

白根大凧合戦に伴う交通規制のお知らせ

規制区間にお住まいの人などに通行許可証を発行します

規制区間を自動車で通行する場合は、実行委員会発行の通行許可証が必要です。区間に自宅などがあり、通行する必要のある人は申請書を5月27日(月)までに下記へ提出してください。なお、福祉施設の車両が送迎のために区間を通行する場合も申請が必要です。

- 申請書の提出先 産業振興課または味方出張所
- 問い合わせ 産業振興課 ☎372-6505

車両通行止め区間	<ul style="list-style-type: none"> ・交通規制は6月4日(火)から10日(月)まで実施します。 ・通行止めとなる日にちや時間帯は区間により異なります。 ・詳しくは6月2日(日)朝刊折込みの「白根大凧合戦チラシ」や「同合戦ホームページ」に掲載します。
----------	--

6月9日(日)の白根露店市場は、この交通規制に伴い開設しません。ご注意ください。



☑ 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と保育者(先着25名)
持ち物 母子健康手帳
●はじめての離乳食
時間 午後1時45分～3時(受け付け午後1時45分～2時)
☑ 離乳食の進め方と試食
☑ 生後4～5カ月のころの赤ちゃんの保育者(先着20人)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

育児相談会

■月潟健康センター
 回 5月24日、6月21日(金)
 ■味方健康センター
 回 5月30日、6月27日(木)
 ■白根健康福祉センター
 回 6月13日(木)
受け付け 午前9時半～11時
 ☑ 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科衛生士による相談あり
 ☑ 乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳

その他

1歳6カ月児健診=6月12日(水)
 3歳児健診=6月14日(金)
 1歳誕生歯科健診=6月20日(木)
 ※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

定例日健康相談(予約制)

■南区役所
 回 5月27日(月)、6月18日(火)
受け付け 午前9時～11時半
 ☑ 健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可能)
 健康福祉課 ☎372-6385

離乳食講習会(予約制)

回 6月13日(木)
 白根健康福祉センター
 回 5月22日(水)～6月11日(火)市役所コールセンター ☎243-4894
●ステップ離乳食
時間 午前9時45分～11時(受け付け午前9時45分～10時)
 ☑ 離乳食の2回食、3回食の進め方と試食

子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ 子育て広場～子育てに“ひととき”つきませんか～

子育てオーエンジャー☆みなみは「子育て広場」を運営する子育て支援リーダーの集まりです。区内の児童センター・児童館などを拠点に活動しています。お子さんと一緒にリラックスした時間を過ごしませんか。

■ほっぺちゃんひろば
 回 5月30日(木) 午前10時半～11時半
 白根児童センター
 ☑ ハンドトリートメントとピアノ演奏、茶話会
 ☑ 乳幼児親子 回 当日直接会場へ
 回 同館 ☎372-0530

こどもクッキング 参加者募集

初めてでも大丈夫。みんなで協力しながら楽しく作ってみよう!

開催日(全4回)	時間	メニュー
第1回 6月22日(土)	午前10時～午後1時	天津丼ほか
第2回 7月20日(土)		2種類のサンドイッチほか
第3回 8月3日(土)		チキンカレーほか
第4回 9月14日(土)		お食事会(家族1人を招待 ※別途参加費必要)

対象 全ての回に参加できる小学3～6年生 先着15人
参加費 1,500円(4回分)
持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、ふきん
申し込み 6月12日(水)までに白根地区公民館 ☎372-5533

健康応援通信② 認知症のはなし

3大認知症の特徴

- アルツハイマー型認知症
 認知症の中で最も多く、全体の50～60%を占めています。物忘れから始まる場合が多く、薬の管理ができなくなったり、気候に合った服が選べなくなったりします。病気が進むと「物盗られ妄想」や徘徊などが見られます。
- 脳血管性認知症
 脳梗塞や脳出血など脳血管障がいのがあとに発症する認知症で、全体の15～20%を占めています。物忘れがあるのに難しい計算はできる、朝起きたことが今できないなど「まだら認知症」と言われる症状が見られます。感情のコントロールがうまくいかないなどの症状もできます。
- レビー小体型認知症
 男性に多く、全体の5～20%を占めています。実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状や、手足の震え、筋肉のこわばりなどパーキンソン症状から始まることが多い認知症です。最初は物忘れなどの記憶障がいが目立たない場合もあるため、認知症だと気付くのが遅れることもあります。

予防について
 認知症の大部分をしめるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)と関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、運動習慣を身に付けたりと、生活習慣を改善することが認知症の予防につながる事が分かってきました。

治療について
 早期診断と早期治療によって認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

主な相談先

- ・かかりつけの医師
- ・認知症疾患医療センター(白根緑ヶ丘病院内 ☎372-4107)
- ・地域包括支援センター
- ・健康福祉課

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385

すこやかクッキング参加者募集

南区では「健康寿命の延伸」を目標に脳血管疾患などの病気を防ぐため、「減塩の食生活」＝「ちょいしお生活」を進めています。南区の健康課題やメニューの工夫について学び、楽しく調理しませんか。

月	日・曜日	時間	会場
6	6日(木) 11日(火)	午前9時半～午後0時半	小林地域生活センター 臼井地域生活センター

内容 保健師・栄養士の指導、調理実習
参加費 400円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申し込み 都合のよい日時・会場を選び、開催日の10日前までに健康福祉課へ ☎372-6385