



健康相談(予約制)

回 1月18日、2月15日(火)
場 午前9時～11時
場 南区役所
内 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)
問 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 2月3日(木)
場 午後1時45分～2時
場 白根健康福祉センター
内 離乳食の進め方(1時間程度)
持 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 1月19日(水)～2月1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 2月8日(火)
場 午後1時45分～2時

場 白根健康福祉センター
内 離乳食の進め方(1時間程度)
持 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
持 母子健康手帳、バスタオル
回 1月19日(水)～2月6日(日)市役所
コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 2月3日(木)①9:30②9:50③10:10
④10:30⑤10:50
場 白根健康福祉センター
内 身体計測、保健師・助産師・栄養士・
歯科衛生士による相談
持 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 1月19日(水)～2月2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

回 2月24日(木)①13:00②13:25
③13:50 各時間先着8人
場 白根健康福祉センター
持 母子健康手帳、受診票
回 1月19日(水)～2月22日(火)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6カ月児健診 2月9日(水)
●3歳児健診 2月4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。



いまさら聞けない!?しろね塾
白根地区公民館 ☎372-5533 FAX372-5513

まだ間に合う!フレイル予防対策 実践講座編

いつまでも自分らしく元気に暮らすために、正しいフレイル予防対策を楽しく学びませんか? ※フレイルとは「加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態」のこと

回 3月3日(木) 午前10時～正午
場 白根学習館
内 第一部 栄養と運動が老化を防ぐ
～知っていますか?「サルコペニア」と「フレイル」～
第二部 食事・運動・飲み込む力の維持について
講師 新潟医療福祉大学健康科学部 健康栄養学科長 永井 徹 教授
持 おおむね50歳以上の人 先着20人
回 1月19日(水)～2月22日(火)白根地区公民館
電話またはFAX(講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入)

プロに学ぶ!コーヒーの淹れ方講座編

家にある道具を活用して、もっとおいしいコーヒーを入れませんか?おうち時間がワンランクアップするプロの技を学びましょう。
回 3月8日、15日(火) 午前10時～正午
場 白根地域生活センター
内 豆のひき具合・焙煎度による味の違いを比べてみよう ※両日とも同じ内容です
講師 珈琲自家焙煎みゆきや 店主 石田美幸さん
持 おおむね50歳以上の人 各日先着8人
場 500円
回 1月19日(水)～2月28日(月)白根地区公民館
電話またはFAX(講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望日を記入)



第6回 南区自治協議会(概要)
内 公共施設再編案について ほか
※会議内容は、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

【次回の自治協議会】 回 1月26日(水)午後2時半から 場 南区役所
傍聴 定員10人 問 地域総務課 ☎372-6605



健康応援通信⑩ その体の不調、もしかしてうつ病かも!?

うつ病はストレスなどが原因で、こころと体の両方に症状が出る病気です。約15人に1人が一度はかかるといわれており、決して珍しい病気ではありません。こころの症状としては、やる気が出ない・悲しい気持ちになるなどがあります。体の症状は、食欲が出ない・眠れない・めまい・耳鳴り・頭痛・肩こりなどが挙げられます。軽度のうつ病では特に体の症状が目立つため、内科など精神科以外を受診し、検査を繰り返しても原因が見つからず、長い間苦しむ人もいます。

体の病気が原因のことも

うつ病により体の症状が出現する場合、体の病気のためにうつ症状が出る場合とがあります。糖尿病・心臓病・がんなどの慢性の病気がある人は、うつ病にかかりやすいことが知られています。

周りの人の体調を気に掛けましょう

家族や同僚など、周りの人がこころや体の症状で困っている場合には、早めの受診を勧めましょう。体の症状はうつ病からも生じることや、こころの症状での受診は特別ではないことを伝えてください。

- 周囲が 気分が変化
・表情が暗く、元気がない
・周囲との交流を避けるようになる
・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
・体調不良の訴えが多い
・遅刻、早退、欠勤が増える
・飲酒量が増える など

【相談窓口】

県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025 市こころの健康センター ☎232-5560
問 健康福祉課 ☎372-6375



子育てひろばモモ 子育てオーエンジャー☆みなみ

●子育てひろばモモ
①回 1月25日(火) 午前10時～11時半
内 10歳までが大切!子育て診断士から学ぶ脳の発達からみた子育て法
②回 2月8日(火) 午前10時～11時半
内 プロに学ぶ!スマホでかんたん我が子の撮り方講座
①②共通
場 白根学習館 内 未就園児とその保護者
先着8組 回 当日直接会場へ
問 白根地区公民館 ☎372-5533

●子育てオーエンジャー☆みなみ
「ほっぺちゃんひろば」
回 2月17日(木) 午前10時半から
場 白根つくし園
内 ピアノを聴きながら絵本の読み聞かせ、わらべ歌を使った音楽遊び
持 乳幼児とその保護者 先着10組
回 同園
☎372-3525



収集業者が困っています 正しいルールで出しましょう

●事業系のごみが出されて困っています
ごみ集積場は家庭ごみ専用です。事業者の出すごみ(農業を営む人が農地で剪定した枝、伐採した木や草も同様)は許可を受けた事業系廃棄物処理業者やリサイクル業者に収集・処理を依頼してください。「事業系ごみ」について詳しくは、市ホームページで確認してください。(右二次元コード)

●びんの回収コンテナに収集できないものが入られて困っています
●飲食用・化粧品以外のびんやガラス製品は「燃やさないごみ」に出してください
●ポリ袋や紙袋、段ボール箱に入れて出さないでください
●キャップやフタは適切に分別してください。プラスチック製品は「プラマーク容器包装」(汚れが取れない場合は「燃やすごみ」)、金属製は「燃やさないごみ」へ
「飲食用・化粧品びん」について詳しくは、市ホームページで確認してください。(右二次元コード)
問 区民生活課 ☎372-6145



南区まちづくりアンケート締め切り間近

区の総合計画「区ビジョン」の見直しに向けてアンケートを実施しています。区役所などに設置しているアンケート用紙、またはかんたん申し込み(右二次元コード)より回答してください。
回答期間 1月20日(木)まで 問 地域総務課 ☎372-6605



紙面を読むことが難しい人は利用してください。