

健康

安産教室

安心して出産を迎え、出産後もゆとりを持って子育てができるように安産教室を開催します。

回	日にち	時間(受付時間)	内容
1	1月21日(火)	13:30~15:30 (13:15~13:30)	妊娠中の経過と注意点、妊婦体操 お母さんと赤ちゃんの歯の健康
2	2月19日(水)		お産の経過と呼吸法 妊娠中の食事のポイント
3	3月17日(火)	18:30~20:30 (18:15~18:30)	これからの子育てについて 沐浴(もくよく)実習など

※3回コース。1回でも受講可

☉白根健康福祉センター

☑出産予定日が令和2年4~7月の妊婦とその家族 20組

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

☎12月18日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

骨粗しょう症予防講演会

☎1月28日(火)午後1時半~3時半(受け付けは1時から) ☉白根健康福祉センター

☑講演「骨粗しょう症予防のための運動のコツ」講師 健康運動指導士 丸山由紀さん

☑先着40人 持ち物 タオル、水(お茶)、運動靴(外履き)

☎健康福祉課 ☎372-6385

在宅医療・介護の公開講座 ♣

☎1月13日(月・祝)午後1時半~3時半 ☉白根学習館ラスベックホール

☑講演テーマ 人生の終わり、一緒に考えませんか?

~折れない心で人生の最後まで~

講師 めぐみ在宅クリニック(横浜市) 小澤竹俊 院長

☑先着450人

☎12月30日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894

☎健康福祉課 ☎372-6375



国民健康保険の加入・脱退~届け出は14日以内に~

加入の手続きが遅れると

1回に納める保険料が高額になります。また、手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。

脱退の手続きが遅れると

保険資格がないのに国保の保険証を使って受診した場合は、医療費の返還が必要になります。また、国保の保険料を請求され続けます。

◆加入の届け出前に確認を

会社などを退職した人は、国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。

①任意継続

・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は、会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。

・退職後20日以内に手続きが必要です。

②家族の被扶養者になる

・収入などの条件があります。

◆お願い 令和2年3月31日付退職予定で任意継続保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望される場合は、令和元年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。

☎区民生活課 ☎372-6135

DVと虐待に気づき

子どもたちの命を守るための講演会

☎1月19日(日)午後1時半~3時半 ☉白根健康福祉センター

☑子どもたちの命を守るために、地域でできることは何か、どんな支援が必要なのか一緒に考えましょう。

講師 NPO法人女のスペース・にいがた 朝倉安都子 代表理事

☑先着100名 ☎1月14日(火)までに地域総務課 ☎372-6605

南区男女共同参画地域推進員事業



11月の「南区の美りをいただく日」

小林保育園での活動

この日の集会には、ブドウ生産者の富山喜幸さん(戸頭)を招待しました。

富山さんは「ブドウを食べた人が笑顔になるように、日焼け防止の傘を一房ずつかぶせるなど、愛情を込めて育てています」と栽培の苦労や生産者としての思いを話してくれました。その後、富山さんの育てたシャインマスカットを食べて、みんなにここに笑顔になりました。



定例日健康相談(予約制)

■南区役所

☎12月17日・1月21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

☎1月9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
☎12月18日(水)~1月7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

☎12月26日・1月30日(木)

■月湯健康センター

☎12月20日・1月24日(金)

■白根健康福祉センター

☎1月9日(木)

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

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター

☎12月25日(水)

受け付け 午後1時~同45分

持ち物 母子健康手帳

その他

1月8日(水)=1歳6カ月健診

同10日(金)=3歳児健診

同17日(金)=股関節検診

同23日(木)=1歳誕生歯科健診

※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)」を実施程度)

南区役所管内 市関係施設 年末年始のご案内

ごみ・し尿の収集について

〔ごみ収集業務〕

●一般収集 年末は12月30日(月)まで平常どおり。31日(火)は全地区で「燃やすごみ」の特別収集を実施。年始は1月4日(土)から※各地区の家庭ごみ収集カレンダーを確認してください

●自己搬入 年末は12月31日(火)正午まで、年始は1月4日(土)から。12月29日・1月5日(日)は休み

※拠点回収(古紙類、古布・古着)は、12月29日(日)から1月3日(金)まで休み

●粗大ごみの申し込み 年末は12月28日(土)午後5時まで受け付け(申し込みの日によって、年明けの収集となる場合があります)。年始は1月4日(土)から受け付け。

☎粗大ごみ受付センター ☎290-5353

〔し尿収集業務〕 12月28日(土)から1月5日(日)まで休み。

☎区民生活課 ☎372-6145

公共交通の運休について (区バス・南風タクシー・月湯住民バス)

運休期間 12月29日(日)~1月3日(金)※区バス北部ルート第1便(三ヶ字北~南区役所)は、12月21日(土)~1月6日(月)の間、運休

☎地域総務課 ☎372-6605

公共施設の休業日について

施設名	休業日	
南区役所(味方・月湯出張所を含む)	12/28(土)~1/5(日)	
地域生活センター	大通	12/29(日)~1/4(土)
	白根	12/29(日)~1/4(土)
	上記以外	12/29(日)~1/3(金)
白根学習館・公民館	12/29(日)~1/3(金)	
白根カルチャーセンター(ほか、区内運動施設※)		
月湯農村環境改善センター		
老人福祉センター(白寿荘・月寿荘・楽友荘)		
白根図書館		
月湯図書館	12/29(日)~1/4(土)	
白根健康福祉センター		
白根児童センター・味方児童館・白根北児童館・白根南児童館		
しろね大風と歴史の館	12/28(土)~1/3(金)	
旧笹川家住宅 曾我・平澤記念館		
白根斎場		
	1/1(水・祝)	

※白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、白根総合公園テニスコート・多目的コートは12月29・30日、1月2・3日に臨時開館します(午前9時~午後5時、白根総合公園屋内プールは午前10時~午後5時)

このほかの市の施設については「市報にいがた」本号4ページをご覧ください