



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回 9月17日・10月15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(なくても相談可)
健康福祉課 ☎372-6385

離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター
回 10月10日(木)
回 9月18日(水)～10月8日(火) 市役所コールセンター ☎243-4894

●ステップ離乳食
受け付け 午前9時45分～10時
内容 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の保育者(先着25人)
内容 離乳食の2回食、3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳

●はじめての離乳食
受け付け 午後1時45分～2時
内容 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者(先着20人)
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

育児相談会

■味方健康センター
回 9月26日・10月24日(木)
■白根健康福祉センター
回 10月10日(木)
■月潟健康センター
回 9月20日・10月18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 ※白根健康センターは歯科衛生士による相談あり
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 10月23日(水)
受け付け 午後1時～同45分
持ち物 母子健康手帳

その他

10月3日(木)=1歳誕生歯科健診
同9日(水)=1歳6カ月児健診
同11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

健康福祉フェア 皆川賢太郎講演会

日時 10月5日(土)午後2時20分～3時40分
場所 白根学習館ラスペックホール
テーマ 夢を叶える力
冬季五輪4大会連続出場した経験から、目標を達成するために努力したことや人生において大事にしていることなどを語ります。
申し込み 当日直接会場へ(先着500人)



時間:10:00～15:45

「南区健康福祉フェア2019」を同時開催
内容 各種アトラクション、出店販売、血管年齢・肺年齢・脳年齢測定ほか
※アトラクションは11:45、その他催しは13:30まで

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6375

子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ

■にゃんこの手
回 9月20日(金)午前10時半～11時半
場 白根北児童館
内容 スイーツデコフォトフレームの作成
内容 子育て中の保護者先着10人
¥300円 回 9月19日(木)までに同館 ☎379-1260

9月の児童センター 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
白根地区あきまつり

回 9月28日(土)午前10時～午後1時
場 同センター及び白根健康福祉センター
内容 各種発表やお化け屋敷、物品販売・遊び・工作ブースなど 回 当日直接会場へ

地域で子育てネットワーク 子育てサロン モモ

回 10月8日(火)午前10時～11時半
場 白根学習館
内容 木のおもちゃで遊んでみよう～五感を刺激するおもちゃ～
内容 未就園児と保護者(0歳児から可)
回 当日直接会場へ
回 白根地区公民館 ☎372-5533

南区家族介護教室

介護している家族や介護に関心のある人に

回 10月9日(水)午後1時半～3時半 場 白根健康福祉センター第2研修室
内容 排泄ケアについて 講師:花王プロフェッショナル・サービス株式会社
紙おむつの種類や選び方、当て方などの講義と実技。その後は参加者による交流会。
回 10月4日(金)までに特別養護老人ホームしなの園 ☎373-3773

健康増進普及講習会 「ヘルシークッキング」参加者募集

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、「適塩の食生活」=「ちょいしお生活」を勧めています。
回 10月21日(月)午前9時半～午後0時半 場 月潟健康センター
内容 保健師・栄養士の指導、調理実習 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
¥400円 回 10月11日(金)までに健康福祉課 ☎372-6385

活動紹介 8月の「南区の美りをいただく日」

にししろね保育園での活動

職員による劇「何でも食べてげんキッズ」を行いました。好き嫌いをしていると「バイキンやり」を持った大魔王がやって来て大暴れ。子どもたちが扮する赤・黄・緑キッズが力強いビームで大魔王をやっつけるという話です。
子どもたちは、劇を通じて夏野菜には多くのビタミンが含まれていること、3色食品群を好き嫌いをなく食べることが健康に繋がることが知りました。



公共交通情報コーナー

区バスの運賃を変更します

消費増税に伴い、10月1日(火)から区バスの運賃を変更します。シニア半わりなどの割引料金で利用する場合、10円未満の端数は切り上げになります。
例 大人 210円→110円 ※月潟住民バスの運賃は変更ありません
問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605

	変更前	変更後
大人	200円	210円
中高生	100円	110円
小学生	50円	60円



健康応援通信⑤ 「がん」は早期発見で治る時代へ

2人に1人ががんになる時代です。多くのがんは症状のない早期に発見することで治癒可能と言われています。定期的に「検診」を受けることで、早期発見が可能になります。

ただし、気になる症状がある場合は「検診」ではなく「受診」をしましょう。

新潟市のがん検診

市では、職場などでがん検診を受ける機会のない人を対象に受診券を送付し、検診料を助成しています。受診券が送られてこない人は問い合わせてください。

肺がん(結核)検診 集団 40歳以上

検診車で胸部をレントゲン撮影します。65歳以上は結核検診を受けることが法律で定められています。

胃がん検診 集団 施設 40歳以上

「X線撮影(バリウム)検査」と「胃内視鏡(胃カメラ)検査」の2種類あり、胃内視鏡検査は40歳、45歳と50歳以上偶数年齢の人が対象です。

大腸がん検診 施設 40歳以上

医療機関などで大腸がんの検査キットを受け取り、自宅で便を2日分取って提出します。

乳がん検診 集団 施設 40歳以上(偶数年齢の女性)

マンモグラフィ検査です。乳房を板で挟んで平らにし、レントゲン撮影を行います。

子宮頸がん検診 施設 20歳以上(偶数年齢の女性)

子宮頸部の細胞を取って調べます。検診は1分ほどで、痛みはほとんどありません。

前立腺がん検診 施設 50歳以上の5歳間隔の男性

血液中のPSA(前立腺特異抗原)の濃度を測定します。

肝炎ウイルス検査 施設 一度も受けたことのない人

血液中のB型肝炎及びC型肝炎ウイルスの有無を検査します。

ピロリ菌検査 施設 40・45・50・56歳

血液検査です。胃内視鏡検査または特定健診と一緒に検査です。

集団…集団検診会場で行う検診 施設…病院や検診機関で行う検診 ※料金は、受診券の裏面で確認ください。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385

《広告欄》