



大地の恵みと伝統・文化にはぐく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](mailto:chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp) (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和元年10月末現在、カッコ内は前月比)：44,606人(-18) 男：21,709人(-10) 女：22,897人(-8) 世帯数 16,155世帯(+12) (住民基本台帳による)



南区の大地の恵み

## ル レクチエ プリムール “解禁”



“解禁”(プリムール)とはJAグループ内で品質安定を目的として定めた、自主ルールとしての販売開始基準日です。

南区を代表するフルーツ「ル レクチエ」がいよいよ店頭並びます。エレガントなシルエットから西洋ナシの貴婦人とも呼ばれています。上品な香りと強い甘み、とろけるような食感を皆さんも味わってください。

ル レクチエは一定の品質を保持することを目的に店頭での販売開始日を“解禁日”と決めています。今年の解禁日は11月21日(木)です。

問い合わせ 産業振興課 ☎372-6525

### 南区はル レクチエ日本一

区内の生産者は約300戸、栽培面積は約50ヘクタールで生産量全国1位を誇ります。

### ル レクチエの出荷先

ル レクチエは解禁日から12月末ごろまでの間、市場に流通します。新潟県内での出荷量が一番多く、関東地方や大阪まで出荷しています。

#### 追熟って何?

西洋ナシは収穫した直後はおいしく食べられません。収穫後に一定の環境条件に置くことで、独特ななめらかな食感と芳醇な香りを生み出します。この工程を追熟といいます。

ル レクチエのほかにも、キウイフルーツやバナナ、メロンも追熟によっておいしくなるフルーツです。

#### 追熟の方法

まだ緑色の硬い実を収穫します



予冷庫(1~2℃)で冷やします

出荷日に合わせてル レクチエを休眠状態にします。

出荷の3週間前に予冷庫から出し10~13℃で追熟

#### 西洋ナシではル レクチエだけ! 食べ頃をお届け

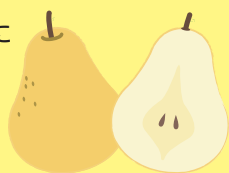
ル レクチエは食べ頃が店頭並びよう追熟したものを出荷しています。購入後、すぐに食べてもおいしいのがル レクチエの特徴です。

### おいしい保存の仕方

すぐ食べるときは・・・暖かい部屋に

あとで食べるときは・・・10℃以下の玄関など涼しい場所に

- ・個々の包装紙は水分の蒸散を防いでみずみずしさを保ちます。袋に入れたまま保存してください。
- ・水分が蒸散してしまうので、冷蔵庫での保存はしないでください。



JA新潟みらいしろね果樹部会 西洋なし専門部長 小柳 真一さん

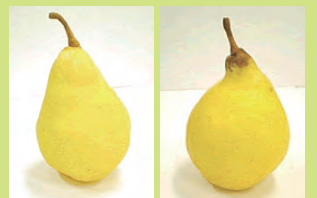
今年は台風が次から次へと来て心配しましたが、樹園地内に柱を入れるなどの対策のおかげで思ったより被害が少なく、ほっとしています。

昨年に比べて果実の太りが良く、甘さも期待できます。ル レクチエは食べ頃が店頭並びますが、購入後はぜひ、ご家庭で数日さらに追熟させ、完熟を食べてください。



#### 完熟の目安

- ・果実全体が外装の黄色に近い色
- ・甘い香りがしてくる
- ・茶色のじくがシワシワになる
- ・じくに近い実のくびの部分が茶色に変色してくる
- ・手に持つとやや弾力のある感触になる



出荷直後

完熟

#### 区内のル レクチエを使ったスイーツ販売店を紹介します!



お菓子の塚田屋  
(白根2388 ☎372-2767)



お菓子のみの口や  
(白根3068 ☎372-2367)



(有)マサヤ製菓  
(月湯1543-1 ☎375-2684)



まさや御菓子司  
(月湯13 ☎375-2267)

### ル レクチエウォーター デスティネーションキャンペーンで販売!

ル レクチエの芳醇な香りのフレーバーと天然水で作った「ル レクチエウォーター」は香りを楽しみながら、爽やかな飲み口で飲みやすいと好評を得ています。

新潟県・庄内エリアデスティネーションキャンペーンに合わせて、JR東日本を通じ関東圏や新潟駅などで販売されています。



### 新潟・庄内 ガストロノミー 日本海美食旅

#### ル レクチエが登場

新潟県・庄内エリアデスティネーションキャンペーン「日本海美食旅(ガストロノミー)」の美食メニューお届けサービスにル レクチエが12月の「今月の逸品」として登場します。

期間 12月1日(日)~26日(木)

対象列車 とき320号(新潟駅12:35発 東京駅14:48着)、とき327号(東京駅15:16発 新潟駅17:04着)のグリーン車(11号車)・グランクラス(12号車)

※使用車両の都合により、サービスの提供を中止する場合があります

問い合わせ (株)ジェイアール東日本企画新潟支店 ☎247-7000

JA全農にいがた ☎232-1520

健康

乳がん検診

☑ 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  
☑ 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  
☑ 12月2日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894  
☑ 健康福祉課 ☎372-6385

| 検診日      | 会場         | 受付時間  | 定員   |
|----------|------------|---|------|
| 12月4日(水) | 白根健康福祉センター | ①9:30~10:30<br>②10:30~11:30<br>③13:30~14:30<br>④14:30~15:30 | 各32人 |

■自己負担金

| 年齢(令和2年3月31日時点) | 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<br>生活保護受給者・市税非課税世帯の人は無料(「無料受診券」が必要。検診日の10日前までに要問い合わせ) |        |       |

免疫力アップ講座 ♣

☑ 12月10日(火)午後2時~3時半(受け付けは午後1時45分から)  
☑ 白根健康福祉センター  
☑ お口の健康体操、ストレッチや軽い筋力トレーニングなど免疫力を高める方法を学びます。参加者には南区産もち麦(100g)をプレゼント。  
☑ 先着30人 ☑ 12月5日(木)までに健康福祉課 ☎372-6385



健康応援通信⑦  
どうなる?どうする?高血糖

健康診断などの血液検査で血糖値が高いと言われたことはありませんか?

○どうして起きる? 高血糖

食事をすると血液中のブドウ糖が増えますが、<sup>すいぞう</sup>膵臓から出るインスリンというホルモンが働いて正常な量に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不足し、その働きが不十分になると高血糖の状態が続いてしまいます。

○どうなる? 高血糖

高血糖が続くと、自覚症状がないまま動脈硬化が進みます。高血圧・脂質異常・喫煙習慣が重なると動脈硬化はいっそう進行し、やがて全身の血管が侵され、目・腎臓・神経に障がいが出てきます。さらに脳卒中や心臓病など命に関わる病気を招くため、高血糖は「病気のデパート」と呼ばれています。

○どうする? 高血糖

高血糖を予防するポイントは、<sup>すいぞう</sup>膵臓の負担を軽くしてインスリンの分泌を促し、働きを良くすることです。

「食事の見直し」

①腹八分目 ②野菜や海藻から食べる ③ゆっくりよくかんで食べる ④間食を控える

「適度な運動」

高血糖は肥満の人だけでなく、筋肉の少ない人もなりやすいことが分かっています。ウォーキングなどの有酸素運動とともに、筋肉量を増やすためスクワットなどの筋肉トレーニングも併せて行うと効果的です。

☑ 健康福祉課 ☎372-6385

活動紹介

10月の「南区の実りをいただく日」

白井保育園での活動

春に植えたサツマイモのつるをみんなで見張り、土を掘って収穫しました。集会では、給食の食材を赤・黄・緑の三色食品群に分け、たくさんの食材が入っていること、いろいろな物を食べると健康な体になることを学びました。サツマイモは、給食の「サツマイモ入り酢豚」に使い、みんなでおおいしくいただきました。



定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
☑ 11月19日・12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

ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康保健センター  
☑ 11月21日(木)  
受け付け 午前9時40分~10時  
☑ 1歳6カ月前後のお子さんの保育者先着15名  
☑ 栄養士による幼児期の食生活の講話と試食(講話は1時間半程度)  
持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)  
☑ 11月20日(水)までに健康福祉課 ☎372-6385 その他 保育あり

離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター  
☑ 12月12日(木)  
☑ 11月20日(水)~12月10日(火)市役所コールセンター ☎243-4894  
●ステップ離乳食  
受け付け 午前9時45分~10時  
☑ 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者先着25人  
☑ 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(なくても可)  
●はじめての離乳食

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

育児相談会

■味方健康センター  
☑ 11月28日・12月26日(木)  
■月湯健康センター  
☑ 11月22日・12月20日(金)  
■白根健康福祉センター  
☑ 12月12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 ※白根健康センターは歯科衛生士による相談あり  
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

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  
☑ 11月26日(火)  
☑ 4歳未満児先着35人  
●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  
☑ 11月24日(日)まで市役所コールセンター ☎243-4894  
●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  
のミニ講話  
☑ 当日直接会場へ

その他

12月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

白根学習館まつり  
芸能発表会

☑ 11月23日(土・祝)午前9時半開演(午前9時開場)  
☑ 白根学習館ラスベックホール  
☑ 区内に在住・在勤の人が中心となって活動しているバレエ、フラダンス、舞踊、コーラス、楽器演奏、伝統芸能など37団体が日ごろの練習成果を発表します。子どもから大人まで幅広い年代の人たちが出演します。  
☑ 白根地区公民館 ☎372-5533



第6回 南区自治協議会 (概要)

10月30日に第6回区自治協議会が開催されました。「公設老人デイサービスセンターの見直しについて」などの議題がありました。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】 ☑ 11月27日(水)午後2時から  
☑ 味方出張所 3階会議室 傍聴 定員10人  
※いつもと会場が違いますのでご注意ください  
☑ 地域総務課 ☎372-6605

## 約90年ぶりの復活！ 白根子行進曲

10月22日、約90年ぶりに猫の仮装行列「白根子行進曲」が白根商店街で開催されました。行列に参加した約100人はそれぞれ趣向を凝らした猫の仮装でにぎやかに踊りながら行進しました。区内から参加した30歳代の女性は「始めは恥ずかしかったが、みんなで行進しているうちに一体感が生まれ楽しくなった」と話してくれました。

当日は白根高校生徒によるまち歩きガイドや商店街のシャッターの色塗り、果物の販売などが行なわれました。シャッターの色塗りに参加した1年生は、「さまざまな工程があり、業者の人に教えてもらいながら塗ったが、思ったより難しかった」と話してくれました。

90年ぶりの開催とあって、多くのメディアに取り上げられ、南区の新たな魅力を発信することができました。

90年前の写真



同じ場所で撮影



白高生徒も活躍しました！



### 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           |
|---------------------------------------|-----------------|----------|-------------------|---------------|
| 12/3(火)、12/7(土)、<br>12/18(水)、12/22(日) | 14:00~<br>16:00 | 各回<br>1組 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 施設使用料<br>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  
☑窓口もしくは電話(先着順)

##### ○冬期スポーツ教室♣

申込方法 12/18(水)までに下記必要事項を①窓口②電話③右の二次元コードのいずれかの方法で申し込み。(応募多数の場合は抽選)※申し込みには事前に窓口でのスポーツ教室会員登録が必要

必要事項 ①会員番号②教室名(複数の場合すべて記入)③受講者氏名(ふりがな)④会員登録時の電話番号

※参加費など詳細については問い合わせください



| 教室名                   | 期間            | 曜日 | 時間          | 教室名                      | 期間            | 曜日 | 時間          |
|-----------------------|---------------|----|-------------|--------------------------|---------------|----|-------------|
| ピラティス(午前)             | 1/6~<br>3/23  | 月  | 10:30~11:30 | ストレッチヨガ(午前)              | 1/9~<br>3/12  | 木  | 10:00~10:45 |
| フラダンス                 |               |    | 13:30~14:30 | エアロビクス&<br>骨盤ダンス(午前)     |               |    | 11:00~11:45 |
| タヒチアンダンス              |               |    | 14:45~15:35 | いきいき健康<br>骨盤調整<br>エクササイズ |               |    | 13:30~14:30 |
| ルーシーダットン&<br>セルフマッサージ | 1/7~<br>3/17  | 火  | 10:00~11:30 | 太極舞<br>(タイチーダンス)         | 1/10~<br>3/13 | 金  | 19:00~19:45 |
| エアロビクス&<br>骨盤ダンス(夜)   |               |    | 19:00~19:45 | ヨガ(夜)                    |               |    | 20:00~20:45 |
| ピラティス(夜)              |               |    | 20:00~20:45 | ピラティス(夜)                 |               |    | 19:00~19:45 |
| ボディメイク<br>フィットネス      | 1/8~<br>3/11  | 水  | 10:00~10:50 | ヨガ(午前)                   | 1/11~<br>3/7  | 土  | 10:30~11:30 |
| ZUMBA(ズンバ)            | 11:00~11:50   |    |             |                          |               |    |             |
| キッズ<br>ヒップホップ         | 1/15~<br>2/19 |    | 17:00~18:00 |                          |               |    |             |

#### 白根総合公園屋内プール ☎378-4435

##### ○冬期スポーツ教室♣

申込方法 12月18日(水)までに下記必要事項を①窓口②電話③右の二次元コードで同プール(応募多数の場合は抽選)※申し込みには事前に窓口でのスポーツ教室会員登録が必要

必要事項 ①会員番号②教室名(複数の場合すべて記入)③受講者氏名(ふりがな)④会員登録時の電話番号

※参加費など詳細については問い合わせください



| 教室名       | 期間            | 回数 | 曜日 | 時間                  | 教室名           | 期間 | 回数 | 曜日              | 時間                          |
|-----------|---------------|----|----|---------------------|---------------|----|----|-----------------|-----------------------------|
| みんなの水泳(月) | 1/20~<br>3/16 | 8  | 月  | はじめてクロール<br>背泳ぎコース  | 1/16~<br>3/19 | 10 | 木  | 14:30~<br>15:30 | シニア水泳<br>はじめてクロール<br>背泳ぎコース |
|           |               |    |    | しっかりクロール<br>背泳ぎコース  |               |    |    |                 | ナイト水泳(水)                    |
|           |               |    |    | はじめて平泳ぎ<br>バタフライコース |               |    |    |                 | はじめてクロール<br>背泳ぎコース          |
|           |               |    |    | しっかり平泳ぎ<br>バタフライコース |               |    |    |                 | ナイト水泳(金)                    |
| みんなの水泳(水) | 1/15~<br>3/11 | 8  | 水  | はじめてクロール<br>背泳ぎコース  | 1/10~<br>3/13 | 10 | 金  | 19:45~<br>20:45 | らくらくアクア<br>フィットネス           |
|           |               |    |    | しっかりクロール<br>背泳ぎコース  |               |    |    |                 | アクア<br>エクササイズ(夜)            |
|           |               |    |    | 平泳ぎ<br>バタフライコース     |               |    |    |                 |                             |
|           |               |    |    |                     |               |    |    |                 |                             |
| プールde健康   | 1/10~<br>3/13 | 10 | 金  | 10:30~<br>11:30     |               |    |    |                 |                             |

## お知らせ

#### 南区役所 ☎373-1000代

味方・月湯出張所へもつながります

区役所関係の問い合わせ先は、各係の直通番号です。時間外および閉庁時は代表電話にご連絡ください。

#### 白根地区公民館 ☎372-5533

##### シロネシネマ喜楽座

☑11月26日(火)午後1時10分~3時  
☑白根学習館 ☑「いわさき ちひろ~  
27歳の旅立ち~」の上映ほか  
☑先着505人 ☑当日直接会場へ

#### 月湯地区公民館 ☎375-1050

##### つきがた映画むら

☑11月26日(火)午前10時から ☑同  
☑館 ☑マリリン・モンロー主演「ナイアガラ」  
の上映 ☑当日直接会場へ

### 子育て

#### 子育てサロン モモ

☑12月10・24日(火)午前10時~11時半  
☑白根学習館 ☑①10日は「赤ちゃん  
からはじめる子育て~足から元気に♪健  
康に♪~」②24日は「クリスマス☆キ  
ットパス手形アート」を開催 ☑未就園児と  
保護者②のみ先着15組 ☑②のみ100  
円(材料費) ☑①当日直接会場へ②電  
話で白根地区公民館 ☎372-5533

### 相談

#### 12月の弁護士無料相談

☑12月11・25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・相続など法律につ  
いての相談 ☑各日6人※1人30分  
☑11月19日(火)以降に電話で区民生活  
課 ☎372-6105

### その他

#### 車上狙いにご注意ください

車から金品などを盗む車上狙いの被害  
が増えています。また、車上狙いが目的と

思われる器物損壊(窓ガラス損傷)も発生  
しています。被害に遭わないために、次の  
ことを心掛けましょう。

○バッグや財布、貴重品を置いたまま車  
から離れない。

○車から離れるときは、ドアロック(施錠)  
を確実にを行う。

☑地域総務課 ☎372-6431

## 市民の 情報掲示板

掲載を希望する場合は、12月15日号は  
11月20日(水)まで、1月5日号は12月4日  
(水)までに、掲載依頼票を提出してくださ  
(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

#### ●にいがた健康いきいきセミナー 2019

☑12月3日(火)・12日(木)午後2時~3  
時50分 ☑新潟ユニゾンプラザ ☑3日  
は「平均寿命と健康寿命~今日からでき  
ること~」12日は「<sup>と</sup>膝をとると膝が痛くなる  
理由」☑FAX(257-4407)で新潟医  
療福祉大学 ☑同セミナー開催事務局  
☎257-4407

#### ●新潟いのちの電話市民公開講座

「心もからだも「冷え」が万病のもと」  
☑12月14日(土)午後3時~5時  
☑だいしホール(中央区東堀前通7番町)  
☑東京有明医療大学保健医療学部鍼灸  
学科川嶋朗教授による講演会  
☑先着250人  
☑12月13日(金)までに電話またはホ  
ームページから社会福祉法人新潟いのちの  
電話事務局 ☎280-5677

#### ●一人でも雇ったら労働保険に必ず加入

☑労働保険は、労災保険・雇用保険の各  
種給付金のほか、雇用の安定のために事  
業主に支給される助成金などの支援制度  
も設けられています。より良い人材確保の  
ためにも、必ず加入しましょう。  
☑新潟労働局総務部労働保険徴収課  
☎288-3502

#### ●福祉サービスについての苦情相談

福祉施設や在宅で提供される福祉サー  
ビスについて、始めの説明と違っていた、  
職員の対応に不満があるなどの相談に県  
福祉サービス運営適正化委員会が応じま  
す。相談内容の秘密は固く守られます。  
☑同委員会 ☎281-5609