

2026白根大風合戦応援プロジェクト開催中!



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」42

**ろう者(ろうあ者)** 音声言語(声で言葉を伝える)を使えるようになる前に聞こえなくなった人。手話を第一言語とする人がほとんどです。手話では「聞こえない・話せない」「人たち」と表現します。

1 聞こえない・話せない



右手を耳、左手を口に当てる

2 人たち



親指と小指を立て、その手を胸側・外側とパタパタさせながら広げる

耳が聞こえない人には「ろう者(ろうあ者)」と「中途失聴者」の人がいます。



**中途失聴者** 音声言語を習得後に聞こえなくなった人。話すことができる人も多いため「聞こえる人」と勘違いされやすいです。手話では「途中」の「聞こえない・話せない」「人たち」と表現します。

1 途中



右手の手のひらを顔側、左手は手のひらを内側にする。→右手を下げる

これに続けて「ろう者(ろうあ者)」を表現します!



## 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・解消に重点を置いた健診です。



南区の特性

- 一人あたりの糖尿病・腎不全医療費が全市平均と比べて高い。
- 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

令和8年度の対象者…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、生活保護受給者にはすでに郵送済みです。  
 ※社会保険加入者は、加入している保険者が実施します。加入している保険者に問い合わせてください  
 ※加入保険が変更になった場合は「受診券」の変更手続きが必要になります



封筒

#### 2. 受診機関を選ぶ

「検診いっ得」17~22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

①受診券 ②質問票 ③マイナ保険証または資格確認書  
 ※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歳~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して、生活習慣を見直しましょう!

#### 5. 健康相談会を利用する(毎月第3水曜日: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。日程や申し込み方法は、南区役所だより毎月第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。

今回は 5月20日(水)です!

### 南区と共にならぶ白高生!

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、南区とにいがた南区創生会議と連携協定を結び、地域と協同した活動を続けてまもなく5年目を迎えます。「地域の中の白高」として、全校ボランティアや「総合的な探究の時間」の授業でも、地域の皆さんとの交流から多くの学びを得ています。



使用済み切手を届けました!

全校ボランティアでの使用済み切手の収集は、南区社会福祉協議会を通じて災害復興支援に活用されています。校内だけでなく、区役所や白根学習館に設置した回収箱にも多くのご協力をいただき、年々増加する総重量は、昨年5kgを超えました。本当にありがとうございました。

白高生の活動は、学校ホームページをはじめ、インスタグラム「しろたんDiary」でも紹介しています。昨年度、二年生が制作した「地域を支える 南区仕事人の図鑑」も見ることができるので、ぜひご覧ください!



しろたんDiaryはこちら

### 地元密着通信 カメラと散歩

今回は白根地区

今回は、白根ライオンズクラブが主催する「昭和もりもり食堂」(白根地域生活センター)取材しました。地域や年齢関係なく、誰でも参加できることも食堂です!



11:00 受付開始  
こどもにはお菓子のつかみ取りやポップコーンのプレゼントもありました!



12:00 いただきます  
この日は、学生ボランティアも参加して、100人分のカレーを作っていました。



カレーは甘口・中辛・辛口から選べます。おいしいご飯でみんな笑顔に!

幼児から高齢者まで幅広い年代が参加していました。中学生以下は無料、大人は一人300円で参加することができます。次回は8月23日(日)に開催予定です!



## お知らせ

### 弁護士の無料法律相談

☎5月13日・27日(水)午後1時15分~4時15分  
 ☎南区役所 ☎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21日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

### シルバーカレッジ開催

☎4月22日(水)午前10時~11時20分  
 ☎老人福祉センターいこいの家 楽友荘  
 ☎薬剤師による薬の正しい飲み方ミニ講話、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

### 健康スマイルウォーキング

大鷲公園から白根グレープガーデンまでのウォーキングとイチゴ狩り!

☎5月16日(土)午前9時半~正午  
 ☎大鷲公園(集合・解散) ☎先着50人  
 ※中学生以下は保護者同伴 ☎中学生以上1,400円、小学生1,100円、幼児(3歳以上)800円、幼児(2歳以下)無料  
 ☎4月30日(木)までに白根地区公民館または鷲巻地域生活センター窓口で備え付けの申込書(チラシ裏面)を提出  
 ※電話での申し込みは不可  
 ☎白根地区公民館 ☎372-5533



### アクアチューブ無料体験会

☎5月5日(火・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  
 ☎白根総合公園屋内プール  
 ☎小学生以上 ☎入場料 ☎水着、スィムキャップ ☎当日直接会場へ ☎白根カルチャーセンター ☎373-6311

《広告欄》