



### 健康相談(予約制)

回4月19日(火) 園 午前9時～11時  
場 南区役所 内容 健康相談(禁煙相談も可)  
場 直近の健康診断の結果(なくても可)  
場 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回4月7日(木) 園 午後1時45分～2時  
場 白根健康福祉センター 内容 離乳食の進め方(1時間程度)  
場 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人  
場 母子健康手帳、バスタオル  
場 3月23日(水)～4月5日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

### ステップ離乳食(予約制)

回4月12日(火) 園 午後1時45分～2時  
場 白根健康福祉センター 内容 離乳食の進め方(1時間程度)  
場 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  
場 母子健康手帳、バスタオル  
場 3月23日(水)～4月10日(日) 市役所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

回4月7日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50  
場 白根健康福祉センター 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談  
場 乳幼児の保育者 各時間先着5人  
場 母子健康手帳、バスタオル  
場 3月23日(水)～4月6日(水)に健康福祉課 ☎372-6375  
※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

### 妊婦歯科健診(予約制)

回4月13日(水) ①13:00②13:25③13:50  
各時間先着8人 場 白根健康福祉センター  
場 母子健康手帳、受診票  
場 3月23日(水)～4月11日(月)に市役所コールセンター ☎243-4894

### その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。  
●1歳6カ月児健診 4月6日(水)  
●3歳児健診 4月8日(金)  
●1歳誕生歯科健診 4月28日(木)  
新型コロナウイルス感染防止のため、原則、住所区以外での受診はできません。



## 『はかるう体重!あるこう南区!大作戦』結果報告

コロナ禍の2年余り、体重や歩数を測って、30日分コツコツ記録してもらいました。皆さんの健康づくりの結果を報告します。

### 新規で取り組み始めた人が増えました

新規開始者	令和2年度		令和3年度(前年度比)	
	大人	子ども	大人	子ども
	232	33	285(+53)	88(+55)

新規開始者が昨年度より108人増え、373人(約1.4倍)になりました!



### 取り組み終了時に適正体重になった人が増えました

適正体重の人	開始時	令和2年度	令和3年度
		終了時	終了時
		436	627
		440(+4)	645(+18)

適正体重の人は新型コロナウイルスに感染しても重症化しにくいんだって!



「体重が減って良かった」など、うれしい感想がありました。令和4年度も実施予定です。健康づくりのために参加してください。  
場 健康福祉課 ☎372-6385



## 春期スポーツ教室

白根カルチャーセンター ☎373-6311



場 窓口、電話、メール(右二次元コード。教室名(複数の場合全て)、会員番号、受講者氏名(ふりがな)、電話番号を記入)で同施設。  
※申し込みには事前に同館窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要



教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	4/11~6/13	月	13:00~14:30	キッズヒップホップ	4/20~6/29	水	17:00~18:00
ナイター 初心者テニス	4/18~6/20		19:20~21:00	ストレッチヨガ(午前)	木	4/14~6/30	10:00~10:45
ルーシーダットン& セルフマッサージ	4/5~6/14	10:00~11:30	エアロビクス& 骨盤ダンス(午前)	11:00~11:45			
ストレッチヨガ(夜)	火	19:00~19:45	太極舞 (タイチーダンス)	20:00~20:45			
エアロビクス& 骨盤ダンス(夜)		4/5~6/21	20:00~20:45	いきいき健康	4/28~6/30	14:10~15:00	
ZUMBA(ズンバ)	4/20~6/29	水	11:00~11:50	ピラティス(夜)	4/15~6/24	金	20:00~20:45
				ヨガ(午前)	4/16~6/11	土	10:30~11:30

※回数や受講料などの詳細は問い合わせてください



## 白井保育園での「南区の美りをいただく日」

「打ち豆を作ってみよう!」年長児が春に大豆の種をまきました。さやになかなか実が入らず心配しましたが、秋になってさやをむいてみると、きれいな丸い大豆が顔を出し、たくさん収穫することができました。1月に「トントン」と木づちを鳴らして、つぶれ具合を見ながら大豆を打ちました。乾燥したら、給食の味噌汁に入れて食べることを楽しみにしている子どもたちです。



南区トレジャーハンティングは、住民の皆さんが南区役所だよりの記者となって地域の自慢のお宝を紹介するコーナーです。

## 最古の白根仏壇

元禄12(1699)年に作られたといわれる、最古の白根仏壇を知っていますか? 白根仏壇は元禄時代に宮大工の長井林右工門が京都で技術や技法を習得し、持ち帰ったのが始まりといわれています。吉運堂本店・伝承の館に展示されているこの仏壇は長井林右工門の手によるものといわれ、細かい彫刻や手の込んだ金具からは、江戸時代の職人魂を垣間見ることができます。作者の思いは今もなお色あせず感動を与えてくれます。300年受け継がれてきた白根仏壇の技術は多くの人に理解され、ずっと守られていくべきものだと思います。  
場 吉運堂本店(戸頭)



白根地区地域通信員 本間 美汐さん



《広告欄》

最新の情報は市ホームページや各記事の申・問に確認してください。

### 健康応援通信⑫ 子どもの睡眠と健康

睡眠不足や睡眠障害が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などを発症したり、症状が悪くなったりする危険性があります。「早起き・早寝」という基本的な生活習慣に見直すことが大切です。

#### 体内時計を乱すもの

私たちの体内時計は、朝目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後に徐々に眠気を感じるようセットされています。生活リズムが不規則だと、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちになります。特に週末に寝坊をする子どもは夜更かし型に拍車がかかります。また、親のライフスタイルによって、子どもの睡眠に影響を受けることを意識しましょう。

#### 「早起き・早寝」から始めましょう

まず1週間頑張ってみましょう。子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。ただし、週末にお昼近くまで寝坊すると体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦勞は水の泡になってしまうので注意してください。

家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えましょう。

場 健康福祉課 ☎372-6375

## 公共交通情報コーナー

一部の路線バスと区バス・住民バスの運賃が半額になる「シルバーチケット」の有効期限は3月末までです。引き続き利用する場合は手続きが必要です。

登録開始	3/23(水)	対象	65歳以上
手続き	持ち物	・申請者の住所と年齢が確認できる身分証明書 ・代理人が手続きする場合は、委任状と申請者・代理人の身分証明書	
	窓口	南・北・江南・秋葉・西蒲区役所の地域総務課	

※新規登録も同日から受け付けます  
場 地域総務課 ☎372-6605 都市交通政策課 ☎226-2725

#### お知らせ

北部ルート第1便(三ヶ字(北)～南区役所)は3月24日(木)～4月5日(火)の期間、運休します。場 地域総務課 ☎372-6605