



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回1月21日・2月18日(火)
受け付け 午前9時～11時半
内容 健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
健康福祉課 ☎372-6385

離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター
回2月13日(木)
回1月22日(水)～2月11日(火・祝)市役所コールセンター ☎243-4894
●ステップ離乳食
受け付け 午前9時45分～10時
内容 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人
内容 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(なくても可)
●はじめての離乳食
受け付け 午後1時45分～2時
内容 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル



育児相談会

■月湯健康センター
回1月24日・2月21日(金)
■味方健康センター
回1月30日・2月27日(木)
■白根健康福祉センター
回2月13日(木)
受け付け 午前9時半～11時
内容 乳幼児の保育者
内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談 ※白根健康センターは歯科衛生士による相談あり
持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
回2月26日(水)
受け付け 午後1時～同45分
持ち物 母子健康手帳

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座

■白根健康福祉センター
回2月25日(火)
内容 4歳未満児 先着35人
●フッ化物塗布
受け付け 午後1時半～2時
内容 歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳
¥1,020円
回1月22日(水)から2月23日(日・祝)まで市役所コールセンター ☎243-4894
●かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場で同時開催)
受け付け 午後1時半～2時半
内容 栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講座 回当日直接会場へ

その他

1月23日・2月6日(木)=1歳誕生歯科健診
2月12日(水)=1歳6カ月児健診
同14日(金)=3歳児健診
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施



健康応援通信⑨

誰もが自殺に追い込まれることがないように～私たちができること～

1. 自殺の現状

新潟市における2017年の自殺者数は120人、人口10万人当たりの自殺死亡率は14.9(人口動態統計より)で、他の政令指定都市に比べると高い水準で推移しています。
年代別では、男性は40・50代の中老年層が41%、女性は60代以上の高齢者層が48%と最も多くなっています。
年代別の原因は、19歳未満が学校問題、それ以外は健康問題が最も多くなっています(不詳を除く)。

2. 私たちができること

自殺予防の知識を持ち、いつもと違う様子に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守りましょう。そのような人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。私たち一人一人が自らできることから取り組みましょう。

●**気付き…家族や仲間の変化に気付く**

- ・眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、様子が「いつもと違う」
- ・生活などの「変化」は、他人には幸せそうに見えることでも、大きな悩みの原因になる場合がある

●**声掛け**

- ・眠れてる?(2週間以上続く不眠はうつサイン)
- ・元気ないけど、大丈夫?
- ・悩んでる?よかつたら話して
- ・力になれることはない?



●**傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける**

- ・話せる環境をつくる。心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止め、相手の感情を否定しない
- ・話を聴いたら、話してくれたことへの感謝やねぎらいの気持ちを伝える

●**つなぎ…早めに専門家に相談するように促す**

- ・紹介する場合は、相談者に丁寧に情報提供をする
- ・確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り相談機関に直接連絡を取り、相談の場所、日時などを具体的に設定して相談者に伝える

●**見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る**

- ・相談機関へつないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝え、様子を見守る

【相談窓口】

健康福祉課 …… ☎372-6375・6395
こころの健康センター …… ☎232-5560
こころといのちのホットライン …… ☎248-1010

にいがた防災メール(南区)に登録を!



子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ

■にゃんこの手
回1月24日(金)午前10時半～11時半
場 白根北児童館
内容 ハンドトリートメントと茶話会
内容 子育て中の保護者 先着10人
回当日直接会場へ
回同館 ☎379-1260

地域で子育てネットワーク 子育てサロンモモ

回2月25日(火)午前10時～11時半
場 白根学習館
内容 鷲尾助産師との座談会「育児のイライラのり越えよう」
内容 未就園児とその保護者
回当日直接会場へ
回白根地区公民館 ☎372-5533

1/25(土) 認知症サポーター養成講座・認知症カフェ

会場:白根健康福祉センター

「認知症サポーター養成講座」、「認知症カフェ～より道カフェかけ橋～」は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して開催しています。

認知症サポーター養成講座

時間 午後1時～2時15分
内容 佐野英孝さん(白根緑ヶ丘病院院長・新潟県認知症サポート医)の講義など
回1月24日(金)までに地域包括支援センターあじかた ☎372-5121

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

時間 午後1時半～3時半 ¥300円(飲み物、お菓子代)
※同日開催の認知症サポーター養成講座受講者は無料
回当日直接会場へ
回同センター

「困ったときは、助けて!」と言い合える地域に

支え合いのしくみづくり推進員



白井・白根北圏域 川口 民子
事務局 高齢者共同住宅オードリー
☎201-8627



白南・白根第一圏域 吉村 弥寿江
事務局 特別養護老人ホームしなの園
☎373-3773



味方・月湯圏域 長井 芽久美
事務局 白根健康福祉センター
☎371-1070

支え合いのしくみづくりフォーラム

回2月8日(土)午後1時15分～4時 場 白根学習館ラスベックホール
内容 第1部 講演「南区の移動支援を考える」
講師 NPO法人全国移動サービスネットワーク 河崎民子 副理事長
第2部 リレートーク「南区の助け合い活動について」
○思いやりネット(大通地区) ○しなのがわ工房ままや(庄瀬地区)
○あじかた思いやりの会(味方地区)
コーディネーター 新潟医療福祉大学 青木 茂 准教授
第3部 南の純金座 支え合い劇
内容 先着300人 回2月3日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894
回各推進員、健康福祉課 ☎372-6320