



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](mailto:chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp) (南区役所地域総務課)

南区の人口(平成30年12月末現在、カッコ内は前月比)：44,905人(-42) 男：21,864人(-16) 女：23,041人(-26) 世帯数 16,019世帯(+18) (住民基本台帳による)

## “お互いさま”の関係づくりを進めましょう

### 「困ったときは、助けて!」と言い合える地域に

新潟市では高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、「支え合いのしくみづくり」を推進しています。地域において住民主体による支え合いの取り組みを支援するため、「支え合いのしくみづくり推進員」を配置しています。「地域の茶の間を始めたい」「他地域の助け合いのしくみを自分の地域にも取り入れたい」「自分の得意なことを地域で生かしたい」など考えている人はぜひご相談ください。推進員が支え合いの地域づくりをお手伝いします。

#### 支え合いのしくみづくり推進員の皆さんにお聞きました!

##### 〈支え合いのしくみづくり推進員とは〉

地域の高齢者の困りごとをいろいろな人と協力しながら解決していくのが推進員です。①ボランティアの育成など ②生活支援・生きがい創出のしくみ導入への相談・支援 ③地域と関係団体との橋渡しなどの役割があります。南区には「白井・白根北」、「白南・白根第一」、「味方・月潟」の各圏域にそれぞれ担当の推進員がいます。

##### 白井・白根北圏域

事務局 高齢者共同住宅オードリー ☎201-8627



川口 民子 推進員

個人や家族では難しいことも地域で取り組むとできることがあります。主役は地域の皆さんです。思いはあっても何をしたらよいかわからないという若い世代の方にも参加してほしいです。ちょっとしたことで構いません。“助けて!”と“助けてほしい”の思いをつなげるお手伝いをしています。

##### 白南・白根第一圏域

事務局 特別養護老人ホームしなの園 ☎373-3773



吉村 弥寿江 推進員

地域の課題と一緒に取り組む地域づくりのためには、皆さんに知ってもらい、皆さんを知り、地域の皆さんとの信頼関係を築くことが大切です。今は助ける側の人もいずれは助けられる側になる時が必ず来ます。世代間のバトンをうまくつなげるようにコーディネートをしていきます。

##### 味方・月潟圏域

事務局 白根健康福祉センター ☎371-1070



袖山 秀雄 推進員

「支え合いのしくみづくり」とは「支え合いができる地域づくり」です。そのためのお手伝いをしています。障がいがある人もない人も高齢者も若い人もお互いさまの精神で一緒に生きていける地域を目指しています。「地域の茶の間」などの取り組みを始めてみませんか?

#### 「支え合いのしくみづくり」のイメージ

支え合いの地域づくりの土台は「地域の茶の間」です。「地域の茶の間」は、赤ちゃんからお年寄りまで誰でも気軽に集まり交流できる地域の居場所です。区内では現在60カ所が開設されています。



「地域の茶の間」等での利用者同士の交流を通して、手助けが必要な人と手助けできる人との結びつき、“お互いさま”の関係が生まれます。



#### 住民主体による地域の助け合い活動



問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6320

### 1/26(土) 認知症サポーター養成講座・認知症カフェを開催します

会場 白根健康福祉センター

「認知症サポーター養成講座」、「認知症カフェ～より道カフェかけ橋～」は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して開催されるものです。

#### 認知症サポーター養成講座

時間 午後1時～2時15分  
内容 佐野英孝さん(白根緑ヶ丘病院院長・新潟県認知症サポート医)の講義など  
申し込み 1月25日(金)までに地域包括支援センターあじかたへ

#### 認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

時間 午後1時半～3時半 参加費 300円(飲み物、お菓子代)  
※同日開催の認知症サポーター養成講座受講者は無料  
申し込み 当日直接会場へ  
問い合わせ 地域包括支援センターあじかた ☎372-5121

### ル レクチエの里帰り②

12月10日にフランス・パリのミシュランガイド1つ星レストランの協力を得て、南区産ル レクチエを使ったスイーツの試食会を開催しました。

当日は、現地のメディア・レストラン・政府関係者など約50人が参加。果肉入りのロールケーキ、タルトなどをはじめとした料理5品を試食しました。

併せて、ル レクチエが日本に来た歴史や、栽培・追熟の技術、生産者さんたちの思い、産地南区の地形、民俗文化として風合戦の紹介など、PRも行いました。

参加者からは「香りも芳醇で、味も素晴らしい!丁寧に栽培している様子がうかがえる。風合戦に参加してみたい!」などの感想をもらいました。

引き続き新潟が誇る豊かな食文化のブランド力強化に向けてさまざまな取り組みを進めていきます。

問い合わせ 産業振興課 ☎372-6507



# お知らせ

## 相談

### 弁護士の無料法律相談

回 2月13日(水)午後1時15分～4時15分  
 場 南区役所4階406会議室  
 内 土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知、相続など法律に関する相談  
 人 6人(申込順) ※1人30分  
 期 1月22日(火)以降に電話で区民生活課へ ☎372-6105

## 子育て

### 子育てオーエンジャー☆みなみ子育て広場 にゃんこの手

回 1月25日(金)午前10時半～11時半  
 場 白根北児童館  
 内 ハンドトリートメントと茶話会  
 人 子育て中のママ(ハンドトリートメントのみ先着10人) 同館 ☎379-1260

## 健康

### 血管年齢測定コーナーを開設

3月28日(木)まで健康福祉課に血管年齢測定機を設置しています。1分程度で測れます。健康づくりの動機づけにご利用ください。  
 場 健康福祉課健康増進係6番窓口  
 同課 ☎372-6375

## スポーツ

### 体力測定&トレーニング入門教室

回 2月6日(水)・11日(月・祝)・16日(土)・22日(金) 午後2時～4時  
 場 白根カルチャーセンター  
 人 各回先着1組 15歳以上(中学生除く)  
 料 250円(施設使用料)  
 期 同センター窓口または電話 ☎373-6311

### ゆったり健康教室

回 2月18日～3月12日(月・火曜全8回) 午後2時半～3時半  
 場 月曜:白根総合公園屋内プール  
 火曜:白根カルチャーセンター

## 文化財防火デーに伴う消防訓練

毎年1月26日を「文化財防火デー」と定めて、文化財建造物などにおける防火運動を全国で展開しています。  
 南消防署では、重要文化財 旧笹川家住宅(笹川邸)で、消防団南方面隊と連携した消防訓練を実施します。訓練の際、消防車がサイレンを鳴らして走行しますので協力をお願いいたします。  
 また、この訓練に先立ち、南方面隊消防出初式(分列行進および消防車両によるパレード)を行います。

訓練日時 1月27日(日) 午前10時25分から  
 内容 消防隊・消防団員による訓練を実施



※分列行進・車両パレード 午前9時45分から  
 会場 白根商店街(白根ガス(株)白根支店前)

問い合わせ 南消防署市民安全課予防調査係 ☎372-0119

## 南区役所 ☎373-1000(代)

味方・月潟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。

回 60歳以上を対象としたやさしい運動プログラムで、陸と水中の健康運動を交互に行います。

回 60歳以上の人 先着15人  
 料 2,000円(プールのみ別途入場料500円、65歳以上200円が毎回必要)  
 期 同センター窓口または電話 ☎373-6311

## 白根地区公民館 ☎372-5533

### 大鷲シニアクラブ第6回 映画会と茶話会

回 2月8日(金) 午後2時～3時半  
 場 大鷲小学校  
 内 上映作品『盲目の名馬タカラコスモス』  
 人 大郷・鷲巻地区に在住のおおむね60歳以上の人 先着30人  
 料 100円(お茶代)  
 期 2月4日(月)までに白根地区公民館へ

### 南区親善 囲碁・将棋大会

回 2月9日(土) 午前9時半～午後4時  
 場 大通地域生活センター2階和室  
 内 小学生以上。抽選で囲碁・将棋各12人  
 料 1,000円(昼食弁当代を含む)  
 期 1月31日(木)までに白根地区公民館へ

### 20～30歳代限定! シロニュースセミナー

回 2月21日～3月7日の毎週木曜午後7時～8時半  
 場 白根学習館ルーム1・2  
 内 ①コミュニケーション講座  
 ②働く上で知っておきたい税金・社会保険  
 ③その場でできる簡単エクササイズ  
 人 20～30歳代の人 先着16人  
 期 2月13日(水)までに白根地区公民館へ

## 生活

### ごみ集積場の除雪にご協力を

降雪時は、道路状況などによって家庭ごみの収集に遅れが生じ、通常どおりの時間帯で収集ができない場合がありますのでご理解ください。  
 積雪時はごみ集積場周りの除雪に地域の皆様のご協力をお願いします。  
 場 廃棄物対策課 ☎226-1403

## 南区自治協議会の公募委員を募集

南区自治協議会は、区民の皆さんの多様な意見の調整や取りまとめを行い、区役所と連携して地域課題の解決に取り組んでいます。区民の皆さんと行政をつなぐ「協働の要」。皆さんも、南区のまちづくりに参加してみませんか。

募集人数	2人	任期	2019年4月1日～2021年3月31日
応募資格	2019年4月1日現在において南区内に住所があり、満18歳以上の人で、本市の、他の附属機関等の委員・市議会議員・市職員でない人 ・1任期2年で、1回に限り再応募可。2期務めた人は、応募資格なし		
応募方法	①住所、氏名、電話番号、生年月日を記載したもの ②下記3つのテーマの中から1つを選んで作文(800字以上1,200字以内厳守) ・「私が自治協議会委員として取り組みたいこと」 ・「南区に対しての思いと私のできること」 ・「私にとって暮らし続けたい南区とは」 ③活動歴(所定の様式有。地域総務課窓口および区ホームページで配布) 上記①～③を下記応募先へ直接持参、郵送、ファクスまたは電子メールで		
応募締め切り	2月20日(水)午後5時半(必着)		
南区自治協議会概要	<b>〈主な役割〉</b> ・区の地域課題のうち、市長やその他の市の機関によって諮問されたものおよび区自治協議会が必要と認めるものを審議し、意見を述べること ・地域における重要な計画など、条例で定める区自治協議会の意見を聴かなければならない事項を審議し、意見を述べること ・区民などと市との協働の要として、区民などの参画を通じて多様な意見を調整し、その取りまとめを行うとともに、地域課題の解決と情報の共有に努めること <b>〈会議開催頻度〉</b> ・月1回程度定例で行う会議のほか、必要に応じて区自治協議会に設置する部会などを月1～2回程度開催(会場は南区役所の予定) <b>〈委員報酬〉</b> 会議1回につき3,000円を支給		
選考方法	南区自治協議会委員で構成する「委員推薦会議」において、提出された作文を審査することにより選考		
選考結果の通知	可否に関わらず、3月中旬を目途に書面で通知		
応募先・問い合わせ先	〒950-1292(住所記載不要)南区役所地域総務課 企画・地域振興グループ ☎372-6605 FAX373-2385 メール chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp		

## 第9回 南区自治協議会 (概要)

12月19日に第9回南区自治協議会が開催されました。  
 「南区自治協議会委員推薦会議について」などの議題がありました。詳しい会議内容は、南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】** 日時 1月30日(水)午後2時から 会場 南区役所4階講堂  
 傍聴 定員10人 問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605

## 保健事業従事者(単発雇用)の募集

平成31年4月からの、市が行う保健事業に従事できる専門職を募集します。  
 職種 保健師、助産師、看護師、管理栄養士、保育士  
 勤務内容 母子健診や成人健診への従事。半日(午前・午後)勤務を月数回  
 賃金 時給990～1,060円(職種によって異なります)  
 申し込み 2月12日(火)までに健康福祉課へ問い合わせの上、後日、履歴書・資格免許証などを提出  
 問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6375

## 市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、2月17日号は1月22日(火)まで、3月3日号は2月5日(火)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

### ●男性向け講座

「妻が育休後、職場復帰します。」  
 回 2月3日・24日(日・全2回) 午後1時半～4時  
 場 新潟県女性センター女性団体交流室2(中央区上所2・新潟ユニゾンプラザ2階)  
 人 数カ月後に職場復帰予定の妻の夫 先着20人

回 (公財)新潟県女性財団 ☎285-6610  
 ●合唱団NEWS創団 25周年記念演奏会  
 回 2月10日(日)午後2時半～4時15分  
 場 だいしホール(中央区東堀前通7)  
 料 500円(小・中学生無料)※未就学児入場不可  
 期 当日直接会場へ  
 場 合唱団NEWS 泉 ☎080-2672-6762

《広告欄》

### 在宅医療・介護の区民公開講座

回 2月10日(日) 午後1時半～3時半

場 白根学習館ラスベックホール

因 講演 『「い(生・逝)きかた」は、自分で決める  
～大人の「終活」新作法～』

講師 金子稚子さん(終活ジャーナリスト・ライフ・ターミナル・ネットワーク代表)

回 1月31日(木)までに市役所コールセンター ☎243-4894

因 先着500人 場 健康福祉課 ☎372-6375



#### 定例日健康相談(予約制)

■南区役所

回 2月19日(火)

受け付け 午前9時～11時半

因 健康相談(禁煙相談も可)

持ち物 健康診断の結果  
(無くても相談可能)

場 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 2月14日(木)

受け付け 午後1時45分～2時

因 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)

因 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

場 1月23日(水)～2月12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)

■白根健康福祉センター

回 2月14日(木)

受け付け 午前9時45分～10時

因 離乳食の2・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)

因 生後6カ月以降で2・3回食に進もうとしているの赤ちゃんの保育者 先着25人

持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(お持ちの人)

場 1月23日(水)～2月12日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

#### 育児相談会

■月湯健康センター

回 1月25日、2月22日(金)

■味方健康センター

回 1月31日、2月28日(木)

■白根健康福祉センター

回 2月14日(木)

受け付け 午前9時半～11時

因 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科衛生士による相談もあり

因 乳幼児の保育者

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 2月27日(水)

受け付け 午後1時～同45分

因 妊婦 持ち物 母子健康手帳

※今年度から母子健康手帳の交付は、区役所・出張所窓口のみとなりました。歯科健診と同日の集団交付はありません。

#### フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座(予約不要)

■白根健康福祉センター

回 2月26日(火) 因 4歳未満児

フッ化物塗布(先着20人)

受け付け 午後1時半～2時

因 歯科健診、フッ化物塗布

持ち物 母子健康手帳 場 1,020円

場 1月23日(水)～2月24日(日)までに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

因 栄養士による幼児期の食事・おやつ

のミニ講座 場 当日直接会場へ

#### その他

1歳誕生歯科健診=2月7日(木)

1歳6カ月児健診=2月13日(水)

3歳児健診=2月15日(金)

※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

### 健康応援通信⑨ 将来の自分や周囲の人を守るために知っておいてほしいこと～こころの健康～

日本では毎年2万人を超える人が自殺する状態が続いています。この数は交通事故死者数の5倍以上にのぼります。また、自殺未遂をした人の数は自殺した人の10倍以上ともいわれています。

新潟県の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は男女ともに全国平均に比べ高い状態が続いています。

#### ●自殺の背後にあるこころの病気

いくつかの理由が重なってこころが追いつめられると、こころの病気にかかってしまいます。そうなるといういろいろな解決方法が目に入らなくなり、「もう自殺するしかない」と思い込んでしまいます。

#### ●自殺を防ぐために知っておいてほしいこと

①周囲の人などの力を借りる勇気を持つ

こころが追い込まれる前に周囲の助けを借りたり、こころの病気にかかったときに治療を受けたりすることができれば、自殺を防ぐことも可能です。

②自分に合ったストレス対処法を持つ

自分がストレス状態にあるかどうかは気づき、早めに対処することが大切です。何がストレスになるかは人によって違います。自分が何にストレスを感じやすいか、どうすると解消されるのかを知っておくと対処がしやすくなります。

③ただ、声をかけるだけでもいい

悩んでいる人に、勇気を出して声をかけてみませんか。悩んでいる人が、「自分はひとりぼっちだ」、「誰にも話せない」と思い詰めないようにしてあげることが大切です。

#### ●新潟県・市の相談窓口

新潟県こころの相談ダイヤル ..... ☎0570-783-025

新潟市こころといのちのホットライン ..... ☎248-1010

新潟いのちの電話 ..... ☎288-4343

新潟市こころの健康センター ..... ☎232-5560

南区役所健康福祉課(健康増進係・地域健康係) ..... ☎372-6375・6395

### 活動紹介 12月の「南区の美りをいただく日」

#### 12月の活動について紹介します(大鷲保育園での活動)

新潟の絶品フルーツと言えばル レクチエ!中でも南区は一大産地です。中村観光果樹園さんからおいしいレクチエができるまでのお話を聞いたり、ル レクチエシスターズと一緒にクイズを楽しんだりしながら新しい気付きがあった子どもたちです。「どの色になったら食べ頃?」「ル レクチエはどこの国からやってきたの?」など興味津々!クイズも盛り上がりました。給食でも「あま〜い!」と幸せそうな声が上がっていました。



### 1・2月は枝葉・草の収集はありません

1・2月は、冬期間のため枝葉・草の収集はありません。収集がない期間は、「燃やすごみ」で収集します。その際は、長さを50cm以下にして、燃やすごみの指定袋に入れて出してください。収集は3月から再開します。

直接施設へ持ち込む場合は、1本あたりの長さ1m以内、1本の太さは直径15cm以内で、1束の太さは直径30cm以内で、ひもで縛ってください。または、無色透明・半透明のポリ袋に入れてください。※事業系ごみは受け付けません。

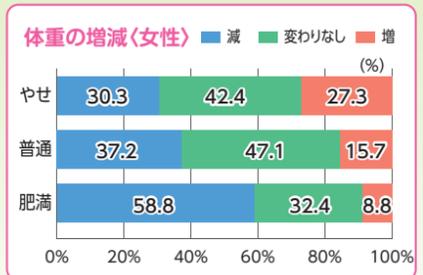
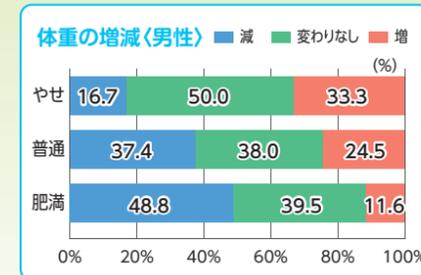
**搬入施設** 白根環境事業所 南区臼井2135-1 ☎371-5070  
**受け入れ時間** 月～土曜: 午前8時半～午後0時15分  
午後1時～5時(祝・休日は休み)

**問い合わせ** 区民生活課 ☎372-6145

### 「はかるう体重!大作戦」結果報告

○参加者が増えました!  
平成28年から始まった「はかるう体重!大作戦」。今年度の記録カードの提出者は645人で、前年度よりも大きく増えました。

○体重をはかって健康的な体型に!  
参加者からは「体重を意識し、食事や運動など生活習慣を見直すきっかけになった」という声が多く聞かれました。18歳以上の人で性別・初日の体型(BMIで判定)別に1カ月後の体重を見ると、男女ともに肥満体型の人ほど体重が減少する人が多く、やせ体型の人ほど体重が増加する人が多いということが分かりました。



出歩くことが少なくなるこの季節、今回参加されなかった人も体重をはかることをきっかけに健康づくりに取り組んでみませんか。

また、今年度も終わりに近づいていますが、特定健診やがん検診の受診はお済みでしょうか。年度末は混み合いますので、早めに受診の予約をすることをおすすめします。

**問い合わせ** 健康福祉課 ☎372-6385