



母子健康手帳、バスタオル
 12月22日(水)～1月11日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

1月13日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 白根健康福祉センター 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 乳幼児の保育者 各時間先着5人
 母子健康手帳、バスタオル
 12月22日(水)～1月12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

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
 ●股関節検診 1月5日(水)
 ●1歳誕生歯科健診 1月6日(木)
 ※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
 ●1歳6カ月児健診 1月12日(水)
 ●3歳児健診 1月14日(金)
 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、住所区以外での受診はできません。

健康相談(予約制)

12月21日、1月18日(火)
 午前9時～11時 南区役所
 健康相談(禁煙相談も可)
 直近の健康診断の結果(なくても可)
 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

1月13日(木) 午後1時45分～2時
 白根健康福祉センター
 離乳食の進め方(1時間程度)
 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者先着10人



安産教室

充実したマタニティライフを



妊婦さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてきた赤ちゃんにゆとりを持って接することができるよう安産教室を開催します。
 白根健康福祉センター 令和4年4月～7月に出産予定の南区民 先着10人 3回のみ夫・パートナーの参加可

日程	回	実施日	時間	内容
	1	1/18(火)	13:30～15:00 ☎13:15	妊娠経過と注意点、妊婦体操 お母さんと赤ちゃんの歯
	2	2/16(水)	13:30～15:00 ☎13:15	お産の経過と呼吸法 妊娠中の食事のポイント
	3	3/15(火)	18:30～20:00 ☎18:15	これからの子育てについて 沐浴実習

健康福祉課 ☎372-6375

国民健康保険の加入・脱退～届け出は14日以内に～

◆加入の手続きが遅れると
 ・1回に納める保険料が高額になります。
 ・手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。
 ◆脱退の手続きが遅れると
 ・資格がないのに国保の保険証で受診すると、医療費の返還が必要になります。
 ・国保の保険料を請求され続けます。
 ◆加入の届け出前に確認を
 会社などを退職した人は国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。

①任意継続
 ・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。
 ・退職後20日以内の手続きが必要です。
 ②家族の被扶養者になる
 ・収入などの条件があります。
 ◆お願い
 令和4年3月31日付退職予定で、任意継続保険料との比較のため国民健康保険料の試算を希望する人は、令和3年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。
 区民生生活課 ☎372-6135

暮らし



まきストーブなどの使用の際はご注意ください!



まきストーブなどの使用による煙や臭いが原因で近隣住民とトラブルになる場合があります。次の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 1 燃料は乾燥した無垢の木材を使う
- 2 ごみを燃やさない
- 3 定期的に清掃・点検を行う
- 4 近隣住民に配慮して使用する

区民生生活課 ☎372-6145



詳しくは、市ホームページで確認してください。



健康応援通信⑨

食推おすすめヘルシーレシピ

大好評の「かんたん おいしい おうちごはん」レシピ集からお薦めの一品をご紹介します。今回は体の芯から温まるメニューです。

鶏肉と根菜のシチュー

材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚(200g)
- サトイモ …… 4個(200g)
- レンコン …… 小1節(120g)
- ニンジン …… 小1本(100g)
- カブ …… 1個(100g)
- カブの葉(トッピング用) …… 適宜
- 水 …… 2カップ(400cc)
- コンソメ …… 1個
- ルー { 豆乳 …… 1カップ(200cc) (混ぜておく) 米粉 …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 少々

米粉と豆乳を混ぜて入れるだけ! きれいなトロミがついてダマなし簡単。



栄養価(1人分)
 エネルギー 232kcal
 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。サトイモは4つ割り、レンコン・ニンジンは半月切り、カブは4つ割りにし、カブの葉は4cmの長さに切る。
- ②鍋にサトイモ・レンコン・ニンジン・カブ・鶏肉を入れ、水・コンソメを加えて中弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、ルーを加える。時々混ぜながら、煮立たせないように注意する。
- ④最後にカブの葉を加え、塩・こしょうで調味する。

健康福祉課 ☎372-6385



活動紹介 小林保育園での「南区の実りをいただく日」

苦手な子どもが多い「キノコ」に親しみを持ってもらおうと、キノコ農家の保護者に協力してもらい、栽培中の「ヒラタケシメジ」を園内に展示しました。
 一斗缶の上からもこもこ生えてくるキノコを見たり触ったりしながら、変化する様子を毎日観察しています。これからどんな風に成長し、どんな料理になるのか、興味津々な子どもたちです。



冬期スポーツ教室

白根カルチャーセンター ☎373-6311



園窓口、電話、メール(右二次元コード・下記必要事項を記入)のいずれか(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
美骨ストレッチ	2/15～3/1	火	11:45～12:30	3回	2,000円	12人	15歳以上(中学生除く)
ヨガ(午前)	1/29～2/26	土	10:30～11:30	5回	3,300円		
ポールでほぐしてエクササイズ	2/3～3/3	木	19:00～19:45	5回	2,200円	30人	
キッズヒップホップ体験会	1/26	水	17:00～18:00	1回	300円	30人	小学生
キッズヒップホップ	2/2～3/9			5回	1,400円		

お知らせ

南区役所 ☎373-1000代

味方・月漏出張所へもつながります

区役所関係の問い合わせ先は、各係の直通番号です。時間外および閉庁時は代表電話にご連絡ください。

相談

弁護士の無料法律相談

1月12日・26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 12月21日(火)以降に区民生生活課 ☎372-6105

募集

南区「雪援隊」メンバー募集

大雪対応として、お年寄り世帯や障がいのある人の玄関先の除雪や買い物、ごみ出しなどのお手伝いができる人を募集します。1回につき除雪500円・買い物300円・ごみ出し100円を依頼者が活動者に直接支払います。 南区社会福祉協議会 ☎373-3223

紙面を読むことが難しい人は利用してください。



こちらから