



健康相談会(予約制)

回 12月20日(火)
園 午前9時～11時 園 南区役所
因 健康相談(禁煙相談も可)
種 直近の健康診断の結果(なくても可)
園 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 12月15日(木) 園 午後1時45分～2時
園 白根健康福祉センター 因 離乳食の進め方(1時間程度) 因 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
種 母子健康手帳、バスタオル
園 11月23日(水・祝)～12月13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 12月13日(火) 園 午後1時45分～2時
園 白根健康福祉センター 因 離乳食の進め方(1時間程度) 因 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

種 母子健康手帳、バスタオル 園 11月23日(水・祝)～12月11日(日)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 12月15日(木) ①9:30②9:50 ③10:10④10:30⑤10:50 園 白根健康福祉センター 因 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 因 乳幼児の保育者 各時間先着5人
種 母子健康手帳、バスタオル
園 11月23日(水・祝)～12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

妊婦歯科健診(予約制)

回 12月7日(水) ①13:00②13:25 ③13:50 各時間先着8人
園 白根健康福祉センター
種 母子健康手帳、受診票 園 11月23日(水・祝)～12月5日(月)まで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歳誕生歯科検診 12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
●1歳6カ月児健診 12月14日(水)
●3歳児健診 12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⑦

内臓脂肪は生活習慣病の入り口!?

「内臓脂肪」とは、胃や腸といった内臓の周りに蓄積した脂肪のことです。脂肪細胞には本来、中性脂肪をため、エネルギーを貯蔵する役割があり、通常、動脈硬化の予防やインスリンの働きをよくするホルモンを分泌しています。ところが、不健康な生活習慣で腸の周りに内臓脂肪がたまると、良い働きができず、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などを招く悪い働きをするホルモンが活発になることが分かっています。

○内臓脂肪がたまっているか予測してみよう

- ・BMIを計算…BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※男性、女性ともに25以上が肥満の目安です
- ・腹囲を計測…男性85cm以上、女性90cm以上
※内臓脂肪がたまっていると判断される基準(100cm以上)に相当します

○内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすい!

内臓脂肪は皮下脂肪と比べると増えやすい反面、脂肪をエネルギーとして燃やす働きが活発なため「減らしやすい」という特徴があります。内臓脂肪を減らす最も簡単な方法は減量です。ためないように生活習慣を見直すことも大切です。無理なく減らす方法について知りたい人は、区で実施している「健康相談会(予約制)」を利用してください。 園 健康福祉課 ☎372-6385



南区防災セミナー開催

園 地域総務課 ☎372-6431

幅広い世代に防災意識の普及と啓発をするため、防災セミナーを開催します。

回 12月1日(木) 午後2時から 園 白根学習館

因 第一部 記念講話①「新潟を救った南区の先人たち」 講師:信濃川大河津資料館 コーディネーター 樋口勲さん 記念講話②「大河津分水路「令和の大改修」について」 講師:信濃川河川事務所計画課 若杉匠さん
第二部 昔語り「大水害から白根を守った439俵の米俵」 語り手:小林へろさん
園 当日直接会場へ 定員200人



冬期スポーツ教室 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。



白根カルチャーセンター ☎373-6311

園 窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設※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	1/23～3/6	月	13:30～14:30	エアロビクス & 骨盤ダンス(午前)			11:00～11:45
ルーシーダットン & セルフマッサージ			10:00～11:30	いきいき健康	1/26～3/16	木	14:00～15:00
ストレッチヨガ(夜)	1/24～3/7	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)			20:00～20:45	骨格 コンディショニング	2/3～3/3	金	10:30～11:30
ZUMBA(ズンバ)	1/25～3/8	水	11:00～11:50	ピラティス(夜)	1/27～3/10		20:00～20:45
キッズヒップホップ	1/25～3/8		17:00～18:00	ヨガ(午前)	1/28～3/4	土	10:30～11:30
ストレッチヨガ(午前)	1/26～3/16	木	10:00～10:45				



公共交通情報コーナー 令和4年度上半期(4-9月)の区バス利用状況について

令和4年度上半期の区バス利用者数は、まちなか循環ルート「ぐるりん号」で伸びましたが、小学生～高校生が通学で利用するルートで落ち込み、昨年同時期に比べて1975人減少しました。

区バス路線の存続要件である「収支率30%」は、**区民1人1回(約38000人)**の利用で達成できます。学生や運転免許証を返納した高齢者など車を運転しない人にとって大切な移動手段です。区バスを維持するためにもぜひ利用してください。

《令和4年度上半期(4-9月)区バス利用者数》

	北部	大鷲	白根・さつき野	新飯田・茨曾根	庄瀬	東部	ぐるりん号	全体
大人	931	275	614	1285	625	339	2501	6570
中学生	857	86	2981	7	3	870	16	4820
小学生	874	1507	6	6	2	2	12	2409
合計	2662	1868	3601	1298	630	1211	2529	13799
前年同期比	-252	-373	-830	-115	-292	-177	+64	-1975

園 地域総務課 ☎372-6605



冬に多発!! 油漏れ事故にご注意ください

毎年一般家庭での灯油漏れ事故が多く発生しています。発生原因の多くは不注意による人的ミスです。川などに油が流れ込むと水道の断水や農業・漁業への被害、環境汚染などが発生し、油を漏らした人に対策費用や損害賠償が請求されることがあります。

次の点に注意しましょう

- 1 給油中は絶対にその場から離れない
- 2 タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
- 3 タンクの配管、ホースなどを点検し、傷んでいたら新しいものに交換する



園 区民生活課 ☎372-6145



南区自治協議会

園 地域総務課 ☎372-6605

回 11月30日(水) 午後2時から 園 南区役所 傍聴 先着10人

因 南区区ビジョンまちづくり計画について ほかに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(☎372-6105)