



ミニドック型集団健診 肺がん検診



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で体温測定・体調を確認し、マスクを着用して来場してください。

ミニドック型集団健診 **要予約**

☑40～74歳の新潟市国民健康保険加入者で南区に住民票のある人
☑特定健診※肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス・ピロリ菌検査が追加できます(年齢や受診歴により追加できる検診が異なります。受診券で確認してください。)

健診日	会場	乳がん検診	定員	受付時間
10月4日(月)	味方公民館	なし	各日 100人	9:00～11:30
10月12日(火)	月潟農村環境改善センター	なし		
10月15日(金)	白根健康福祉センター	なし		
10月16日(土)	白根健康福祉センター	あり		
10月19日(火)	白根健康福祉センター	あり		

☎9月9日(木)まで健康福祉課 ☎372-6385 先着順

肺がん(結核)検診

○8月の日程 **予約不要・無料**

受付開始直後は混雑が予想されます。都合が付く人はそれ以外の時間に来場してください。

検診日	会場	受付時間
8月7日(土)	白根健康福祉センター	9:00～11:30

☑検診車での胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません)
☑40歳以上
☎健康福祉課 ☎372-6385



本に親しみ 読書の時間を楽しもう

夏は涼しく
静かな
図書館へ



白根図書館 ☎372-5510

●読書会

☎8月15日(日)午後2時から
☎白根学習館

☑テーマ「ユーモレスク」開高健/著
講演社 ☎当日直接会場へ

●赤ちゃんタイム

☎毎週水・土曜 ※第1水曜は除く
午前11時～午後2時半 ☎同館

●おはなしのじかん

☎毎週土曜 午後2時から ☎同館

月潟図書館 ☎375-3001

●えほんのへや(絵本の読み語り)

☎毎週土曜 午前10時半～11時
☎同館

●赤ちゃんタイム

☎毎週木曜 午前10時～正午 ☎同館

●おはなしのじかん

☎8月12日・26日(木)午前11時～同30分
☎同館 ☑乳幼児向け

●夏休みチャレンジ教室「紙ねんどで マグネットをつくってみよう」

☎8月17日(火)午前11時～同45分
☎同館

☑紙ねんどと磁石でドーナツのマグネットを作る

☑3歳～小学生(2年生以下は保護者同伴) 先着6人

☎8月5日(木)午前10時から窓口または電話で同館



車上狙いにご注意ください!!

自宅の戸締り・
鍵かけも
忘れずに!



区内で、車から金品などを盗む車上狙いの被害が増えています。また、車上狙いのために車の窓ガラスが壊される被害も発生しています。被害に遭わないように次のことに気を付けましょう。

- バッグや財布、貴重品を置いたまま車から離れない
- 車から離れるときは、ドアロック(施錠)を確実にを行う

☎地域総務課 ☎372-6431



ごみ減量を目指して 生ごみのひとしぼり運動

ごみの減量に
ご協力
ください!



家庭から排出される「燃やすごみ」の約40%が「生ごみ」です。「生ごみ」には多量の水分が含まれているため、水切りネットに入れて絞ったり、天日干しなどで乾燥することで減量できます。1世帯で1日100cc(コップ半分程度)の水切りを行うと、南区全体で年間約600トンのごみの減量につながります。

☎区民生活課 ☎372-6145

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**

毎日暑い日が続いています。熱中症にご注意を!

夏は、外出時だけでなく**室内にいても**熱中症の危険性があります。高齢者は、暑さを感じにくく、体内の水分量が少ないため「我慢・無理」をしてしまいます。

体調を崩す前にエアコン・扇風機を使って上手に温度調節をしましょう。部屋に**温・湿度計を設置し**、目で確認しながら**湿度を下げる**ことも効果的です。

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

☎8月28日(土)午後1時半～3時
☎白根健康福祉センター

☎300円(茶菓代)

☎当日直接会場へ どなたでも参加できます

※介護専門職も参加し、気軽に相談できます。訪問マッサージによる健康講座もあります



いつまでも元気で好きなことをやり続けたいあなたへ!

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送りながら、介護を要する状態を予防しましょう。

『幸齢ますます元気教室』10月～12月コース **参加者募集**

☑市の「介護予防の基本チェックリスト」により対象となった人、または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限のない人

※自分で参加することや家族の送迎が難しい人は無料送迎あり

☑簡単な体操やレクリエーション・運動、お口の健康、栄養、認知症予防などについてのミニ講座など

☎300円(教材費) ☎各地域包括支援センター

高齢者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。認知症など、困っていることについても気軽に相談してください。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 (対象: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 (対象: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 (対象:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

くらし



下水道配管工事費の一部を助成します

下水道への切り替え工事で配管が25mを超える場合や屋内に配管する場合に、工事費の一部を助成します。

下水道処理開始日から3年以内に完了する工事が対象となります。詳しくは問い合わせください。
☎西部地域下水道事務所 ☎370-6372



公共交通情報コーナー

夏休み小学生ワンコイン
(50円)区バス運行中!

ぐるりん号を含む区バス全ルートで、8月31日(火)まで、小学生運賃を50円に割引して運行中です。

暑い日も涼しいバスに乗って図書館やプールに出かけましょう!
☎地域総務課 ☎372-6605



8月31日まで **うら盆等に伴う火災予防強調月間実施中!**

仏壇・お墓の火の用心

ろうそくの火や線香、お墓掃除などで出た刈草焼却が原因で火災になることがあります。以下の点に気を付けましょう。

●火災予防

- ・ろうそくの火をつけたままその場を離れない
- ・ろうそくや線香から供花や供物を十分に離す
- ・電気式の盆提灯などは定期的に配線などの点検をする
- ・座布団や敷物などは防災製品を使用する
- ・盆灯籠などは倒れないように固定する
- ・墓掃除などで出たゴミや刈草は持ち帰る

☎南消防署市民安全課 ☎372-0119

