



**定例日健康相談(予約制)**

回 11月17日、12月15日(火)  
 受け付け 午前9時～11時半 〇南区役所 〇健康相談(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) 〇健康福祉課 ☎372-6385

**はじめての離乳食(予約制)**

回 12月10日(木) 受け付け 午後1時45分～2時 〇白根健康福祉センター  
 〇離乳食の進め方(講話は1時間程度)  
 〇生後4～5カ月の赤ちゃんの保育者 先着10人 持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
 〇11月18日(水)～12月8日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

**ステップ離乳食(予約制)**

回 12月15日(火) 受け付け 午後1時45分～2時 〇白根健康福祉センター  
 〇離乳食の進め方(講話は1時間程度)  
 〇生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人  
 持ち物 母子健康手帳  
 〇11月18日(水)～12月13日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

**ぱくぱく幼児食(予約制)**

回 12月17日(木) 受け付け 午前9時40分～10時 〇白根健康福祉センター  
 〇1歳6カ月前後のお子さんの保育者 先着10人 〇幼児期の食生活の講話(1時間程度)  
 持ち物 母子健康手帳 〇11月18日(水)～12月16日(水)健康福祉課 ☎372-6385※保育あり(先着4人)

**育児相談会(予約制)**

開催時間 ①9:30②9:50③10:10  
 ④10:30⑤10:50 〇身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
 〇乳幼児の保育者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル 〇11月18日(水)から各相談日前日までに健康福祉課 ☎372-6375  
 ■月湯健康センター  
 回 11月20日(金) 定員 各時間2人  
 ■味方健康センター  
 回 11月26日、12月24日(木) 定員 各時間2人  
 ■白根健康福祉センター  
 回 12月10日(木) 定員 各時間4人  
 ※相談会場は原則住所区域です

**その他健診**

対象の人には個別に案内を送ります。  
 ●1歳誕生歯科健診 12月3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 12月9日(水)  
 ●3歳児健診 12月11日(金)  
 ※1歳6カ月健診・3歳児健診ではフッ化物塗布は行いません。希望者は「フッ化物塗布事業委託医療機関」に申し込んでください



健康応援通信⑧

**年に一度の身体のチェックを習慣に**

**健康診査はお済みですか?**

車に車検があるように、私たちの体も不具合がないか定期的な健康チェックが必要です。医療機関や健診機関では感染対策を行いながら健診を再開しています。体の異常を早期に発見・改善するため、年に1回健診を受けましょう。年度末は混み合いますので、早めの健診をお勧めします。受診券に同封されている「検診いつ得?」に掲載されている委託医療機関で実施しています。希望する施設に問い合わせてください。

**市からのお知らせ**

特定健康診査について がん検診について

**受診券はありますか?**

受診券がない、加入保険の変更で受診券が届いていないなど、不明な点は問い合わせてください。

**定例日健康相談で個別相談を実施しています**

「健診結果の見方が分からない」、「血糖が高いといわれたがどうしたらいいか」など困り事はありますか。健診結果や体組成測定(筋肉量・内臓脂肪など)結果から、一人一人に合った食事・生活についてのアドバイスを栄養士・保健師が行っています。

〇健康福祉課 ☎372-6385



**第7回 南区自治協議会(概要)**



詳しくはこちら

〇自治協会長会議で整理したコロナ禍における課題について ほか  
 ※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

【次回の自治協議会】 回 11月25日(水) 午後2時から 〇南区役所 傍聴 定員10人 〇地域総務課 ☎372-6605

募集



**クリスマスイベント募集中**

自治協提案事業

楽しい時間を過ごしませんか

**クリスマスデザートづくり**

回 12月13日(日) 午前10時～正午  
 ※午前9時40分から受け付け  
 〇アグリパーク  
 〇スフレパンケーキ  
 ～ル レクチエのキャラメリゼ添え～  
 講師 園田幸子さん  
 〇500円 〇20人※応募多数の場合は抽選  
 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、マスク  
 〇12月2日(水)までに電話またはメールで  
 地域総務課 ☎372-6605



みんなでやってみよう!

**ファミリーダンス ～クリスマスバージョン**

回 12月19日(土) 午後1時半～2時半 〇白根児童センター  
 講師 ラビットクラブ 諸橋香奈さん  
 〇幼児(保護者同伴)・小学生 先着60人 持ち物 内履き、飲み物、タオル、マスク  
 〇地域総務課 ☎372-6605 または 白根児童センター ☎372-0530



**南区赤十字奉仕団 新規団員募集中**  
 地域社会に貢献しませんか

「赤十字奉仕団」は日本赤十字社の活動を支えるボランティアです。高齢者支援活動、児童の健全育成活動、災害救護・防災活動、赤十字のPR活動などを行っています。南区赤十字奉仕団は、炊き出し訓練や研修会など各種活動を行っています。



**公共交通の維持・確保に向けて**  
 バス・タクシー利用者を支援

新型コロナウイルス感染症の影響で市内の公共交通機関の利用者が減少しています。未来に向けて利用者を増やすため、バスやタクシーの利用者を支援する取り組みを実施しています。



●期間 令和3年3月31日(水)まで  
 〇バス・タクシー利用者支援事業専用ダイヤル ☎0570-022-922

**若者向け バス料金サービス**

<サービス内容>新潟交通ICカード「りゅーと」ポイントまたは区バス・住民バス等共通回数券(いずれも3,000円分)と引き換え可能なチケットを配布  
 〇9月30日時点で次のいずれかに該当する人 ①平成14年4月2日～20年4月1日に生まれた、新潟市民または市外から市内に通学している中学・高校生  
 ②市内在学の大学・専門学校生

**タクシー割引チケットを配布**

〇市内で運行するタクシーを利用した人に、次回利用時に使用できる割引チケット(300円分)を11月9日から配布しています。※チケットは降車時に配布。なくなり次第終了



**お出かけください**  
**しろね市民大学祭**

回 12月5日(土)～6日(日) 午前10時～午後4時  
 〇白根学習館 〇子ども将棋、川柳、茶道、書道、実用漢字、華道、洋画などの活動紹介と作品展示  
 ○ふるさと自然探訪講座による栗(しおり)作り  
 ○オカリナ講座生及び講師による演奏(5日11時から)  
 ○パソコン講座によるポチ袋展開図の無料配布  
 ※コロナ禍のため、呈茶の提供はありません  
 〇白根地区公民館 ☎372-5533



水島あや オカリナ・フルーツ演奏

《広告欄》