風呂を楽しめるセンターもありますので、利用してください。
 ※感染対策のため人数制限あり

施設名	変わり湯	使用料	人数制限
老人福祉センター白寿荘	なし	市内在住 ・60歳以上 100円	5人
老人福祉センターいこいの家楽友荘	水曜	・小中学生 120円 ・乳幼児 無料 ※上記以外の人は250円	6人
老人福祉センターいこいの家月寿荘	金曜		3人

※ 変わり湯は「森林の湯」「バラの湯」「みかんの湯」など
 ※ 休館日は毎週月曜、祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日
 園 老人福祉センター白寿荘 ☎373-3096、老人福祉センターいこいの家楽友荘 ☎373-2304、老人福祉センターいこいの家月寿荘 ☎375-2474

年末年始休業日のご案内



施設名	休業日
南区役所(味方・月湯各出張所を含む) 白根学習館・公民館(味方・月湯公民館を含む) 白根カルチャーセンターほか区内運動施設 月湯農村環境改善センター 白根図書館・月湯図書館 老人福祉センター(白寿荘・楽友荘・月寿荘) 白根健康福祉センター	12/29(木)～1/3(火)
地域生活センター	白根 12/29(木)～1/4(水) 大郷 12/29(木)～1/5(木) 上記以外 12/29(木)～1/3(火)
白根児童センター・味方児童館・白根北児童館・白根南児童館	12/29(木)～1/4(水)
しろね大風と歴史の館 旧笹川家住宅、曾我・平澤記念館	12/28(水)～1/3(火)
白根斎場	1/1(日)

ごみ・し尿の収集について

【ごみの収集について】

- 一般収集 年末は12月30日(金)まで平常どおり。31日(土)は全地区で「燃やすごみ」の特別収集を実施。年始は1月4日(水)から。※各地区のごみ収集カレンダーを確認してください
 - 自己搬入 年末は12月31日(土)正午まで、年始は1月4日(水)から。
※ 拠点回収(古紙類)は、12月29日(木)から1月3日(火)まで休み
 - 粗大ごみの申し込み 年末は12月28日(水)午後5時まで受け付け(申し込みの日によって、年明けの収集となる場合があります)。年始は1月4日(水)から受け付け。
園 粗大ごみ受付センター ☎290-5353
- 【し尿収集について】 12月29日(木)から1月3日(火)まで休み。
 園 区民生活課 ☎372-6145

公共交通(区バス・南風(乗合)タクシー・月湯住民バス)の運休について

運休期間 12月29日(木)～1月3日(火) ※区バス北部ルート第1便(三ヶ字(北)～南区役所)は、12月26日(月)～1月6日(金)の間、運休します
 園 地域総務課 ☎372-6605

《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)