

健康福祉課に在籍しています!

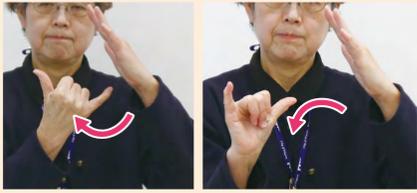
手話通訳者 鈴木さんの **かんたん手話講座** 22

今号1面は公園の特集です。区内には駐車場のある広い公園があり、弁当を持参すればピクニック気分家族みんなで1日楽しめます!今回は家族・公園を手話で表現しましょう。



家族

両手の指を付けて「ハ」の字に広げ、屋根を表現する



公園

片方はそのままにし、もう片方は親指・小指を広げたまま手首をひねるようにして2回ほど振る



遊ぶ

人差し指で「ハ」の字を作り、片方はそのままにし、もう片方の人差し指で「ム」を書く



場所

両手の人差し指を頭のあたりで前後させる



手の平を丸くして下向きにする(令和5年6月18日号「避難所」でも使われていました)

「公」の字を指で表すんだね!



続けて「遊ぶ」「場所」を表現して「公園」が完成します!



40歳から毎年受けよう 特定健診



特定健診とは…メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。

南区の特性

- 急性心筋梗塞や脳内出血・脳梗塞(脳血管疾患)で亡くなる人が多い
- 喫煙・毎日飲酒する人が多く、運動習慣のある人が少ない



脳血管疾患などで急に倒れた人のうち、約6割の人が健診を定期的に受けていない人です。自覚症状がなくても「自分のからだ」の状態を知るために、忘れずに年に1回健診を受けましょう。 健康福祉課 ☎372-6385

食べ過ぎ・お酒の飲み過ぎ・喫煙・運動不足は心疾患や脳血管疾患の危険因子となる**生活習慣病**の重症化を招きます。気をつけましょう!



健診を受けるには

1. 受診券を用意する



封筒

3月末に受診券を郵送しました。対象者は40歳以上の新潟市国民健康保険加入者、新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者です。 ※社会保険加入者は、加入している保険者が実施します。健康保険証の発行元に問い合わせてください ※保険証が変更になった場合は「受診券」の変更手続きが必要です

2. 受診機関を選ぶ

「検診いっ得」14~20ページの「新潟市特定健診・がん検診委託医療機関名簿【施設検診】」から、受診したい医療機関を選びましょう。 予約が必要な場合もあるので、事前に電話で問い合わせてください。



案内冊子「検診いっ得」

3. 受診する

受診券、健康保険証、自己負担金、質問票

年齢	40~59歳	60歳以上・後期高齢者・生活保護受給者
自己負担金	500円	無料
その他	市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。受診日の2週間前までに健康福祉課に申請)	

4. 結果を確認する

結果が届いたら、受診が必要な項目や経過観察が必要な項目がないか確認しましょう。



毎年受けて結果を比較することで、生活習慣の見直しができますよ!

5. 健康相談会を利用する(毎月第3火曜日:午前)

保健師や栄養士が健康づくりについて一緒に考え、アドバイスをします。相談は無料です。日程や申込方法は、毎月第3日曜日号に掲載中の「健康カレンダー」やホームページで確認してください。

次回は 5月21日(火)です!

南区と共にごんばる白高生!

県立白根高等学校・地域コーディネーター 織田さんが活動を紹介します



先月、みなみ一で地域応援隊・杉崎さんの紹介で「新潟国際アニメーション映画祭」に、4日間で延べ11人の生徒がボランティアとして参加しました。海外からの来場者も多い、国際的な映画祭です。入場受け付けだけでなく、映写や会場内などで補助として活動し、生徒たちにはとても貴重な経験になりました。

南区およびにいがた南区創生会議との連携により、生徒の活動はどんどん広がっています。さらに地域の皆さんから「課題解決に白高生の力を!」との声も聞こえ、期待をいただいていることに感謝します。少子化に伴い、残念ながら生徒数は減少していますが、地域の皆さんに見守られながら生徒たちは、白高でしか得られない大事な「学び」を積み重ねています。

今年度も白高生の活動に注目と期待をしていただくと共に、ご支援ご協力をお願いします。



新潟国際アニメーション映画祭 受付の様子

地元密着通信

カメラと散歩

今月は月潟地区

このコーナーは、広報担当者が区内を取材し、紹介します!

記念すべき初回は「月潟地区」です。月潟といったら、やっぱり「かぼちゃ電車」。旧月潟駅周辺をぶらっと散歩しました。



取材は3月中旬。貴重な冬眠中の電車です!



ミラー越しのかぼちゃ電車!



中ノ口川には鳥が遊び、土手には水仙が咲き始めていました。春の訪れを感じますね!



すてきな出会いがありました.....

旧月潟駅を見学していた秋葉区在住の男性。蒲原鉄道に魅了され、何度も廃線跡に足を運んだそう。次は「新潟交通電車線!」仕事が休みの日には、時間を見つけて「かぼちゃ電車」を堪能したいと話してくれました。魅力たっぷりのかぼちゃ電車!動く姿を見てほしいな~

お知らせ

アクアチューブ体験会開催 白根カルチャーセンター ☎373-6311

☎5月5日(日・祝)①午前11時~同45分、②午後2時~同45分 白根総合公園 屋内プール 小学生以上 体験無料、別途入場料が必要 同センター

健康スマイルウォーキング 白根地区公民館 ☎372-5533

大鷲公園から白根グレープガーデンまで(往復約5km)をウォーキング! ☎5月12日(日)午前9時半~正午 大鷲公園(集合・解散)、白根グレープガーデン 幼児以上 幼児(2歳以下)無料、幼児(3歳以上)800円、小学生1,100円、中学生以上1,200円 ☎4月30日(火)までに白根地区公民館・鷲巻地域生活センター窓口で申込書記入、または

e-NIIGATA(右下二次元コード)から ※5月2日(木)に参加・不参加を伝えるメールを送付します。メールが届かない場合は、白根地区公民館にお問い合わせください



新潟医療福祉大学 アゴラ・さいころじい 市民向け公開講座 日頃の困りごとを「心理学」で解決!

☎5月19日(日)午後1時半~3時半 朱鷺メッセ新潟コンベンションセンター(中央区万代島) ①「判断に迷ったら意思決定の心理学」山崎由美子教授②「人づきあいに困ったら 対人関係の心理学」野村照幸教授③「やる気が出ない時は 心身関連の心理学」山本裕二教授 ※3人とも心理健康学科 申込フォーム(右二次元コード)から 先着150人 (学)新潟総合学園 ☎257-4467



《広告欄》

南区には妖怪がひっそりと暮らしているのか!?