



### 定例日健康相談(予約制)

#### ■南区役所

☎4月21日・5月19日(火)  
 受け付け 午前9時～11時半  
 ☎健康相談(禁煙相談も可)  
 持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)  
 ☎健康福祉課 ☎372-6385

### 離乳食電話相談

☎5月21日(木) 午後2時～4時  
 ☎離乳食の進め方などについて栄養士が応じます。  
 ☎乳幼児の保育者  
 ☎372-6385

#### 母子事業の中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、股関節検診・1歳6カ月児健診・3歳児健診・育児相談会・離乳食講習会・1歳誕生歯科健診・子どもの集団フツ化物塗布・妊婦歯科健診・安産教室は当面の間、中止します。再開時期は市のホームページなどでお知らせします。

●妊娠・出産・産後の体調について子育ての困り事はいつでもお気軽に相談してください。 ☎372-6375

## 健康

### 乳がん検診

☎マンモグラフィ検査

☎職場などで受診の機会がない40歳以上で偶数年齢(令和3年3月31日現在)の女性。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可能  
 持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金

#### 【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)		

#### ○集団検診

検診車による検査です。バスタオルを持参ください。  
 ☎5月1日(金)～5月27日(水)に新潟市役所コールセンター ☎243-4894

検診日	会場	検診受付時間	定員
5月29日(金)	白根健康福祉センター	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時30分～11時30分 ③午後1時30分～2時30分 ④午後2時30分～3時30分	各時間 32人

#### ○施設検診

委託医療機関に予約をして受診します。委託医療機関は受診券に同封の「検診いっ得?」に掲載しています。今年度から対象年齢を69歳までに拡大しました。

☎健康福祉課 ☎372-6385

### 国民健康保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険はみんなで支える医療制度です。未納がある場合は督促状などでお知らせをしています。至急納めましょう。

令和2年度国民健康保険料の確定通知書を7月中旬に発送します。期限までに納入してください。平成31年度以前の未納があるなど、納付が難しい場合は相談してください。 ☎区民生活課 ☎372-6137

### みなみ一て地域応援隊 就任!

国の地域おこし協力隊制度を活用した「みなみ一て地域応援隊」の隊員に、前田紗織(まえださおり)さんが就任し、4月2日に五十嵐区長が委嘱状を交付しました。

前田さんは都市圏から南区に移住し、新たな視点で南区の魅力発信や交流人口の増加に取り組み、地域の皆さんと一緒に南区を盛り上げていきます。



#### 前田さんのコメント

南区にはいろいろな魅力がありますが、南区に繰り返し足を運んでもらえるよう、まずは豊富な農産物などのPRに地域の皆さんと一緒に取り組みたいと思います。これから大勢の人たちと知り合い、関わっていけるのがとても楽しみです。



### 健康応援通信①

## 今年度も始まります!「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

#### 30日分体重か歩数を記録するだけ

健康寿命延伸を目的に行っている「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」が5年目を迎えます。参加した人からは「記録をすることで、食事や歩数を意識するようになった」という声が多く聞かれ、実際にやせ体型・肥満体型の人が標準体型に近づくといい結果が出ています。ぜひご参加ください。

#### 提出しやすくなった「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

- ①30日間連続の測定ではなく、実施期間中30日分の測定記録があればOK!
- ②体重の記録ではなく歩数の記録でもOK!
- ③窓口だけでなく郵送やFAXでの提出もOK!
- ④11月30日までに提出すればOK!

#### <カード配布・提出場所>

区役所、各地域生活センター・出張所、白根健康福祉センター

#### <達成賞>

レストラン・観光農園、スポーツ施設、文化施設などで使える割引券  
 ☎健康福祉課 ☎372-6385



### 第14回 南区美術展覧会 出展作品を募集

会期 6月3日(水)～8日(月)  
 午前9時～午後6時  
 (最終日は午後4時まで)

会場 白根学習館ラスパックホール  
 応募資格 南区及びその周辺に在住・在勤の人。中学生以下は不可。

作品(部門) 日本画、洋画、版画、書道、写真、彫塑、工芸(未発表のものに限る)

出品数 1部門につき1人2点以内  
 出品料 1点につき1,500円(高校生は無料)

展示 出展作品は全て展示(書道は1点のみ)

表彰 部門ごとに最優秀賞、優秀賞、奨励賞を決定

申し込み・搬入先 5月22日(金)午後2時～7時に白根学習館

☎地域総務課 ☎372-6604



## スポーツ

白根カルチャーセンター ☎373-6311 ☎窓口もしくは電話(先着順)

#### ○体力測定&トレーニング入門教室♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
5/23(土)	14:00～16:00	1組	15歳以上(中学生除く)	施設使用料 250円

☎体力測定を行い、初心者向けのトレーニングメニューを作成

#### ○キッズヒップホップ♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
5/20(水)	17:00～18:00	20人	小学生	無料

☎初心者対象のヒップホップダンスの体験会

白根総合公園屋内プール ☎378-4435 ☎窓口もしくは電話(先着順)

#### ○親子deちゃぶちゃぶ教室♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
5/18(月)	14:30～15:30	20組	幼児と保護者	保護者のみ入場料500円 65歳以上 200円

☎浮き具などを使い、音楽に合わせて親子で楽しく遊ぶ

