



健康相談(予約制)

回 9月21日(火)
場 午前9時～11時
場 南区役所
内 健康相談(禁煙相談も可)
持 直近の健康診断の結果(なくても可)
場 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 10月7日(木) 場 午後1時45分～2時
場 白根健康福祉センター
内 離乳食の進め方(1時間程度)
内 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者
先着10人
持 母子健康手帳、バスタオル
場 9月22日(水)～10月5日(火)市役所
コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

回 10月12日(火)
場 午後1時45分～2時

場 白根健康福祉センター
内 離乳食の進め方(1時間程度)
内 生後6カ月以降で2回食・3回食に進む
赤ちゃんの保育者 先着10人
持 母子健康手帳、バスタオル
場 9月22日(水)～10月10日(日)市役所
コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 10月7日(木)①9:30②9:50③10:10
④10:30⑤10:50 場 白根健康福祉センター
内 身体計測、保健師・助産師・栄養士・
歯科衛生士による相談
内 乳幼児の保育者 各時間先着5人
持 母子健康手帳、バスタオル 場 9月
22日(水)～10月6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

妊婦歯科健診(予約制)

回 10月13日(水)①13:00②13:25
③13:50 各時間先着8人
場 白根健康福祉センター
持 母子健康手帳、受診票
場 9月22日(水)～10月11日(月)市役所
コールセンター ☎243-4894

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
新型コロナウイルス感染防止のため、住所
区以外での受診はできません。
●1歳6カ月児健診 10月6日(水)
●3歳児健診 10月8日(金)



乳がん検診 マンモグラフィ検査 骨粗しょう症予防相談会

場 健康福祉課 ☎372-6385



乳がん検診(集団検診)

回 10月28日(木) 午前9時半～11時半 午後1時半～3時半 場 白根健康福祉センター
内 職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性。先着120人
持 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル

自己負担金

| 年齢 | 40歳 | 41～69歳 | 70歳以上 |
|-------|--|--------|-------|
| 自己負担金 | 無料 | 1,000円 | 無料 |
| その他 | 新潟市国民健康保険加入者は半額 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請) | | |

場 9月26日(日)から市役所コールセンター ☎243-4894

○施設検診

委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いつ得?」に掲載
※70歳以上の人は令和3年度に限り施設検診も受診できます

骨粗しょう症予防相談会

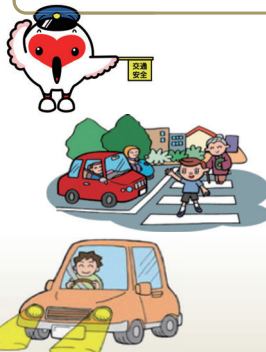
回 10月28日(木)午前9時45分～午後1時45分(30分ごと) 場 白根健康福祉センター
内 骨密度測定と健康相談 内 18歳以上 各時間先着7人 ※骨粗しょう症で治療
中の人は不可 場 9月26日(日)から市役所コールセンター ☎243-4894



横断歩道は歩行者優先 早めのライト点灯

○横断歩道での交通事故が多発しています。ドライバーは横断歩道の手前では減速し、横断しようとしている歩行者がいる時は必ず停止しましょう。歩行者は、横断歩道でも車が来ないことを十分に確認してから渡りましょう。
○秋になると夕暮れが早まり、交通事故が起こりやすくなります。車やバイク、自転車を運転するときは、早めにライトを点灯しましょう。
場 地域総務課 ☎372-6431

秋の全国交通安全運動 9月21日(火)～30日(木)



健康応援通信⑥ 認知症の人との接し方

- 初期の段階では、物忘れによる失敗、家事や仕事が上手くできないなどの症状が現れます。そのことに本人も気づき、苦しんでいます。家族などに怒られることが続く、強いストレスがかかり、精神的に不安定になります。
- 認知症が進行すると失敗したことは忘れ「怒られた」という感情だけが残り、怒った人を「怖い。嫌い」と感じるようになります。失敗しても怒らず優しく接するとその人を「安心できる。好き」と感じ、問題行動が少なくなります。疲れているときなど、カッとしてしまうこともありますが、大きく深呼吸をしたり心の中で3つ数えるなどの方法で冷静さを取り戻し、笑顔で接することを心掛けましょう。



症状の例と接し方

(1) 同じことを何度も話す

「さっき聞いた」「何度も同じことを言うな」と言うと、精神的に不安定になります。聞き上手に徹し「そうなんだね」と穏やかに接しましょう。

(2) 食後すぐに「ご飯はまだ?」と言う

「もう少ししかかりそうだけど、待てる?」「できるだけ、お茶を飲んでいよう」など、食べたことには触れず、納得してもらうことに重点をおきましょう。

(3) 自宅で夕方頃「そろそろ失礼します」と言う

「もう一晩泊まっていて」「夕ご飯を用意したから一緒に食べよう」など、お願いするように話してみましょう。「そこまで送るね」と一緒に散歩し、頃合いを見て「お茶でも飲んでいきませんか」と自宅へ誘うのもいいでしょう。

(4) 「財布を盗まれた」と騒ぐ

「ここにあるでしょ」とすぐに見つけると「この人が盗んだ」と思い込むことがあります。「それは大変!」と共感し「この辺りを一緒に探そう」と、本人が見つけれられるように導き、見つかったら一緒に喜びましょう。

認知症になっても、何もできないわけではありません。できることや好きなことを続けると進行を遅らせる効果があります。それとなく手助けをして成功体験に結びつけることも大切です。

場 健康福祉課 ☎372-6385



秋期スポーツ教室

白根カルチャーセンター ☎373-6311

場 窓口、電話、メール(右二次元コード)のいずれかで下記必要事項を記入(先着順)

※申し込みには事前に同館窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要
必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号



| 教室名 | 期間 | 曜日 | 時間 | 回数 | 参加費 | 定員 | 対象 |
|-------------------|-------------|----|-------------|----|--------|-----|------------------|
| ストレッチヨガ(夜) | 10/19～12/21 | 火 | 19:00～19:45 | 7回 | 3,100円 | 40人 | 15歳以上 (中学生除く) |
| エアロビクス&骨盤ダンス(夜) | | | 20:00～20:45 | 7回 | 3,100円 | | |
| ルーシーダットン&セルフマッサージ | 10/21～12/16 | 木 | 10:00～11:30 | 9回 | 5,900円 | | |
| 太極舞(タイチーダンス) | | | 20:00～20:45 | 8回 | 3,500円 | | |
| ストレッチヨガ(午前) | | | 10:00～10:45 | 9回 | 4,000円 | | |
| エアロビクス&骨盤ダンス(午前) | 10/21～11/18 | 木 | 11:00～11:45 | 9回 | 4,000円 | | |
| ボールでほぐしてエクササイズ | | | 19:00～19:45 | 5回 | 2,200円 | | |



あなたのお金が狙われています 特殊詐欺に注意!

特殊詐欺は息子や市役所職員、警察官などをかたり、言葉巧みにお金をだまし取ろうとするものです。話を信じ込ませるために、弁護士や銀行員をかたる別の人からも電話が来るなど、巧妙な手口を使います。

電話の相手がお金の絡む話をしたら、一旦電話を切り、家族、警察、市役所に相談するなど落ち着いて行動しましょう。

場 地域総務課 ☎372-6431



《広告欄》

最新の情報は市ホームページや各記事の申・問に確認してください。