

健康



者(先着20人)
☑ 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
☑ 8月21日(水)～9月10日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■味方健康センター
☑ 8月22日、9月26日(木)
■白根健康福祉センター
☑ 9月12日(木)
■月湯健康センター
☑ 8月30日、9月20日(金)
受け付け 午前9時半～11時
☑ 乳幼児の保育者
☑ 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
持ち物 母子健康手帳

その他

9月4日(水)=股関節検診・母体保護相談
同5日(木)=1歳誕生歯科健診
同11日(水)=1歳6カ月児健診
同13日(金)=3歳児健診
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

定例日健康相談(予約制)

■南区役所
☑ 8月20日、9月17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

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
☑ 9月12日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
☑ 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育

「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」ただ今実施中

肥満や運動不足は生活習慣病の原因となります。「はかろう体重!大作戦」は医療費が高い、特定健診の受診率が低い、運動習慣のある人が少ないという区の健康課題の解消に向け始めました。4年目に突入した今年度は、「はかろう体重!あるこう南区!」にリニューアルし実施中。
体重・歩数のいずれかを30日間測り、記録するだけです。毎日記録した人には達成賞をプレゼントします。



【達成賞を手にした人の声】

- ・1カ月続けることができ達成感があります。(50代女性)
・運動を心掛けるようになり、車に乗る回数が減りました。(50代男性)
・食べ過ぎた翌日は食事を控えるなど注意できました。(30代女性)

【記録カードの入手方法】

記録カードは各地域生活センターや白根健康福祉センター、区役所窓口を設置のほか区ホームページからダウンロードすることもできます。カードの提出・達成賞の交換は11月末日までです。これからの参加も大歓迎です。
[対象] 南区民、南区に在学・在勤の人

【あなたもぜひPR隊に!】

取り組みを家族や親戚、友人、職場などにPRしてくれるPR隊を募集中です。PR隊には缶バッジをプレゼント。(記録カード配布場所にて配布)カバンや帽子などに付けて健康づくりのPRに取り組んでみませんか。



問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385

第4回 南区自治協議会 (概要)

7月31日に第4回区自治協議会が開催されました。「南食品環境センターについて」などの説明がありました。詳しい会議内容は、区ホームページに掲載するほか、地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧できます。
【次回の自治協議会】 日時 9月11日(水)午後2時から 会場 南区役所4階講堂 傍聴 定員10人 問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605
※8月の自治協議会は開催しません

信濃川・中ノ回川・鷲ノ木大通川クリーン作戦のお礼

7月7日のクリーン作戦へのご協力ありがとうございました。当日は1,598人が参加。約1.3tのごみを集めることができました。ごみの量は減りましたが、まだ不法投棄が多数見られました。
ごみのないきれいな南区の河川を後世に残せるよう、今後も協力をお願いします。
問い合わせ 建設課 ☎372-6492

安産教室(全3回)

Table with 4 columns: 回 (Session), 日にち (Date), 時間(受付時間) (Time), 内容 (Content). Sessions on 9/17, 10/16, and 11/19.

☑ 白根健康福祉センター
☑ 出産予定日が令和元年12月～令和2年3月の人 先着20組
持ち物 母子健康手帳
☑ 8月21日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

骨粗しょう症予防相談会(予約制)

☑ 9月19日(木)①午前9時45分②午前10時15分③午前10時45分④午前11時15分⑤午後1時15分⑥午後1時45分
☑ 白根健康福祉センター
☑ 18歳以上各回先着10人(骨粗しょう症で治療中の人は対象外)
☑ 骨密度測定と健康相談
☑ 市役所コールセンター ☎243-4894
☑ 健康福祉課 ☎372-6385

献血のお知らせ

☑ 8月21日(水) 午後1時半～3時半
☑ 医療法人敬成会 白根緑ヶ丘病院
持ち物 献血カード・献血手帳 ※初めての人は運転免許証など本人確認のできるもの
☑ 健康福祉課 ☎372-6375

完璧な親なんていない!～NP講座～ 保育あり

「子育てってこんなに大変なの?」「こんな時どうしたらいいの?」「しつこくどうしている?」など子育てに悩みはつきもの。
ひとりで悩まず、ママ同士の交流を楽しみながら、子どもからほんの少し離れて、自分や子育てについて、ゆったりと見つめ直すひと時を過ごしてみませんか?

Table with 5 columns: 回 (Session), 日にち (Date), 曜日 (Day), 時間 (Time), 内容 (Content). Sessions from 10/3 to 11/7.

子育ての悩みや知りたいことをみんなで話し合いながら自分にあつた子育てを学ぶプログラムです。カナダ生まれの子育て支援プログラム「Nobody's Perfect 完璧な親なんていない」を元にファシリテーターという進行役が話し合いのお手伝いをします。

会場 白根学習館 参加費 お茶代600円(全6回分)
対象 0～5歳のお子さんのお母さん12名(応募多数の場合は抽選)
※当講座を未受講、全6回参加できる人
保育 14名(要申し込み 生後6カ月以上)
申し込み 9月6日(金)までに健康福祉課 ☎372-6351



活動紹介 7月の「南区の実りをいただく日」

7月の活動について紹介します(月湯保育園での活動)

今月の食材は「キュウリ」と「ナス」です。春に年長組が植えた苗が実を付けました。収穫したキュウリとナスを玄関に展示して触ったり匂いを嗅いだり、給食で食べたりして五感で味わいました。

集会では、食育エプロンシアターの「なんでも食べる元気なまあちゃん」が登場!「朝ごはんは何を食べた?」との問いに園児は「ごはん!」「卵焼き!」と元気に答えました。その後、まあちゃんの体の中をのぞいて、食べた物の行方を楽しく学びました。

