



健康相談会(予約制)

回9月20日(火)
 回午前9時～11時 場 南区役所
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 回直近の健康診断の結果(なくても可)
 回健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回9月15日(木) 回午後1時45分～2時
 回白根健康福祉センター 内容 離乳食の進め方(1時間程度) 内容 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
 回母子健康手帳、バスタオル

回8月24日(水)～9月13日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回9月15日(木)①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 回白根健康福祉センター 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 内容 乳幼児の保育者 各時間先着5人
 回母子健康手帳、バスタオル

回8月24日(水)～9月14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

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 9月1日(木)
 ※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
 ●股関節検診 9月7日(水)
 ●1歳6カ月児健診 9月14日(水)
 ●3歳児健診 9月16日(金)
 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。

健康応援通信④ フレイルを予防しよう

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。(日本老年医学会提唱)
 下の図は、年を取るにつれて心や体が徐々に衰えていく様子を表しています。ちょっとした変化も早期に見つけ、適切な対処をすることが大切です。

フレイル予防のポイント 健康長寿の3つの柱

- 栄養: バランスの良い食事・口の健康
- 運動: 身体活動・運動など
- 社会参加: 趣味・ボランティア・就労など

健康 → フレイル(前虚弱) → フレイル(虚弱) → 要介護(身体機能障害)

回健康福祉課 ☎372-6375 (出典:フレイル予防ハンドブック 飯島勝矢/監修)

健康・医療 乳がん検診(マンモグラフィ検査)

回健康福祉課 ☎372-6385

○集団検診 回9月28日(水) 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半
 回白根健康福祉センター 内容 職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性 先着120人 回受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル
 自己負担金

年齢	40歳	41歳～69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

回8月28日(日)から市役所コールセンター ☎243-4894
 ○施設検診 委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いっ得?」に掲載。※70歳以上の人は施設検診を受診できません。集団検診を利用してください

子育て 安産教室 充実したマタニティライフを

妊娠さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてくる赤ちゃんと一緒に楽しい生活がスタートできるよう安産教室を開催します。
 回白根健康福祉センター 内容 令和4年12月～令和5年3月に出産を予定している人(南区民で、原則3回とも受講できる人。先着10人)※3回のみ夫・パートナーの参加可

回	実施日	時間	内容
1	9/20(火)	13:30～15:00	お母さんと赤ちゃんの歯、妊娠中の経過と気を付けたいこと、妊婦体操
2	10/19(水)	回13:15	妊娠中の栄養、お産の経過
3	11/15(火)	18:30～20:00	沐浴について、子育てについて(助産師の講話)
		回18:15	

回8月24日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

募集 ボランティアきっかけづくり講座 「障がい児・者を持つ家族のための未来準備講座」

障がい児・者の「親亡き後の心配」や「災害時の対応」をテーマに、日頃から家族として準備できることについて考えませんか。周囲の関係者や支援者からの手助けや理解を受ける力(受援力)やボランティアを理解する機会にもなります。
 回9月17日(土) 午後1時半～3時半 回白根学習館 内容 いざというときに役立つさまざまな情報を記入・集約する「親心記録(支援者に向けたノート)」の備えの紹介など 内容 障がい児・者を持つ家族および希望する人。定員30人
 回9月8日(木)までに南区社会福祉協議会 ☎373-3223

スポーツ 秋期スポーツ教室 参加者募集

申し込みには事前に各施設窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料などの詳細は問い合わせください。

回窓口、電話、ホームページ(右二次元コード。教室名(複数の場合は全て)、会員番号、受講者氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入)で各施設
 白根カルチャーセンター ☎373-6311 ※先着順

教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	10/3～11/28	月	13:30～14:30	ストレッチヨガ(午前)	10/6～12/15	木	10:00～10:45
ルーシーダットン&セルフマッサージ	10/11～12/13	火	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)			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)	10/5～11/30	水	20:00～20:45	いきいき健康	9/29～11/24	金	14:00～15:00
ZUMBA(ズンバ)			11:00～11:50	ピラティス(夜)	10/7～12/2		20:00～20:45
キッズヒップホップ①	8/31～10/19	水	17:00～18:00	ヨガ(午前)	10/8～11/26	土	10:30～11:30
キッズヒップホップ②	10/26～12/14		17:00～18:00				

味方体育館 ☎378-4528 ※申込は8月31日(水)まで。定員を超えた場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
卓球 初心者・中級者	9/8～12/1	木	10:00～12:00	バレトン	9/12～11/28	月	
いきいき健康	9/12～12/5	月	13:30～14:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	9/13～11/15	火	19:30～20:30
やさしい健康	9/14～11/16	水		フラダンス	9/15～11/24	木	

くらし 詐欺に騙されない心得 ～特殊詐欺に注意!～

- 常に留守番電話に設定しておき、電話の相手が誰かを確認しましょう。(知らない相手からの電話には出ない)
- 「電話番号が変わった」と言われた時は、元の電話番号に電話をしてみましょう。
- 日頃から家族との会話を増やしましょう。

※電話の相手がお金に絡む話をしたら、まずは電話を切り、家族や警察、区役所に相談するなど、落ち着いて行動しましょう
 回地域総務課 ☎372-6431

区政 第5回 南区自治協議会

回地域総務課 ☎372-6605

回8月31日(水) 午後2時から 回南区役所 傍聴 先着10人 内容 健康センター(味方・月潟)の管理方法の変更について ほか ※実施済みの会議の内容は、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

《広告欄》

写真撮影・申請補助サービス実施中 予約先 区民生活課(☎37216105)