

9月の健康カレンダー
 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回9月17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9月19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)
 対象生後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8月21日(水)~9月17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12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
 持母子健康手帳、バスタオル
 回8月21日(水)~9月11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 9月4日(水)
 ●1歳誕生歯科健診 9月5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 9月11日(水)
 ●3歳児健診 9月13日(金)

骨粗しょう症予防相談会

回9月26日(木)①9:40②10:10③10:40④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10
 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
 対象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8月22日(木)から市役所コールセンター ☎243-4894

子育て

子育てオーエンジャー☆みなみ



●ほっぺちゃんひろば

回9月5日(木) 午前10時~11時
 場白根南児童館
 内容ピアノ演奏とハンドトリートメント
 対象乳幼児親子 先着6組
 回同館 ☎201-6021

●しゃべろっと

回9月20日(金) 午前10時半~11時15分
 場味方児童館 内容ママヨガ
 対象乳幼児と保護者(祖父・祖母も可) 先着10組
 回8月26日(月)から同館 ☎201-8346

●かぞくdeいもほり

回10月6日(日) 午前10時~正午
 場西脇農園(白井地内)
 内容家族で芋掘りをしよう
 対象乳幼児と家族 抽選12組
 回9月10日(火)までe-NIIGATA(右二次元コード)から
 健康福祉課 ☎372-6351



募集

ずっと元気に過ごしたいー健康づくり講座ー
 白根地区公民館 ☎372-5535

簡単ストレッチや調理実習などシニア世代同士が
 楽しめ、仲間づくりもできます!

場白根学習館
 対象おおむね50歳以上の人 12人
 ※応募多数の場合は、4回全て参加できる人を優先して抽選
 ①②③は無料、④は1,000円
 回9月8日(日)までに電話またはe-NIIGATA(右二次元コード)で
 白根地区公民館



| 開催日時 | 内容 |
|------------|---|
| ①9月19日(木) | 10:00~12:00 「100歳まで歩ける足作り」 足の握力計であなたの寝たきりリスクを診断! |
| ②9月26日(木) | |
| ③10月3日(木) | |
| ④10月10日(木) | 10:00~13:00 「身体の中から健康に」止められる老化のポイント 「大人の家庭科(調理実習)」バランスの良い献立 |

第5回 南区自治協議会

場地域総務課 ☎372-6609

回8月28日(水) 午後2時から ※休会する場合があります 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

健康・医療

肺がん・胃がん・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 対象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

○9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 |
|----------|-----------------|------------|
| 9月20日(金) | 白根健康福祉センターなごみなみ | 9:00~11:30 |

胃がん検診

内容検診車によるX線撮影(バリウム)検査 対象40歳以上 持受診券、健康保険証、自己負担金、個人記録票

○9月の日程 要予約

| 検診日 | 会場 | 定員 | 予約開始日 |
|----------|-----------------|-----|---------|
| 9月27日(金) | 白根健康福祉センターなごみなみ | 40人 | 9月3日(火) |

○当日受付時間(各会場共通)

①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30 ④10:30~11:00
 ⑤11:00~11:30 予約 平日 午前9時~午後4時半 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800 ※受診券を手元に置いて予約をしてください

乳がん検診 マンモグラフィ検査

○集団検診 回9月26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8月24日(土)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

【胃がん・乳がん検診共通】 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) | | |

スポーツ

秋期スポーツ教室 参加者募集
 味方体育館 ☎378-4528



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てください。
 回8月31日(土)までに窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設 ※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 |
|------------------------|------------|----|-------------|------------|------------|----|-------------|
| いきいき健康 | 9/9~12/16 | 月 | 13:30~14:30 | やさしい健康 | 9/11~11/13 | 水 | 13:30~14:30 |
| パレオン(パレエの要素を入れたエクササイズ) | 9/9~12/9 | | 19:30~20:30 | 卓球 初心者・中級者 | 9/5~11/21 | 木 | 10:00~12:00 |
| ルーシーダットン(タイ式ヨガ) | 9/10~11/12 | 火 | 19:30~20:30 | フラダンス | 9/12~11/14 | | 19:30~20:30 |

※定員に達しない場合は、1回だけの参加も可能(卓球教室を除く)

令和6年度新潟市ドキドキ・ワクワクスポーツふれあい促進事業

ドキドキ・ワクワク ふれあいサッカー教室



「やったことはないけど興味がある」や「サッカーを始めたばかり」の初心者・未経験者から「もっとうまくなりたい」という経験者まで、誰でも安心して参加できる教室です。アルビレックス新潟サッカー学校のコーチが丁寧に指導します。

回9月23日(月・振休)午後3時15分~5時
 場白根カルチャーセンター メインアリーナ
 内容区内在住または在学の小学生 先着50人
 回8月21日(水)~9月16日(月・祝)に、アルビレックス新潟公式ホームページ(右二次元コード)の「お申込みフォーム」または専用の「参加申込書」に必要事項を記入してFAX(257-0156)で
 場アルビレックス新潟サッカー学校「新潟市ふれあいサッカー教室」係 ☎257-0155



エアコンを使用し、室内を適温に保ちましょう。

健康福祉課

☎372-16385