



健康相談会(予約制)

回2月21日、3月14日(火)
 回午前9時～11時 回南区役所
 回健康相談(禁煙相談も可)
 回直近の健康診断の結果(なくても可)
 回健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回3月9日(木) 回午後1時45分～2時
 回白根健康福祉センター 回離乳食の進め方(1時間程度) 回生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
 回母子健康手帳、バスタオル

回2月22日(水)～3月7日(火)に市役所
 コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回3月9日(木) ①9:30②9:50③10:10
 ④10:30⑤10:50 回白根健康福祉センター 回身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談

回乳幼児の保育者 各時間先着5人
 回母子健康手帳、バスタオル
 回2月22日(水)～3月8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 3月1日(水)
 ●1歳誕生歯科健診 3月2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 3月8日(水)
 ●3歳児健診 3月10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。



南区観光協会 公式SNSアンバサダーを募集

詳細は当協会ホームページから!



区の魅力ある写真をInstagramで発信し、区の魅力を広く伝えてくれる人(アンバサダー)を募集します。

活動期間 令和5年4月1日(土)～令和6年2月29日(木)
活動内容 ①と②の写真に「#みなみくSNSアンバサダー」を付け、自身のInstagramアカウントで発信する
 ①区の観光スポットやイベント、祭り、グルメ、美しい景色など魅力が伝わる写真
 ②当協会からの「お題(例:迫力ある大風の魅力など)」に合った写真

応募資格 南区観光協会公式アカウント(@minamikukankou)をフォローし、積極的に区の魅力を発信できる人 ※区民に限りません
活動特典 ●アンバサダーのInstagramでのアカウント名を当協会のホームページに掲載
 ●投稿の一部はSNSの当協会アカウントで、シェア・リポストして紹介
 ●シェア・リポストされた投稿数やお題達成数に応じ、区の特産品をプレゼント

注意事項 ○応募者の中から当協会にて選定します ○非公開アカウント、当協会アカウントのフォローが解除された場合は応募無効

回2月20日(月)～3月10日(金)に当協会Instagramをフォローし、かんたん申込み(右二次元コード)から ※結果は認定者のみにメールで通知します。結果に関する問い合わせは受け付けませんので、ご了承ください 回南区観光協会(産業振興課内) ☎372-6505



冬季に休止していた枝葉・草の収集を3月から再開します

「枝葉・草」とは?

①剪定した枝・木	②剪定した葉、落ち葉	③庭で刈った草・花
出し方 ① 枝・木 ひも結束 ・1本の太さは直径15cm以内 ・1束の太さは直径30cm以内 1本あたり長さ1m以内	② 葉・草 無色透明または無色半透明のポリ袋に入れる(肥料袋などは使えません)。土・砂をしっかりと落とし、口は縛る。	

収集しないもの ●家具類 ●野菜の茎、つる ●石・土・砂 ●紙くず・吸殻 ●廃材(ベニヤ板・角材等)、木製品、竹垣などに使用した竹 ●色が変わった竹 ●軍手など ●冬囲い用品(縄・竹・むしろなど) ●くだもの、野菜、球根

※農業や造園業、事務所から出るものは収集しません。処理業者に依頼するか処理施設に搬入してください。詳しくは市のホームページ(右二次元コード)から 回区民生活課 ☎372-6145



3月上旬は大変混み合います!



健康応援通信⑩

かかりつけ医をもちましょう!



「かかりつけ医」は地域に密着し、私たちの健康を支えてくれます。また、市では保健・介護・福祉の関係者と連携しながら、長く慣れ親しんだ地域で生活できるように在宅医療を推進しています。

かかりつけ医をもつメリット

- ①日頃の状態をよく知っているため、少々の体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながる
- ②病気や症状、治療法などについての確かな診断やアドバイスをしてくれる
- ③必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる

かかりつけ医を選ぶポイント

1人に決める必要はありません

- ・どの診療科の医師でもかかりつけ医になりますので、自分自身で選択できます。
- ・日常生活における健康の相談や体調が悪い時などに、まず相談してみましょう。
- ・自分が信頼できると思った、話しやすい医師を選びましょう。

回健康福祉課 ☎372-6375



春期スポーツ教室

白根カルチャーセンター ☎373-6311



回窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設
 ※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



教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	4/10～5/29	月	13:30～14:30
ナイター初心者テニス	4/17～6/5		19:20～21:00
ルーシーダットン&セルフマッサージ	4/11～6/6	火	10:00～11:30
ストレッチヨガ(夜)	4/11～6/13		19:00～19:50
エアロピクス&骨盤ダンス(夜)	4/11～6/13	水	20:00～20:45
ZUMBA(ズンバ)	4/12～6/28		11:00～11:50
キッズヒップホップ	4/12～6/7	木	17:00～18:00
ストレッチヨガ(午前)	4/13～6/22		10:00～10:50
エアロピクス&骨盤ダンス(午前)		11:00～11:45	
いきいき健康	4/27～6/22	14:00～15:00	
太極舞(タイチーダンス)		20:00～20:45	
骨格コンディショニング	4/21～6/16	金	10:30～11:30
ヨガ(午前)	5/20～6/24	土	10:30～11:30

※回数や受講料などの詳細は問い合わせてください

統一地方選挙(4月9日執行予定)の立会人を募集

期日前投票所の立会人を募集

対象 南区の選挙人名簿に登録されている人
勤務場所 南区役所、味方出張所、月潟出張所のいずれか
勤務日 4月1日(土)～4月8日(土)の指定する日
勤務時間 午前8時10分～午後8時
募集人数 各期日前投票所1日につき2人(応募多数の場合は抽選。勤務日については後日連絡します)
報酬 1日12,700円



回3月3日(金)までに申込書を地域総務課・各出張所に提出
 (メールchiikisomu.s@city.niigata.lg.jp、FAX373-3933も可)
 ※申込書は地域総務課・各出張所に設置(市ホームページからダウンロード可)
 回南区選挙管理委員会事務局(地域総務課内) ☎372-6421

◆◆矢代田駅前第1・2駐車場利用者を募集◆◆

車で自家用車から電車に乗り換える「パークアンドライド」のための駐車場です。通勤・通学でJR矢代田駅(秋葉区矢代田)を利用する人は活用してください。※「パークアンドライド」とは、駅などで自家用車から公共交通機関に乗り換えて目的地に向かうシステムです。市内中心部を走る自家用車の数が減り、交通渋滞の緩和や環境保全などの効果があります

回市内在住または市内に通勤・通学していて、矢代田駅を利用する人
 回1区画 月4,000円 ※利用月分を一括納入してください
 回以下の書類を窓口提出、郵送またはメール(右二次元コード)
 (〒956-8601秋葉区役所建設課管理係※住所記載不要)
 ①所定の用紙(市ホームページ「申請・届出の総合窓口」からダウンロード、秋葉区役所建設課に設置)②自動車検査証の写し③勤務先・通学先を確認できる書類(社員証・学生証などの写し)
 回同課 ☎0250-25-5690



《広告欄》

FMにいつ(76.1MHz)で情報発信しています

地域総務課(☎372-6621)