

### 8月の健康カレンダー

健康福祉課 ☎372-6375

#### 健康相談(予約制)

回8月20日(火) 午前9時～11時  
場南区役所 内容健康相談(禁煙相談も可) 持直近の健康診断の結果(なくても可) 健康福祉課 ☎372-6395

#### はじめての離乳食(予約制)

回8月22日(木) 午後1時15分～同30分  
場白根健康福祉センターなごみなみ 内容離乳食の進め方(80分程度) 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、バスタオル 回7月24日(水)～8月20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8月27日(火) 午後1時15分～同30分  
場白根健康福祉センターなごみなみ 内容離乳食の進め方(80分程度) 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 持母子健康手帳、バスタオル 回7月24日(水)～8月25日(日)に市役所コールセンター ☎243-4894

#### 育児相談会(予約制)

回8月8日(木) ①9:30②9:50③10:10 ④10:30⑤10:50 場白根健康福祉センターなごみなみ 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 乳幼児の保育者 各時間先着5人

持母子健康手帳、バスタオル 回7月24日(水)～8月7日(水)に健康福祉課 ☎372-6395 ※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8月28日(水) ①13:00 ②13:30 先着各10人 ③14:00 先着5人 場白根健康福祉センターなごみなみ 持母子健康手帳、受診票 回8月26日(月)までにe-NIIGATA(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375

#### 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 8月1日(木)  
●1歳6カ月児健診 8月7日(水)  
●3歳児健診 8月9日(金)

#### 献血にご協力を

回8月8日(木)午後2時～4時 場(医)敬成会 白根緑ヶ丘病院 内容400ml献血 持献血カードまたは献血手帳 ※初めての人は本人確認書類(運転免許証など)

#### 骨粗しょう症予防相談会

回8月29日(木) ①9:40②10:10 ③10:40④11:10⑤13:10⑥13:40 ⑦14:10 場白根健康福祉センターなごみなみ 内容骨密度測定と健康相談 18歳以上 各時間7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可 回7月25日(木)から市役所コールセンター ☎243-4894

### 肺がん・乳がん検診

健康福祉課 ☎372-6385



#### 肺がん検診

持受診券、個人記録票、健康保険証 内容40歳以上 内容検診車による胸部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) 無料

#### 8月の日程 予約不要

受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつ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24日(土)	白根健康福祉センターなごみなみ	9:00～11:30

#### 乳がん検診 マンモグラフィ検査

●集団検診 回8月29日(木) 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半  
場白根健康福祉センターなごみなみ 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 持受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル 回7月30日(火)から市役所コールセンター ☎243-4894(午前8時～午後9時)

●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

年齢	40歳	41～69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)		

### 食生活改善推進委員(食の健康ボランティア)養成講座 「健康栄養セミナー」参加者募集



場白根健康福祉センターなごみなみ 内容1,200円(調理実習費) 回7月22日(月)～8月23日(金)に健康福祉課 ☎372-6385 ※講座を修了した人には食生活改善推進委員として、地域での健康づくり活動への参加を願っています

開催日	時間	内容
① 9月4日(水)	9:30～13:00	開講式、食生活改善推進委員活動紹介
② 9月11日(水)		適切な食事バランス、調理実習
③ 9月18日(水)	場9:15	生活習慣病予防の食事、運動講座
④ 10月2日(水)	※①③⑤は	歯の健康、調理実習
⑤ 10月9日(水)	12:30終了予定	食中毒予防と食品衛生、献立作成
⑥ 10月23日(水)		調理実習、閉講式

### 安産教室

妊婦さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてきた赤ちゃんにゆとりをもって接することができるよう安産教室を開催します。

場白根健康福祉センターなごみなみ 内容令和6年11月～令和7年1月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10人) 健康福祉課 ☎372-6375

日程表	実施日	時間	内容	予約開始日
すこやかママ講座	8/21(水)	13:30～15:00 場13:15	・妊娠中の経過と気を付けること ・妊娠中の栄養と食事について ・市の母子保健サービスについて	7/24(水)
ウェルカム赤ちゃん講座	9/18(水)	18:00～20:00 場17:45	・子育てについて ・沐浴について	8/28(水)

### 南区と共にながらぶ白高生!

県立白根高等学校・地域コーディネーター織田さんが活動を紹介! 持写真

3年生の選択授業「生活と福祉」では、南区社会福祉協議会や南区健康福祉課の協力の下、実際に現場で活躍している人をゲストティーチャーとして招き、授業を実施しています。5月は「ボランティアと福祉」「地域包括支援センターの仕事」、6月は「認知症サポーター養成講座」とさまざまな授業がありました。講師の皆さんから、現場での様子や自身の体験談を聞き、生徒たちはとても興味深く学習しました。

6月14日には「新潟県防犯ボランティアフォーラム」にヤングボランティアを代表して、生徒会から2人が参加しました。大人の中に唯一の高校生だったこともあり、最初は緊張していたようですが、県内外の防犯ボランティア活動の事例発表に刺激をもらいました。 持写真 認知症サポーター養成講座

## お知らせ

#### 弁護士の無料法律相談

回8月14日・28日(水) 午後1時15分～4時15分 場南区役所 内容土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 先着6人 ※1人30分 回7月23日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

#### 子育てオーエンジャー☆みなみきらきらフレンド

回8月16日(金) 午前10時半～11時15分 場月潟地区公民館 内容ママヨガ 内容乳幼児と保護者(祖父・祖母も可) 先着8組 場同館 ☎375-1050

#### 南区プールスタンプラリー

白根総合公園屋内プール・味方B&G海

区民生活課 ☎372-6145

### Let'sチャレンジSDGs

中川アイさん(根岸) 持写真

生ごみを入れていくと...



2～3カ月ほど経過すると...



今回は、生ごみを入れた後の堆肥の変化を見ていきましょう!

ポイント! 野菜を入れなくても時々かき混ぜ、水分調整を行います。

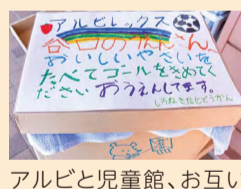
白いカビのようなものが発生する場合がありますが、これは順調に分解が進んでいる証拠です。土が八分目ほどになったら、野菜を入れるのをやめ、約1～2カ月熟成させます。



### みなみく「未来」へつなぐ SDGs×アルビレックス新潟②

ほくほくフェーム 持写真

6/19 今回は谷口園長(谷口海斗選手)が白根北児童館に来館し、子どもたちと一緒に野菜の苗を植えました。



最後は子どもたちから「アルビレックス」のコールが送られました!



洋センターを1回ずつ利用してスタンプを集めた子ども(小学生以下)にお菓子をプレゼント! 回7月24日(水)～8月31日(土) 場白根カルチャーセンター ☎373-6311

#### 手話体験講座開催

回8月19日(月)、20日(火) 午前10時～11時半 場県立白根高等学校 定員20人 回8月8日(木)までに

電話(☎372-2185)またはメール(左二次元コード)で同校

#### 第4回 南区自治協議会

回7月31日(水) 午後3時から 場南区役所 内容傍聴 先着10人 ※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 場地域総務課 ☎372-6609

《広告欄》

信号機のない横断歩道で歩行者がいる場合は、必ず一旦停止をしましょう!

問 地域総務課

☎ 372-16431