



### 定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
 回 6月18日、7月16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  
 問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6384

### はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター  
 回 7月11日(木)  
 受け付け 午後1時45分～2時  
 内容 生後4～5カ月頃の赤ちゃんの保育者(先着20名)  
 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  
 回 6月19日(水)～7月9日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

### ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康福祉センター  
 回 7月25日(木)  
 受け付け 午前9時40分～10時  
 内容 1歳6カ月前後のお子さんの保育者(先着15名)  
 内容 栄養士による幼児期の食生活の話・試食(講話は1時間半程度)  
 持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)  
 回 6月19日(水)～7月24日(水)健康福祉課 ☎372-6385 **その他** 保育あり

### 育児相談会

■味方健康センター  
 回 6月27日、7月25日(木)  
 ■白根健康福祉センター  
 回 7月11日(木)  
 ■月湯健康センター  
 回 6月21日、7月19日(金)  
 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 **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 7月24日(水)  
 受け付け 午後1時～1時45分  
 内容 妊婦 **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(予約不要)

■白根健康福祉センター  
 回 7月23日(火)  
 内容 4歳未満児  
 フッ化物塗布(先着35名)  
 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  
 料 1,020円  
 回 6月19日(水)～7月21日(日)市役所コールセンター ☎243-4894  
 かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場にて同時開催)  
 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・おやつとのミニ講座 **回** 当日会場へ

### その他

6月20日、7月4日(木)1歳誕生歯科健診  
 7月3日(水)股関節検診・母体保護相談  
 7月10日(水)1歳6カ月児健診  
 7月12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

### 乳がん検診 事前予約が必要です

検診日	予約開始日	会場	受付時間	定員
7月24日(水)	6月21日(金)	白根健康福祉センター	①午前9時半～10時半 ②午前10時半～11時半 ③午後1時半～2時半 ④午後2時半～3時半	各時間32人

内容 検診車によるマンモグラフィ検査(40歳代2方向撮影、50歳代以上1方向撮影)  
 内容 職場等で受診機会のない40歳以上の偶数年齢(令和2年3月31日現在)の女性。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可能。

**持ち物** 受診券、健康保険証、自己負担金  
**回** 検診日の2日前までに新潟市役所コールセンターへ ☎243-4894  
**自己負担金**

年齢(令和2年3月31日時点)	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 生活保護・市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の10日前までに要問い合わせ)		

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385

### 子育て

■白根南児童館 ☎201-6021

開館時間 午前9時～午後6時

### 七夕キットパス

回 7月6日(土)午前10時～11時半

内容 小さなお子さんでも安心して使えるお絵描き文具(キットパス)を使ってガラスに七夕の絵を書いて楽しみましょう。

回 直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

### にゃんこの手

回 6月28日(金)午前10時15分～11時半

回 白根北児童館 内容 ベビーダンス

**持ち物** 抱っこひも、体温計、飲み物  
 内容 首の据わった頃から1歳半頃までの赤ちゃんと保護者 先着15人

料 300円 **回** 同館 ☎379-1260

### 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。



日時	時間	会場
7月 9日(火)	午前9時半～午後0時半	大通地域生活センター
7月18日(木)		白根健康福祉センター

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 都合の良い日時・会場を選び、開催日の10日前までに健康福祉課へ ☎372-6385



### 健康応援通信③ みんなのお口体操

歯の健康や口腔機能を保つことで、健康長寿に役立つことが明らかになっています。年を取ると口の周りの筋肉も低下するので機能を維持する体操を習慣化させましょう!

#### <準備体操>

- ①深呼吸 おなかが膨らむように、鼻から大きく空気を吸う  
おなかがへこむように口をすぼめて息を吐き出す  
→全身をリラックスさせ呼吸を整えます
- ②首の体操 ゆっくり首を前後に3回ずつ動かす  
ゆっくり首を左右に3回ずつ傾ける  
ゆっくり首を左右に3回ずつ回す  
→飲み込むときに使う筋肉をリラックスさせます



#### <お口の機能維持体操>

- ①舌の筋力アップトレーニング  
少し口を開け、舌を上あごに強く押し付ける  
5回繰り返す
- ②唇の筋力アップトレーニング  
しっかりと上下の唇を合わせて、できる限り吸い込む  
思いっきり勢をつけて口を瞬間に開く
- ③飲み込みの筋力アップトレーニング  
利き手で額に手をあてる  
体はおへそをのぞき込むようにするが、手は額を押して  
逆方向へ抵抗を加える その状態を5秒間保つ

「た」を発音する時の舌の位置  
押し付けている間は  
口を開けておく

口は「ん～」の形

口を開くときは破裂するような  
イメージで「パッ!!!」

押しているときは、喉仏のあたりに力が入ることを意識する

体操のほかに唾液腺マッサージもお口の健康に効果的です。お口ケアで健口長寿を目指しましょう。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6375

### 活動紹介 5月の「南区の美りをいただく日」

#### 5月の活動について紹介します(大鷲保育園での活動)

今年度初めての「美りをいただく日」は、地域のお客さまを招き、楽しい集会でスタートしました。職員が赤・黄・緑の「げんキッズ」に扮して登場!劇を通して食べ物や働きについて、子どもたちと一緒に考えました。「3色バランスよく食べて元気モリモリになるぞ!」と笑顔いっぱいの子どもたち。お客様との会話も弾みました。年長児は、さやえんどうのすじ取りやタケノコの皮むき、自分たちが植えた野菜の苗についての発表をしました。



### 信濃川・中ノ口川・鷲ノ木大通川 クリーン作戦

日時 7月7日(日)午前7時半から※開始時間は、地区によって異なります

場所 信濃川、中ノ口川、鷲ノ木大通川の各沿線

対象地区 茨首根、庄瀬、白根、白井、大郷、鷲巻、大通の各地区

※新飯田地区は6月30日(日)に実施します

問い合わせ 建設課 ☎372-6492