



風と大地の恵みに新たな希望が芽吹く、郷土愛あふれるまち～みんなで作る暮らし続けたい南区～

南区ホームページ <https://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6年10月末現在、カッコ内は前月比): 42,322人(-11) 男: 20,617人(-11) 女: 21,705人(±0) 世帯数 16,839世帯(+13) (住民基本台帳による)

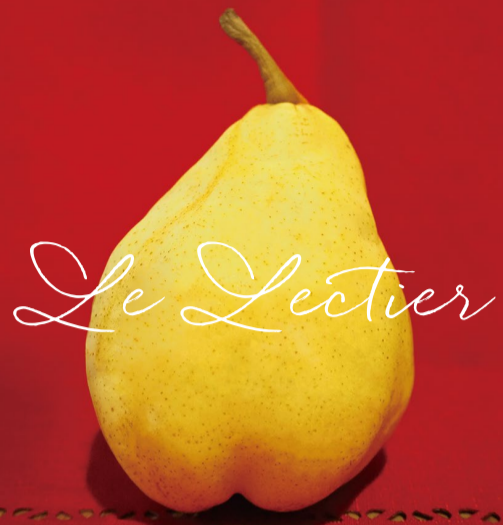
11月22日(金)

ルレクチェ解禁日

今年もルレクチェの季節がやってきました。甘みが濃くとろりとした食感、芳醇な香りが楽しめるルレクチェはこの時期だけしか味わえない特別なフルーツです。

フランスから新潟に渡ってきたルレクチェは国内でも生産量は少なく「幻の西洋ナシ」と呼ばれています。

今年の解禁日は11月22日。最後の追熟作業まで丁寧に育てられたルレクチェを、ぜひ召し上がれ♪



庄瀬地区でルレクチェ栽培をしている^{たかせい}高^{しもかわ}清^{みき}農園。2代目の下川美樹さんにルレクチェのあれこれを聞いてみました。これを読んでもっとおいしくルレクチェを味わいましょう!



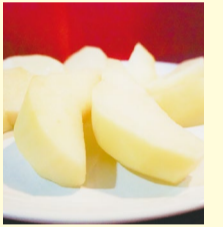
ルレクチェ栽培農家
高^{たかせい}清^{しもかわ}農園 下川 美樹さん

家族みんなでルレクチェづくりをしています♪



農園を継いだきっかけを教えてください!

父の作ったナシやルレクチェが大好きで、ずっと残していきたいと思ったからです。父に「農園を継がないか?」と言われたときに「こんなおいしいものがなくなるのはもったいない!」と農園を継ぐことを決意し、令和2年に農園を継ぎました。



今年のルレクチェの出来はどうですか?

昨年よりも収穫量が少し減っていますが、味は例年通りおいしいルレクチェが楽しめます。大玉から小玉までそろっていますよ。



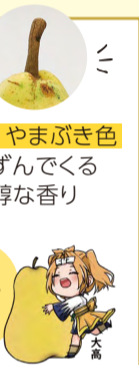
ルレクチェの魅力を教えてください!

何と言っても、濃厚な甘みととろけるような食感です。熟すと包装されていても漂う甘い香りが楽しめるのもルレクチェの魅力だと思います。

見逃さないで! 食べ頃サイン

- 色 パステルイエロー や やまぶき色
- 軸 細かいしわが出て黒ずんでくる
- 香り 甘い香水のような芳醇な香り

追熟が進むにつれて味や食感が変わっていくよ。自分の好きな食べ頃を見つけてね!



収穫日(10/18)から解禁日(11/22)まで1か月ほど期間があるのはなぜですか?

収穫後、ルレクチェをおいしく完熟した実にするために「追熟」という作業が必要だからです。実が緑色のうちに収穫し、追熟をスムーズに進めるためにいったん冷蔵庫に入れる予冷処理をした後、常温で追熟をします。気温が高いと追熟が早く進んでしまうので、外気の温度で追熟期間を計算して食べ頃まで「あと少し」という状態で出荷します。この作業がなかなか難しいんですよ!

下川さんの農園は、ルレクチェ用に5坪の予冷库があるんだって!すごーい!



下川さんから教えてもらいました ルレクチェ年間スケジュール

ルレクチェの栽培は全作業が大変です。枝の剪定、摘果、袋掛けなど、ほぼ全てを手作業で行っています。病気にかかりやすいので、状態の変化をすぐ見つけられるように常に観察は怠りません。傷みやすいルレクチェは丁寧な作業と綿密な管理が必要です。お歳暮など贈り物になることも多く、お客さんに一番おいしくきれいな状態で食べてもらえるよう一つ一つ大切に育てています。

花粉付け

機械で一気に花粉を舞い上がらせて受粉させます。花粉が見えにくいので受粉できているかドキドキします。

袋掛け

実が落ちやすいので丁寧に袋の中に葉っぱが入ると実が変色するため、注意して作業しています。暑くなってくるので、この頃から段々と作業が大変になっていきます。

収穫 ↓ 予冷

収穫後、形や大きさ、表面の汚れなどで選別をします。大事な実を傷つけないよう慎重に扱います。

予冷 予冷库に入れ、出荷の20日前ごろを目処に出して追熟させます。

解禁日から12月上旬までに区内で生産されているルレクチェの約9割が出荷を終えます。この時期にしか味わえない「幻の西洋ナシ」を、ぜひ食べてください!



4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

プリムール

11月

12月

1月

2月

3月

摘果作業

実を大きく・味を良くするため、小さいうちに摘果(間引き)をします。良い実をつけるために早めに作業することが収穫で重要になります。

新梢管理

ほうき枝(上に大きく伸びている枝)の剪定をします。ほうき枝が長く伸びていると日当たりや農薬のかけが悪くなってしまいます。



出荷

食べてもらうときに一番良い状態になるように計算して、出荷します。

枝の剪定

ルレクチェの花芽が付くまで2年掛かるので翌年、翌々年はどこに枝を伸ばしていくか・どこに実をつけると良いのか考えながら作業をします。良い枝を作ることは良い実ができるかどうかに関わる大事な作業です。枝が多すぎて少なくともダメなので難しいです。

12月の健康カレンダー
 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

回 12月17日(火) 午前9時~11時
 場 南区役所 内容 健康相談(禁煙相談も可) 隣 直近の健康診断の結果(なくても可) 問 健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

回 12月19日(木) 午後1時15分~同30分
 場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 離乳食の進め方(80分程度) 対象 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 隣 母子健康手帳、バスタオル 問 11月20日(水)~12月17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 12月26日(木) 午後1時15分~同30分
 場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 離乳食の進め方(80分程度) 対象 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 隣 母子健康手帳、バスタオル 問 11月20日(水)~12月24日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 12月12日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50
 場 白根健康福祉センターなごみなみ 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 対象 乳幼児の保育者 各時間先着5人 隣 母子健康手帳、バスタオル 問 11月20日(水)~12月11日(水)に健康福祉課 ☎372-6395 ※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(予約制)

回 12月25日(水) ①13:00②13:30 先着各10人③14:00 先着5人
 場 白根健康福祉センターなごみなみ 隣 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 問 12月23日(月)までにe-NIIGATA(右二次元コード) または健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
 ●1歳誕生歯科健診 12月5日(木) ※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
 ●1歳6カ月児健診 12月11日(水)
 ●3歳児健診 12月13日(金)

冬期スポーツ教室 参加者募集

申し込みには事前に窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料などの詳細は各施設に問い合わせてください。

白根カルチャーセンター ☎373-6311

回 12月16日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	1/27~3/24	月	13:30~14:30
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30~20:20
姿勢改善エクササイズ	1/14~3/11	火	10:00~11:30
ストレッチヨガ(夜)			19:00~19:50
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00~20:45
ZUMBA【ズンバ】(午前)	1/22~3/12	水	10:30~11:20
【入門編】キッズヒップホップ			17:00~18:00

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回 12月16日(月)までに窓口、電話、ホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
水泳(月)	1/6~3/24	月	10:30~11:30
はじめてクロール・背泳ぎコース			
しっかりクロール・背泳ぎコース			
はじめて平泳ぎ・バタフライコース			
しっかり平泳ぎ・バタフライコース			
らくらくアクアフィットネス	1/27~3/17		14:30~15:15
アクアエクササイズ(夜)	1/27~3/10		19:30~20:15
プールde健康	2/7~3/7	金	14:00~14:50

味方体育館 ☎378-4528

回 12月15日(日)までに窓口、電話、ホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
いきいき健康	1/6~3/24	月	13:30~14:30
バレトン			19:30~20:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/7~3/18	火	19:30~20:30

老人福祉センターを利用しませんか?

老人福祉センターは入浴ができる施設で、区内に3つあります。さまざまなお湯が楽しめる変わり湯を実施している施設もあるので、ぜひ利用してください。
 ※これから寒い季節を迎えます。入浴する時はヒートショックに注意してください

施設名(所在地)	変わり湯	問い合わせ
老人福祉センター白寿荘(白根1132-1)	なし	☎373-3096
老人福祉センターいこいの家楽友荘(味方583-1)	毎週水曜	☎373-2304
老人福祉センターいこいの家月寿荘(月湯770)	毎週金曜	☎375-2474



¥60歳以上(市内在住)100円、60歳未満(市内在住)250円、小・中学生120円、乳幼児無料
 休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、祝日、8月13日~15日、12月29日~1月3日

冬場の浴室で多発!ヒートショックに要注意
 南消防署消防課 ☎372-0119

ヒートショックとは?

急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動し、失神や不整脈などを起こすことです。市内では、気温の低い時季に入浴事故が多発し、毎年多くの市民が亡くなっています。



次のことに気をつけましょう!

- 脱衣所や浴室を事前に温めておき **温度差を少なくする**
- 熱いお湯に長く入らない **(40℃、10分程度が目安)**
- 家族に**一声掛けてから入浴**すると安心です

浴槽内でぐったりしている人を発見したら...

- ① 浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び家族を集める。
- ② 浴槽から出せるようなら、浴槽内から救出する。**救急車を要請する。**
- ③ 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- ④ 胸や腹の動きがあるか確認。**→ない場合は胸骨圧迫を行う**

※意識の異常(自力で水分が飲めない、体が異常に熱い、立てないなどの症状)がある場合はすぐに救急車を呼びましょう

来年4月1日から公共施設の使用料金を改定します

スポーツ施設や文化施設など一部の公共施設の使用料を改定します。詳細は市ホームページや各施設に確認してください。 ※増額になる場合、改定前の各施設使用料の1.3倍を上限額としています
 問 地域総務課 ☎372-6621



南区で使用料を改定する施設と主な改定後料金

施設名	改定後料金
月湯農村環境改善センター ☎375-5500	1コマ4時間:午前(9:00~13:00)、午後(13:00~17:00)、夜間(17:00~21:00 ※令和10年度まで22:00まで利用可) 小会議室 一般:1コマ80円 営利目的:1コマ780円 多目的ホール 一般:1コマ960円 営利目的:1コマ5,200円
しろね大風と歴史の館 ☎372-0314	観覧料 ※()内は団体料金 一般520円(390円)、小・中・高校生260円(190円) 施設等使用料 特別展示室 650円/1時間 会議室 390円/1時間
スポーツ施設(白根カルチャーセンターなど) 問 地域総務課 ☎372-6604	白根カルチャーセンター(個人利用) 就学前児無料、小・中学生・65歳以上130円、一般310円 白根総合公園屋内プール(個人利用) 就学前児無料、小・中学生・65歳以上250円、一般610円 ※他の施設など、詳しくは市ホームページ(右上二次元コード)から
白寿荘 ☎373-3096	個室使用料 320円/1日 入館料 60歳以上(市内在住)無料 一般300円(市内在住)・540円(市外在住)、小・中学生140円、乳幼児無料 ※一般、小・中学生は入浴料を含む
いこいの家 楽友荘 ☎373-2304	個室使用料 170円/1日 入浴料 ※60歳以上(市内在住)のみ 1回120円(1カ月券600円、6カ月券3,600円、1年券6,000円)
いこいの家 月寿荘 ☎373-2474	個室使用料 500円/1日 ※据え置き
白根高齢者能力活用センター 清楽苑 問 健康福祉課 ☎372-6302	庭園の間 70円/1時間 ※水屋利用の場合、70円/1時間を加算 大風の間1・2 140円/1時間

《広告欄》

みなみく妖怪のスタンプを集めて区の特産品や限定グッズをゲットしよう! 参加はこちらから↓

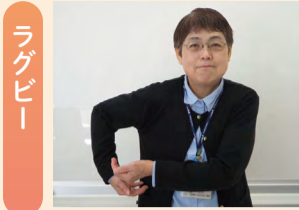


「ぐるっと南区スマホでスタンプラリー」の開催期間は11月30日(土)まで。



健康福祉課に在籍しています！

手話通訳者 鈴木さんの **かんたん手話講座** 28



ラグビー
体の横でラグビーボールを抱えるように、両腕で丸を作る



柔道
両手をグーにする。右腕は体の横で肘を曲げて上向きに、左手は右肘の下にする

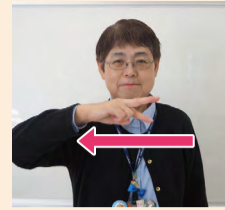


右腕を手前に倒す

イメージは背負い投げ！エイヤーッ！



水泳
①チョコにした手を横にして、人差し指と中指を交互に上下させる



①の動作をしながら手を横に動かす

指でバタ足を表現しているよ



今回で「スポーツの秋」編は最終回。スポーツは競技を「する」楽しさや試合を「見る」楽しさ、ボランティアなどでチームを「支える」楽しさ、ルールや歴史を「知る」楽しさなどたくさん「楽しさ」がありますよね♪Let's enjoy sports!今回は「ラグビー」「水泳」「柔道」を表現しましょう。

2025年

白根大風合戦 **カレンダー** 好評販売中!

各風組の写真を掲載した白根大風合戦のカレンダーを販売しています。
仕様 表紙を含む7枚つづり(縦562mm×横388mm)
価格 800円(税込)
販売場所 しろね大風と歴史の館 ☎372-0314
白根大風合戦協会事務局(産業振興課内) ☎372-6505



大通保育園での **南区の実りをいただく日**

みんなで育てたサツマイモが大きくなり、収穫を楽しみました。力を合わせてあつという間に収穫し、掘ったサツマイモはサツマイモおにぎりにしてもらいました。
みんなでお芋を洗って、米をといで、サツマイモご飯が炊き上がると「いい匂い〜」「おいしそう〜」と大興奮。キラキラ光るお芋がかわいかったそうです。自分たちで作ったおにぎりに大満足の子もたち。おかわりをしてたくさん食べていました。



南区と共にごんばる白高生!

秋の全校ボランティアは、9月の「校内ボランティア(流し台掃除)」に始まり「しろね大風と歴史の館開館30周年記念事業大風揚げ」「美南区クリーンアップ月間」「白井地区まつり 狸の婿入り行列」「学習館まつり」「大通秋まつり」と続きました。10月26日の翠嵐祭(文化祭)を前に校内美化にも力が入りました。そして、校外の活動では地域の人と一緒に活動することで交流を深めることができました。

県立白根高等学校・地域コーディネーター 織田さんが活動を紹介します



大通秋まつりの様子

10月17日から「しろみな塾(提案編)」が始まりました。「しろみな塾」は白高生が地域課題解決のアイデアを考える白根地区公民館主催の事業で、今年の対象地区は白井地区です。「白井地区まつり」に参加した経験を基に、地域の要望に沿ったアイデアを出せるよう、10月から3カ月かけて研修を重ねます。考えたアイデアは来年1月に白根学習館で発表します。ご期待ください。



白井地区まつり 狸の婿入り行列の様子

暖房器具などを正しく安全に使しましょう

まきストーブを使用するときは…
まきストーブなどの使用による煙や臭いが原因で近隣住民とトラブルになる場合があります。次の点に注意し、適切に使用しましょう。
1 燃料は乾燥した無垢の木材を使う 3 定期的に清掃・点検を行う
2 ごみを燃やさない 4 近隣住民に配慮して使用する



冬に多発! 油漏れ事故に要注意

一般家庭での灯油漏れ事故が多く発生しています。発生原因の多くは取り扱い不注意による人的ミスです。川などに油が流れ込むと水道の断水や農業・漁業への被害、環境汚染などが発生し、油を漏らした人に対策費用や損害賠償が請求されることがあります。次の点に注意しましょう。

- 1 給油中は絶対にその場から離れない
- 2 タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
- 3 タンクの配管・ホースなどを点検し、傷んでいたら新しいものに交換する



空き家の管理を適切に

空き家は個人の財産で、所有者は空き家を適切に管理する責任があります。空き家を放置すると、家屋の倒壊や害虫の発生など、さまざまな問題が生じます。定期的に状況を確認し、維持管理を行ってください。



お知らせ

シルバーカレッジ

11月21日(木)午前10時~11時半
老人福祉センターいこいの家 楽友荘
消防署の防火ミニ講話、地元芸能団体のダンス・カラオケ 当日直接会場へ
味方地区公民館 ☎373-4788

健康ウォーキング講座in白根

11月25日(月)午前10時~11時半 白根地域生活センター 生活習慣病予防・脂肪燃焼効果アップのウォーキングを学ぶ
白根コミュニティ協議会 ☎373-2800

免疫力アップ講座参加者募集

12月18日(水)午後2時~3時半 白根健康福祉センターなごみなみ 免疫を高める生活のポイントについての講話やストレッチ・筋力トレーニングの実践

区内在住の人 先着15人 11月18日(月)~12月16日(月)までに健康福祉課 ☎372-6385

弁護士の無料法律相談

12月11日・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、債務、離婚、認知など法律についての相談 先着6人 ※1人30分
11月19日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

令和7年度公民館定期利用登録団体申込受付

白根・味方・月湯地区公民館の定期利用登録を受け付けます。
12月2日(月)まで
白根地区公民館 ☎372-5533
味方地区公民館 ☎373-4788
月湯地区公民館 ☎375-1050
※利用を希望する各公民館に連絡してください

第7回 南区自治協議会

11月27日(水)午後2時から 南区役所 傍聴 先着10人 当日直接会場へ ※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所2階市政情報コーナーなどで閲覧可能 ※休会する場合があります 地域総務課 ☎372-6609

《広告欄》