



### 定例日健康相談(予約制)

回 1月19日、2月16日(火)  
 受け付け 午前9時～11時半  
 場 南区役所  
 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

### はじめての離乳食(予約制)

回 2月4日(木) 受け付け 午後1時45分～2時 白根健康福祉センター  
 内容 離乳食の進め方(講話は1時間程度)  
 対象 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  
 回 1月20日(水)～2月2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 2月16日(火)午後1時45分～2時 白根健康福祉センター  
 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)  
 対象 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10人 持ち物 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック(なくても可)  
 回 1月20日(水)～2月14日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

開催時間 ①9:30②9:50③10:10 ④10:30⑤10:50

内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
 対象 乳幼児の保育者  
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル  
 回 1月20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 1月22日(金) 定員 各時間2人  
 ■味方健康センター  
 回 1月28日、2月25日(木) 定員 各時間2人  
 ■白根健康福祉センター  
 回 2月4日(木) 定員 各時間4人

### 妊婦歯科健診

回 2月24日(水)  
 場 白根健康福祉センター  
 対象 先着25人  
 持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 回 1月20日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

### フッ化物塗布(予約制)

回 1月26日(火) 受け付け 午後1時半～2時半(20分区分り)  
 場 白根健康福祉センター  
 内容 歯科健診、フッ化物塗布  
 対象 4歳未満児 各時間先着11人 料 1,020円  
 回 1月24日(日)までに市役所コールセンター ☎243-4894

### かむかむスマイル食育講座

※上記フッ化物塗布会場で同時実施  
 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についての個別相談 当日直接会場へ

### 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 2月3日(水)  
 ※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 2月10日(水)  
 ●3歳児健診 2月12日(金)



## 健康応援通信⑩ 自殺を防ぐゲートキーパー

新潟市の自殺者数は平成10年以降200人を超えて推移していましたが、近年は減少傾向です。性別で比較すると男性は女性と比べて約2倍で、特に40～60歳代男性が全体の30%以上を占めています。50歳代の男性の自殺は経済動向にも影響され、企業倒産件数が多い時期に増加することが確認されています。

### 命を守る「ゲートキーパー」を知っていますか？

心理・社会的問題や生活上の問題、健康上の問題など自殺の危険を抱えている人に気づき、適切に接する人がゲートキーパーです。特別な資格はありません。  
 ○地域のかかりつけの医師、保健師 ○行政や関係機関などの相談窓口  
 ○民生委員・児童委員 ○家族や同僚  
 支援を必要とする人の周囲にいる人たちが、それぞれの立場や職業による役割を持っています。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

### 【ゲートキーパーの心得】

- 相手と関わるための心の準備をする
  - 温かみのある対応を心掛ける
  - 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える
  - 相手の話を否定せず、しっかりと聴く
  - 心配していることを伝える
  - 分かりやすく、ゆっくりと話をする
  - 一緒に考えることも支援
  - 準備やスキルアップも大切に
  - 相談を受けて困ったときのつなぎ先(相談窓口など)を知っておく
  - ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切に
- まずは声を掛けることから始めてみませんか。



### 【相談窓口】

新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025  
 新潟市こころの健康センター ☎232-5560

場 健康福祉課 ☎372-6375、372-6395



## 第9回 南区自治協議会(概要)

内容 令和3年度特色ある区づくり予算(自治協議会提案事業)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 1月27日(水)午後2時半から 場 南区役所 傍聴 定員10人 場 地域総務課 ☎372-6605



## 南区自治協議会の公募委員を募集します 南区のまちづくりに参加しませんか

### ●南区自治協議会とは

各地域コミュニティ協議会や公共団体などからの選出者、有識者、公募委員など30人で構成されています。全体会のほか、3つの常任部会を設置し、地域の課題解決に向けた話し合いや企画事業の実施を行っています。

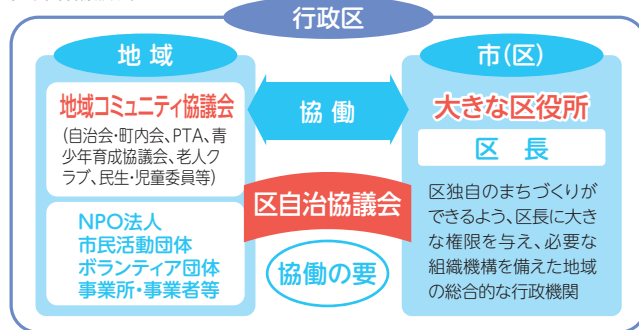
### ●主な役割

- ・区の地域課題のうち、市長や市の機関から諮問されたものや区自治協議会が必要と認めるものを審議し、意見を述べる
- ・地域の重要な計画など、条例で定める区自治協議会の意見を聴かなければならない事項を審議し意見を述べる
- ・区民などと市の「協働の要」として、さまざまな意見の取りまとめや調整を行い、地域課題の解決および情報の共有に努める

●会議開催頻度 毎月定例で行う会議のほか、区自治協議会に設置する部会を開催します。(会場は南区役所の予定)

●委員報酬 日額3,000円

区自治協議会イメージ



募集人数	2人	任期	令和3年4月1日～令和5年3月31日
応募資格	令和3年4月1日現在、区内に住所があり、満18歳以上で、本市の他の附属機関等の委員、市議会議員、市の職員でない人。 1任期2年で、1回に限り再応募することができます。		
応募方法	①住所、氏名、性別、電話番号、生年月日を記載 ②テーマ作文(800字以上1,200字以内) ※以下の3つからテーマを1つ選択 ・「私が自治協議会委員として取り組みたいこと」 ・「南区に対しての思いと私のできること」 ・「私にとって暮らし続けたい南区とは」 ③活動歴(所定の様式で提出。地域総務課窓口やホームページで配布) 上記①～③を下記応募先へ直接持参、郵送、FAX、メールのいずれかで。		
応募締切	2月17日(水)午後5時半(必着)		
選考方法	南区自治協議会委員で構成する「委員推薦会議」で選考。3月上旬に結果を通知します。		
応募先・問い合わせ	〒950-1292(住所記載不要) 南区役所地域総務課 ☎372-6605 FAX373-2385		



メール

《広告欄》