



大地の恵みと伝統・文化にはぐまれた郷土愛にあふれる、いきいきと暮らせるまち

みなみ風



発行/新潟市南区役所
編集/南区役所地域総務課
〒950-1292 南区白根1235番地
電話 025(373)1000(代表)
FAX 025(373)2385

南区ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/minami/> Eメール chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和元年9月末現在、カッコ内は前月比)：44,624人(+8) 男：21,719人(+1) 女：22,905人(+7) 世帯数 16,143世帯(+23) (住民基本台帳による)



協働の要 自治協議会

自治協議会とは、市民と行政との協働によって住民自治の推進を図ることを目的として、区ごとに設置された市長の附属機関です。

区自治協議会は、新潟市が政令市に移行した平成19年4月1日からスタートしました。

問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605

委員構成

南区の委員は30人。地域コミュニティ協議会や公共的団体などの構成員のうちから選ばれた人で構成し任期は2年です。

役割

①地域と区役所を結ぶ協働の要

区民からのさまざまな意見を調整し、取りまとめを行うとともに地域課題の解決や情報の共有に努めます。

②審議機関

市の附属機関として位置付けられ、市長から意見を求められたものや、協議会が必要と認められるものについて審議し、意見を述べます。

自治協議会提案事業

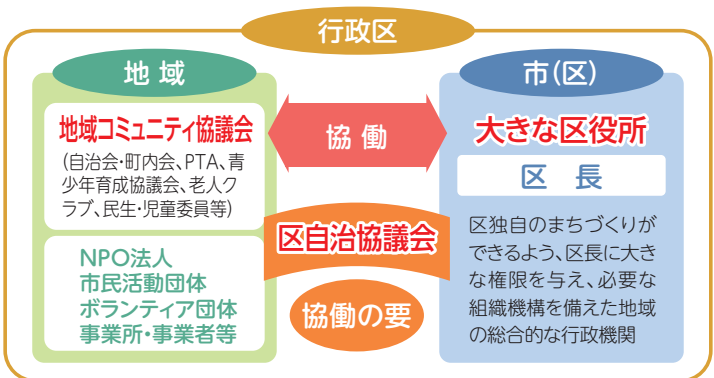
地域の課題解決や地域活性化のために、区自治協議会自らが主に3つの部会ごとに企画・実施している事業です。

第1部会
公共交通、
防犯・防災など

第2部会
福祉、教育、地域、
男女共同参画など

第3部会
産業、観光、文化・
スポーツなど

区自治協議会イメージ



11月は、南区「家族ふれ愛月間」

区自治協議会は、家族のつながりを大切にし、温かい家庭をつくることを目的に、11月22日が「いい夫婦の日」であることにちなみ、11月を南区「家族ふれ愛月間」と定めました。

8年目の今年は、映画「夢は牛のお医者さん」の上映と映画のサウンドトラックを担当した本宮宏美さん(=写真=)によるコンサートのほか「家族ふれ愛」をテーマにした南区内の小学4年生による絵画展、中学1年生による標語・川柳展を開催します。



映画「夢は牛のお医者さん」上映会・笛人本宮宏美スペシャルコンサート

日時 11月10日(日)
開場 午後1:30
開演 午後2:00~午後4:30(予定)
会場 白根学習館 ラスベックホール
定員 500人 入場無料 ただし、入場整理券が必要
入場整理券配布所 南区役所地域総務課・白根学習館・味方出張所・月潟出張所・各地域生活センター
※入場整理券は、白根学習館は10月20日(日)、その他の施設は10月21日(月)から配布、1人2枚まで



映画のワンシーン ©TeNY



「家族ふれ愛」絵画展(小学4年生)/標語・川柳展(中学1年生)

期間 11月1日(金)~20日(水)
午前9時~午後10時※11月15日(金)は休館
場所 白根学習館1階ロビー(交流広場)



昨年の絵画展の作品

アグリパークdeプレクリスマスパーティー

区自治協議会では、少子高齢化対策、晩婚化・未婚化対策、定住化の促進を目的として独身の男女を対象に婚活イベントを開催します。

日時 12月8日(日)午前10時半~午後3時
(女性は当日午前10時から事前説明会あり)

●男性参加者 事前説明会

日時 11月24日(日)午前10時半~正午
場所 白根学習館

昨年度は5組カップル誕生!



場所 アグリパーク(東笠巻新田3044)
内容 米粉のパンケーキを作りながら、素敵な恋を見つけませんか。
定員 概ね27~49歳独身男女各20人 ※応募多数の場合は抽選
持ち物 エプロン、本人確認証(免許証など) 参加費 2,500円
申し込み 11月13日(水)午後6時までに株式会社トアイリンクス「ムループ」事務局 ☎290-7606



笹川邸 秋祭り 妖怪ばなしとからくり人形

日時 11月2日(土)午後2時半~5時
場所 笹川邸(重要文化財旧笹川家住宅)

内容	時間
からくり人形の実演	14:30~15:30
南区の妖怪のお話	16:00~17:00

入館料 大人(高校生以上)500円、小・中学生無料
(隣接する曾我・平澤記念館と共通)

駄菓子屋が開店!

中学生以下のお子さんに好きな駄菓子と交換できるチケットをプレゼント

問い合わせ 地域総務課 ☎372-6621



イラスト:高橋郁丸

健康



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回11月19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
回11月14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
回10月23日(水)~11月12日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

ぱくぱく離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回11月21日(木)
受け付け 午前9時40分~10時
生後1歳6カ月前後のお子さんの保育者(先着15人)
栄養士による幼児期の食生活の指導・試食(講話は1時間半程度)
持ち物 母子健康手帳
回10月23日(水)~11月20日(水)健康福祉課 ☎372-6385
その他 保育あり

育児相談会

■味方健康センター
回10月24日、11月28日(木)
■白根健康福祉センター
回11月14日(木)
■月湯健康センター
回11月22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

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
回10月23日(水)
受け付け 午後1時~同45分
持ち物 母子健康手帳

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座

■白根健康福祉センター
回11月26日(火)
4歳未満児
●フッ化物塗布
受け付け 午後1時半~2時
歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳
¥1,020円
回10月23日(水)~11月24日(日)まで市役所コールセンター ☎243-4895
●かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場で同時開催)
受け付け 午後1時半~2時半
栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講話
回当日直接会場へ

その他

11月6日(水)=股関節検診
同7日(木)=1歳誕生歯科健診
同13日(水)=1歳6カ月児健診
同15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

乳がん検診

対象 職場などで受診の機会がない40歳以上の偶数年齢(令和2年3月31日現在)の女性。奇数年齢であっても昨年度受診していない人
内容 検診車によるマンモグラフィ検査
持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金
申し込み 10月29日(火)までに市役所コールセンター ☎243-4894

10月の日程

Table with 4 columns: 検診日, 会場, 受付時間, 定員. Row 1: 10月31日(木), 白根健康福祉センター, ①9:30~10:30 ②10:30~11:30 ③13:30~14:30 ④14:30~15:30, 各32人

自己負担金

Table with 4 columns: 年齢(令和2年3月31日時点), 40歳, 41~69歳, 70歳以上. Row 1: 自己負担金, 無料, 1,000円, 無料. Row 2: その他, 新潟市国民健康保険加入者は半額生活保護受給者・市民税非課税世帯の人は無料(「無料受診券」が必要。検診日の10日位前までに要問い合わせ)

健康増進普及講習会 ヘルシークッキング

区では「健康寿命の延伸」を目標に脳血管疾患などの病気を防ぐため、「適塩の食生活」=「ちょいしお生活」を進めています。区の健康課題やメニューの工夫について学び、楽しく調理しませんか。

Table with 4 columns: 月, 日にち, 時間, 会場. Row 1: 11, 1日(金), 9:30~12:30, 大通地域生活センター. Row 2: 20日(水), 9:30~12:30, 白根健康福祉センター. Row 3: 26日(火), 9:30~12:30, 味方健康センター



回 保健師・栄養士の指導、調理実習
¥400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
回各開催日の10日前までに健康福祉課 ☎372-6385

血圧測定機を設置

回 区役所2階健康福祉課6番窓口血圧測定機を設置しました。ぜひ利用してください。健康福祉課 ☎372-6375



健康応援通信⑥

フレイル(高齢期の虚弱)を予防しよう

「フレイル」って何?

「フレイル」とは「加齢に伴い気力や体力など心身の活力が低下した状態」を言います。対策を行うことでフレイルは改善することができます。

フレイル予防の3本柱

フレイル予防・改善には欠かせない3つの柱があります。この柱をバランスよく日常生活の中に組み込んで健康な生活を送りましょう。

- 1 活発な生活 (社会参加) 2 良好な食生活 (十分な栄養・口腔機能の維持) 3 適度な運動

「運動」を生活に取り入れよう

南区は運動習慣のある人が少ない地域です。高齢でも、積極的に体を動かすことで筋力を維持・向上できます。ウォーキングと筋トレを組み合わせ、「動ける体」をつくりましょう。

◆ウォーキングは手軽な有酸素運動

有酸素運動は、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。まずは、今より10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。

◆筋力トレーニングで足腰の筋肉を鍛える

筋肉を鍛えることで転倒や骨折のリスクが少なくなります。筋肉に力が入っていることを意識して、ゆっくりと動かしましょう。(回数の目安は10回) ※ひざや足腰に痛みがある人は、整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット



足を肩幅くらいに広げ、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろして少し止め、太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻す。ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。

片足上げ



背筋を伸ばしお腹をへこませる。片足を伸ばし、つま先を上げたままゆっくり足を持ち上げる。ひざにギョッと力を入れ、その姿勢を10秒キープし、ゆっくり元に戻す。反対の足も同様に行う。

回 健康福祉課 ☎372-6385

活動紹介

9月の「南区の実りをいただく日」

古川保育園での活動

年長組が食用菊の収穫体験をしました。紫色のかきのもとの花畑に目を輝かせた子どもたち。「くると回して取る」というコツを農家の人から聞き、「とれた〜♪」「きれい!」ととても嬉しそう。菊への関心も高くなり、集会でもテーマに取り上げました。南区の名産であることを知り、給食の時間は「おいしい!」の大合唱でした。



簡単!パッククッキング

南区男女共同参画地域推進員事業

災害時のいざという時に、電気やガスなどを使用しない簡単にできる調理法を学びます。
回11月24日(日)午前9時半~午後1時
回 白根健康福祉センター
回 小学4年生以上 先着20名
¥400円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭き
回 地域総務課 ☎372-6605



スポーツ

白根カルチャーセンター ☎373-6311

○体力測定&トレーニング入門教室♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
11/2・9(土)・ 12(火)・20(水)	14:00~ 16:00	各回1組	15歳以上 (中学生を除く)	施設使用料 250円

☑体力測定を行い、初心者向けのトレーニングメニューを作成します
☎窓口もしくは電話で同センター(先着順)

○いすに座って健康体操教室(全3回)♣

期間	曜日	時間	定員	対象	参加費
11/15・22・29	金曜	13:30~14:20	20人	60歳以上	600円

☑いすに座りながら、易しい強度の筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ
て行います
☎窓口または電話で同センター(先着順)

あなたの暮らしをサポートします!!

障がい者基幹相談支援センター秋葉をご利用ください

相談支援専門員などが、障がいがある人の暮らしについてさまざまな相談に
応じます。身体・知的・精神・難病など障がいの種別や年齢、手帳の有無は問い
ません。

相談内容	●生活 ●健康や医療 ●お金の管理 ●保育や教育 ●働くこと ●成年後見制度などの権利擁護
相談方法	○来所 ○電話、FAX、メールなど



障がい者基幹相談支援センター秋葉 担当エリア: 南・江南・秋葉区
秋葉区役所2階(秋葉区程島2009)
相談時間:月~金曜 午前8時半~午後5時半
☎0250-25-5661 FAX0250-47-7106
メール 右の二次元コード



各地区の文化祭・芸術祭

名称	開催日	時間	会場
大通秋まつり	10/20(日)	9:00~13:30	大通地域生活センター
小林地区文化祭	10/20(日)	9:00~15:00	小林地域生活センター
味方地区文化祭	10/26(土) 27(日)	(26日)10:00~16:00 (27日)9:00~15:00	味方中学校
茨曾根地区芸術祭	10/26(土)	9:00~14:00	茨曾根小学校
臼井地区文化祭	10/27(日)	9:00~15:00	臼井小学校
庄瀬地区文化祭	10/27(日)	9:00~14:00	庄瀬小学校
月潟地区総合文化祭	10/27(日)	9:00~15:00	月潟中学校
根岸地区文化祭	11/ 2(土)	10:00~14:00	根岸小学校
白根地区文化祭	11/ 3(日・祝) 4(月・振休)	(3日)9:00~17:00 (4日)9:00~15:00	白根地域生活センター
新飯田地区芸術祭	11/ 3(日・祝)	9:00~15:00	新飯田地域生活センター
月潟地区芸能祭	11/10(日)	9:30~15:00	月潟農村環境改善センター

☎白根地区公民館 ☎372-5533

史佳Fumiyoshi ウィンターライブ

☎12月8日(日)

【第1回目】午前10時半開演(午前9時開場)
【第2回目】午後1時半開演(午後0時45分開場)

☎曾我・平澤記念館(味方213-1)

☑三味線演奏家 史佳Fumiyoshiさんによるライブ
司会 伊勢みずほさん

☑各90人(応募多数の場合は抽選)

☎大人(高校生以上)500円
小・中学生無料

☎10月24日(木)~31日(木)までに希望の
公演回(どちらか1回)、住所、名前、電話番号
(※1人につき2人分まで申込可)を市役
所コールセンターへ ☎243-4894

☎地域総務課 ☎372-6604



図書館情報

▷雑誌リサイクル

保存期限の過ぎた雑誌と雑誌付録を譲ります。雑誌は下記の表の時間帯までは
1人10点まで、その後は制限なし。雑誌付録は2点まで。

月	日にち	時間	会場	1人10点までの時間
11	3日(日・祝)	10:00~17:00	月潟図書館視聴覚室	午前11時まで
	4日(月・振休)	10:00~15:00	白根学習館ルーム2	午後1時まで

☎月潟図書館 ☎375-3001 白根図書館 ☎372-5510

まちの話題

笹川邸に響く笑い声



9月23日、旧笹川家住宅で「笹川邸寄席」
を開催しました。落語の三遊亭白鳥さんと独
楽回しの三増紋之助さんがそれぞれ磨き抜か
れた芸を披露。笹川邸が約120人の観覧者の
笑いに包まれました。

西区から来た男性は「毎年来ている。笹川
邸の雰囲気と寄席がとても合っている。来年も
来たい」と話してくれました。

お知らせ

など法律についての相談 ☑各日6人
※1人30分 ☎10月23日(水)以降電話
で区民生活課 ☎372-6105

催し

味方穀倉祭

☎11月2日(土)午前9時~午後2時半
☎味方体育館 ☑農産物品評即売会、味
方の物産・加工品の販売、振る舞い餅、北
海道様似町の物産販売、鮭のチャンチャン
焼き、抽選会、地元団体ステージほか
☎味方穀倉祭実行委員会 ☎372-6805

月潟地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

☎10月29日(火)午前10時~11時40分
☎月潟地区公民館 ☑「過ぎる日のやまね
こ」(邦画)の上映 ☎当日直接会場へ

子育て

子育てサロン モモ

月	日にち	曜日	内容
11	12	火曜	①手形・足形ぺったん
	26		②モモカフェへようこそ

時間 ①午前10時~11時半②午前10時
~午後1時 ☎白根学習館

☑未就園児と保護者 ②のみ先着15組
☎②のみ500円 ☎①当日直接会場へ
②10月21日(月)から電話で白根地区公
民館 ☎372-5533

相談

行政相談所を開設

☑国税・登記などの国の業務や郵便・年金な
どの業務についての意見や要望に応じます。

日にち	時間	会場
毎月第4木曜 (12月を除く)	10:00~ 正午	白根健康福祉 センター
毎月第2水曜 (1月を除く)	10:00~ 正午	味方出張所
毎月第3火曜 (1月を除く)	18:30~ 20:00	月潟地区 公民館

☎当日直接会場へ
☎区民生活課 ☎372-6105

11月の弁護士無料相談

☎11月13日・27日(水)午後1時15分~4
時15分 ☎南区役所
☑土地・金銭貸借・保証・離婚・認知・相続
☎090-2314-6445

その他

南区公民館定期利用団体説明会

対象公民館	日にち	時間
白根地区公民館	10/29(火)	午後7時から
味方地区公民館	11/14(木)	

☑公民館の定期利用についての説明会
☑来年度に白根・味方地区公民館の定期
利用を希望する団体
☎当日直接会場へ
☎白根地区公民館 ☎372-5533
味方地区公民館 ☎373-4788

ストップ!廃棄物の野外焼却

☑廃棄物の野外焼却は、廃棄物処理基準
に従う場合を除き、法律で禁止されていま
す。煙害による健康被害や火災の原因にな
るので絶対にやめましょう。
☎区民生活課 ☎372-6145

市民の
情報掲示板

掲載を希望する場合は、11月17日号は
10月21日(月)まで、12月1日号は11月6
日(水)までに、掲載依頼票を提出してくだ
さい(FAX可)。依頼票は南区役所ホームペ
ージ(本紙表紙参照)でダウンロードするこ
とができます。*掲載は原則1回のみ

●民話語り発表会

☎11月6日(水)午前10時~午後0時半
☎白根学習館 ☑郷土の昔話や楽しいお
話など ☑先着40人 ☎当日直接会場
へ ☎昔語りの会「白根いろは」谷川
☎090-2314-6445