

11月の健康カレンダー
健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回 11月19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) 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 11月21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 母子健康手帳、バスタオル
回 10月23日(水)~11月19日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 11月7日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50
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・栄養士による相談 乳幼児の保育者 各時間先着5人 母子健康手帳、バスタオル
回 10月23日(水)~11月6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

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●股関節検診 11月6日(水)
●3歳児健診 11月8日(金)
●1歳誕生歯科健診 11月13日(水)
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施



肺がん・乳がん検診 骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課 ☎372-6385

肺がん検診

回 受診券、個人記録票、健康保険証 40歳以上 検診車による胸部X線撮影(かたん検査は感染予防の観点から実施しません) 無料

○11月の日程 予約不要

受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつかない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
11月14日(木)	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 11月27日(水) 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 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル
回 10月22日(火)から市役所コールセンター ☎243-4894(午前8時~午後9時)

自己負担金

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)		

○**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

骨粗しょう症予防相談会

回 11月27日(水) 午前9時40分~11時10分、午後1時10分~2時10分(30分ごと)
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 各時間帯先着7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可
回 10月24日(木)から市役所コールセンター ☎243-4894



安産教室 充実したマタニティライフを



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と共に楽しい新生活がスタート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7年2月~4月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10人) ※下の表②のみ家族・パートナーの参加可

講座名	日時	内容
①すこやかママ講座	11/20(水) 13:30~15:00 場 13:15	・妊娠中の過ごし方について ・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
②ウェルカム赤ちゃん講座	12/18(水) 18:00~20:00 場 17:45	・子育てについて ・沐浴について ※動きやすい服装で参加してください

回 ①10月23日(水)②11月27日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



第6回 南区自治協議会



回 10月30日(水) 午後2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、区ホームページや区役所2階市政情報コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります 地域総務課 ☎372-6609

白根・月潟図書館共通イベント
11/30(土)まで 秋の読書週間イベント
場 白根図書館 ☎372-5510

わくわくスタンプラリー
①と②に参加してシールを集めよう。3枚集めるとプレゼントがもらえます♪
①期間中に本などを借りる
②「ぶっくぶくろう」に参加する

ぬりえ&読書ノートの配布
読書ノートは大人向け・子ども向けがあります。

10月19日(土)~11月30日(土) ぶっくぶくろう(本の福袋)
図書館職員が選んだおすすめの本が入っています。袋に書いてあるメッセージを見て好きな本を選んでください。

どんな本が出てくるのかは開けてからの楽しみ♪

南区「家族ふれ愛月間」 南区自治協議会提案事業

家族のつながりを大切に、温かい家族をつくることを目的として11月を南区「家族ふれ愛月間」と定め、絵画、標語・川柳展を開催します。また、特別企画として「楽しく歌う♪ふうふ ケチャップマヨネーズ」による参加型のコンサートを開催します。 地域総務課 ☎372-6609

コンサート
回 11月10日(日) 午前10時半~11時半
場 白根学習館
回 11月5日(火)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から 先着300人

第13回 絵画、標語・川柳展
区内の小学4年生が大切な家族と過ごす日常生活を描いた絵画、中学1年生によるユーモアあふれる標語・川柳を展示します。
回 11月1日(金)~20日(水) 午前9時~午後10時(休館日:15日(金)) 場 白根学習館 回 当日直接会場へ

赤ちゃんから大人まで 家族みんなで楽しもう♪

おじいちゃん 何でもなおせる 職人技 昨年度の作品

健康増進普及講習会
「しっかり食べてフレイル予防~常備食品でパッキング~」参加者募集

メニュー
・さばじゃが
・ミックスビーンズ入り トマト煮込み

回 11月20日(水) 午前10時~正午
場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 栄養士の話、食生活改善推進委員の調理実習と試食2品 区内在住の人 先着20人 400円
回 11月8日(金)までに健康福祉課 ☎372-6385

にししろね保育園での **南区の実りをいただく日**

食材に興味・関心を持つことを目標に「新米のおにぎり」と「かきあえなます」作りを見学しました。まずは実際に稲穂に触れ、米をとぎ、炊きたての白米の香りを嗅ぎ、かきあえなますは食材の紹介を聞きながら子どもたちの目の前で作ってもらいました。
自分たちが食べる食材への関心はもちろん、口に入るまでの過程や手順があることを知り、何でもおいしく食べてほしいです。

ごみに関するお悩みには AI(人工知能)にお任せください!

ごみの分別や収集日など、ごみに関する質問にAIが自動で回答します。皆さんが利用するとAIは学習し、回答精度が増していきます。どんどん利用して、AIを育てましょう!
質問例: テレビの捨て方・〇〇町のごみカレンダー・粗大ごみ処理手数料など

<利用方法> ※2通りの利用方法があります

LINE版 右二次元コードから「新潟市ごみ関連チャットボット」で「友だち追加」をする。

WEB版(市ホームページ) 右二次元コードを読み取り、ページ右下のサイチョをクリックする。

《広告欄》

26日(土)まで期日前投票ができます。選挙当日に投票に行けない人は、期日前投票をしましょう。