

健康

胃がん・肺がん(結核)検診

■胃がん検診

㊦40歳以上 ㊧検診車によるX線間接撮影(バリウム)検査

■肺がん(結核)検診

㊦40歳以上 ㊧検診車による胸部X線間接撮影とかくたん検査(かくたん検査は65歳以上の該当者のみ)

■7月の日程 胃がん・肺がん(結核)検診同日実施

検診日	会場	受付時間	持ち物
7月19日(金)	新飯田地域生活センター	午前9時～11時半	受診券 個人記録票 健康保険証 自己負担金
23日(火)	鷲巻地域生活センター		
27日(土)	白根健康福祉センター		
30日(火)	根岸地域生活センター		
31日(水)	白根健康福祉センター		

各がん検診の自己負担金

年齢(令和2年3月31日時点)	40歳	41～69歳	70歳以上
胃がん・かくたん検査	無料	1,000円	無料
肺がん	無料		
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 生活保護受給者・市民税非課税世帯の人は無料(「無料受診券」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

7・8月の児童センター・児童館 目玉イベント

■白根児童センター ☎372-0530

開館時間 午前9時～午後7時

ちびっこプール

㊦7月15日(月)～31日(水)の平日午前10時～11時(雨天中止)

㊧ビニールプールで水遊び

持ち物 水遊び用おむつ、着替え

㊦未就学児と保護者

㊧当日直接会場へ

■白根北児童館 ☎379-1260

開館時間 午前9時～午後7時

ドッジボール大会

㊦7月26日(金)午後2時～3時

持ち物 タオル、水分補給用の飲み物

㊦小学生

㊧当日直接会場へ

■白根南児童館 ☎201-6021

開館時間 午前9時～午後6時

白根南児童館で音楽に触れちゃいな祭

㊦8月4日(日)午前11時～午後3時

㊧地域の人や子どもたちによる演奏や飲食ブースなど※先行予約で飲み物プレゼント

㊧当日直接会場へ※先行予約は7月20日(土)までに同館へ

■味方児童館 ☎201-8346

開館時間 午前9時～午後6時

ちびっこ誕生会

㊦7月17日(水)午前10時半～同50分

㊧6、7月誕生児のお祝い会

㊦乳幼児と保護者

㊧当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

■ほっぺちゃんひろば

㊦7月11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ハーブティでほっとティパーティ

㊦子育て中の女性

㊧当日直接会場へ

㊧同館 ☎372-0530

熱中症にご注意ください!

◆熱中症の発生場所の第1位は「室内」です!

- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日

室内でも注意が必要です

こんな人は注意が必要です

・子ども ・高齢者 ・屋外で働く人 ・スポーツをする人 ・キッチンで火を使う人

子どもは体温調節機能が未発達で、高齢者は温度変化に対する体の調節が鈍くなっているため、特に注意が必要です。

【熱中症の症状】

- ・吐き気、めまい、力が入らない。
- ・体が熱く、汗は出ず皮膚が赤く乾いている。
- ・けいれん、意識の異常

【予防対策】

「スポーツドリンクなどミネラルが入った水分補給」と「適度な休憩」。

室温は28℃以下を目安に、エアコンなどを使用しましょう。外出時は日陰を歩いたり、日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。



【応急手当】

- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・エアコンを使用する。
- ・霧吹きで皮膚に水をかけ、扇風機やうちわなどで体を冷やす。
- ・両側の首筋や脇の下、太もものつけ根などを氷枕や保冷剤で冷やす。
- ・水分が飲めるようであればスポーツドリンクや経口補水液などを少しずつ飲ませる。

●意識の異常(自力で水分が飲めない)、けいれん、体が熱い、歩けないなどの症状がある場合

ためらわず救急車を呼んでください

問い合わせ 南消防署地域防災課 ☎372-0119

図書館情報

おやこで楽しもう!読書の時間

白根図書館 ☎372-5510

月潟図書館 ☎375-3001

▷読書会

㊦7月21日(日) 午後2時から

㊧白根学習館2階ルーム2

㊧テーマ図書『ナイルに死す』 アガサ・クリスティー/著 加島祥造/訳 早川書房

▷赤ちゃんタイム

㊦毎週土曜 午前11時～午後2時半

㊧白根図書館 おはなしのへや

赤ちゃん連れでも気軽に図書館へ!

▷おはなしのじかん

㊦毎週土曜 午後2時から

㊧白根図書館 おはなしのへや

▷おはなしのじかん

㊦7月11日・25日(木)午前11時～同30分

㊦乳幼児から

▷赤ちゃんタイム

㊦毎週木曜 午前10時～正午

㊧月潟図書館視聴覚室

赤ちゃんと一緒に、ゆっくりとお過ごしください。

▷えほんのへや(絵本のみかたり)

㊦毎週土曜 午前10時半～11時

ボランティアによる読み語りです。

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターです

今月のお知らせ

「健康チェック&高齢者出張相談会」を開催します!!

日時 7月22日(月) 午前10時半～正午

どなたでもどうぞ!!

場所 イオン白根店1階フードコート

内容 ○新潟白根総合病院・生協事務局による「健康チェック」  
各種測定[血圧・血管年齢・足指力・握力・身体組成(体脂肪、筋肉量等)]  
○地域包括支援センターによる「高齢者出張相談会」  
介護保険をはじめ高齢者について

地域包括支援センターでは、高齢者の人が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南(担当:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770

地域包括支援センターしろね北(担当:白根北・白井中学校区) ☎362-1750

地域包括支援センターあじかた(担当:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

7月21日(日)は参議院議員選挙の投票日です  
わたしたちの未来を決める大切な一票です。忘れずに投票しましょう!

■期日前投票が利用できます

選挙当日に仕事やレジャーなどの理由で投票できない場合は、期日前投票ができます。南区内に在住の人は下記期日前投票所で投票できます。

投票所	南区役所	味方出張所・月潟出張所
期間	7月20日(土)まで	7月13日(土)～20日(土) ※期間が短いので注意してください
時間	午前8時半～午後8時	
持ち物	投票所入場券(裏面宣誓書を記入し持参)	

※投票所入場券がない場合でも、期日前投票所で再発行できます

問い合わせ 南区選挙管理委員会事務局 ☎372-6702

第34回月潟地区駅伝大会 参加チーム募集

朝のすがすがしい空気の中、仲間と共になすきをつないで月潟地区を駆け抜けましょう。

期 日 8月25日(日)

選手受付 午前6時 スタート 午前7時

受付場所 月潟小学校玄関前

コース 月潟地区一周6区間 14.6km 月潟小学校スタート・ゴール

参加費 1チーム2,000円 参加資格 小学3年生以上

チーム編成 1チーム6人

申し込み 7月31日(水)までに参加費を添えて備え付けの申込用紙により月潟地区公民館へ

問い合わせ 月潟地区公民館 ☎375-1050