

今年度もフォトコンテストを開催します！

「風合戦」や南区のすてきな「風景」の



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** 32

今号からのテーマは「フルーツ」です。南区は県内屈指のフルーツ王国！観光農園では四季折々の農産物が楽しめます。皆さんの好きなフルーツは何でしょうか？今回は「イチゴ」「サクランボ」「ブドウ」を手話で表現しましょう。



イチゴの形が鼻に似ているからなんだって！

片手で鼻を覆う

鼻を覆うだけ！シンプルだね♪



サクランボ

左手の人差し指と親指で円を作り、右手の人差し指を円に付ける

かわいいサクランボを作ってね♪



ブドウ

右手は手のひらを正面に向け、左手は手の甲を上にして右手の上を持つてくる



ブドウの房を表現しているよ



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・解消に重点を置いた健診です。



- 一人あたりの糖尿病・腎不全医療費が全市平均と比べ高い
- 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。改善しましょう！

健診を受けるには

1. 受診券を用意する

3月末に受診券を郵送しました。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、生活保護受給者が対象です。
※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



案内冊子「検診いっ得」

2. 受診機関を選ぶ

「検診いっ得」15～21ページの「施設検診 委託医療機関一覧表」から、受診機関を選びましょう。
予約が必要な場合もあるので、事前に受診を希望する医療機関に電話で問い合わせてください。

3. 受診する

受診券、質問票、加入資格確認書類(新潟市国民健康保険加入者) ※マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか1点
※生活保護受給者の場合は、生活保護受給証明書
※マイナ保険証に対応していない医療機関では、マイナ保険証と併せて「資格情報のお知らせ」が必要です

自己負担金

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(基本毎月第3水曜日:午前) 次回は5月21日(水)です!

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」や市ホームページで確認してください。

南区と共がんばる白高生!

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



白根高校は、令和3年に南区と、令和4年にいがた南区創生会議と連携協定を結び、地域と連携しながらさまざまな活動を行っています。全校ボランティアでは生徒が地域のイベントなどに参加し「総合的な探究の時間」の授業では、地域の皆さんとの交流により学びを深めています。



日の出町防犯パトロール

今年度最初の全校ボランティア活動は、南警察署から委嘱を受けた「ヤングボランティア」として



仕事人の図鑑

の活動です。4月5日の「日の出町防犯パトロール」に空手道部の生徒5人が元気に参加しました。地域の安全を守る活動に貢献でき、貴重な経験となりました。

今年度から「南区と共がんばる白高生!」は、偶数月の掲載で白高生の活動紹介をしていきます。また、白根高校はInstagramでも活動を紹介しています。2年生が作った「南区仕事人の図鑑」も見ることができるので、ぜひ「しろたんDiary」で検索してください!



しろたんDiaryはこちらから

地元密着通信 カメラと散歩

今月は小林地区

3月16日、白根学習館ラスペックホールで「スプリングコンサート」が開催されました。小林地区コミュニティ協議会が主催する毎年大人気のコンサートの様子をお届けします!



当日は学習館の外にまで行列ができていました! 席は予約分で全て埋まり、会場には約500人が集まりました。



新潟市消防音楽隊がSNSで人気の曲や昭和歌謡コレクションなど全6曲を披露しました。



すてきな演奏のお礼に、白根第一中学校の吹奏楽部の生徒から白根産のチューリップをプレゼント♪

楽しい曲に合わせてダンスや手拍子をして、会場全体で演奏を楽しみました。あつという間の1時間で、会場では「また来年も開催してほしい」「もっと聞きたかった～」などの声がたくさん聞こえました!



お知らせ

シルバーカレッジ

☎4月23日(水)午前10時～11時半
☎老人福祉センターいこいの家 楽友荘
☎駐在所勤務の警察官による防犯・交通安全ミニ講話、地元芸能団体によるダンス、カラオケ ☎当日直接会場へ ☎味方地区公民館 ☎373-4788

白根総合公園屋内プール アクアチューブ無料体験会

☎5月5日(月・祝)①午前の部 午前11時～同45分 ②午後の部 午後2時～同45分
☎小学生以上 ☎入場料 ☎水着、スイムキャップ ☎当日直接会場へ
☎白根カルチャーセンター ☎373-6311

弁護士の無料法律相談

☎5月14日・28日(水)午後1時15分～4時15分 ☎南区役所 困土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 ☎先着6人 ※1人30分
☎4月22日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

市民の情報掲示板

ボランティアサロン「みなくる」

☎5月8日、6月12日、7月10日(木)午後1時半～3時 ☎南区社会福祉協議会
☎切手や封筒づくりなど、楽しくおしゃべりしながらボランティア同士が交流するサロン ※時間内は出入り自由です ☎当日直接会場へ ☎同協議会 ☎373-3223

《広告欄》