



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 (南区役所地域総務課)

南区の人口(平成31年3月末現在、カッコ内は前月比): 44,786人(-39) 男: 21,806人(-21) 女: 22,980人(-18) 世帯数 16,078世帯(+47) (住民基本台帳による)

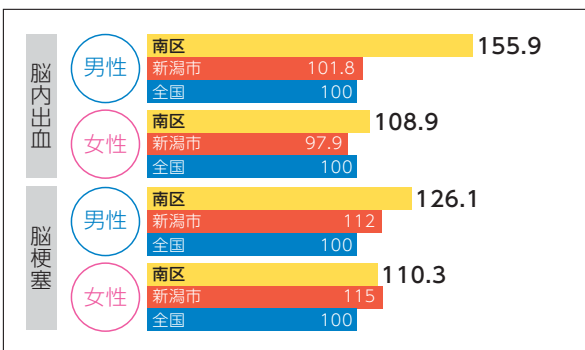
40歳から 毎年受けよう 特定健診

南区の健康課題

- 脳内出血や脳梗塞が原因で亡くなる人が、全国と比べて多い
男性は脳内出血の割合が全国や新潟市全体に比べ5割多く、女性は脳梗塞の割合が1割多い
- 喫煙や毎日飲酒する人が多く、運動習慣のある人が少ない

特定健診は毎年受け検査結果を比較することで、生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しができ、健康管理に役立ちます。自覚症状がない人も通院している人も忘れずに受診しましょう。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385



脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病は、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など生活習慣の積み重ねにより発症します

早期発見・早期治療が重要

特定健診の受診で課題解消へ



厚生労働省 平成20年から24年標準化死亡比※より
※全国平均を100として標準化死亡比が100以上の場合は、その地域の死亡率は全国より高く、100以下の場合は全国より低いと判断できる。

特定健診を受けるには?

1 受診券を用意する

- ・3月末に受診券を郵送しました。健康保険証が変わった人や職場などで検診の機会がなく受診券が届いていない人は問い合わせください。
- ・市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は無料となります。



(2)がん検診(集団検診、医療機関、または南区ミニドック型集団健診で受診)

- ①肺がん(結核)検診 ②胃がん検診 ③乳がん検診 ④子宮頸がん検診
- ⑤大腸がん検診 ⑥前立腺がん検診 ⑦肝炎ウイルス検査 ⑧ピロリ菌検査

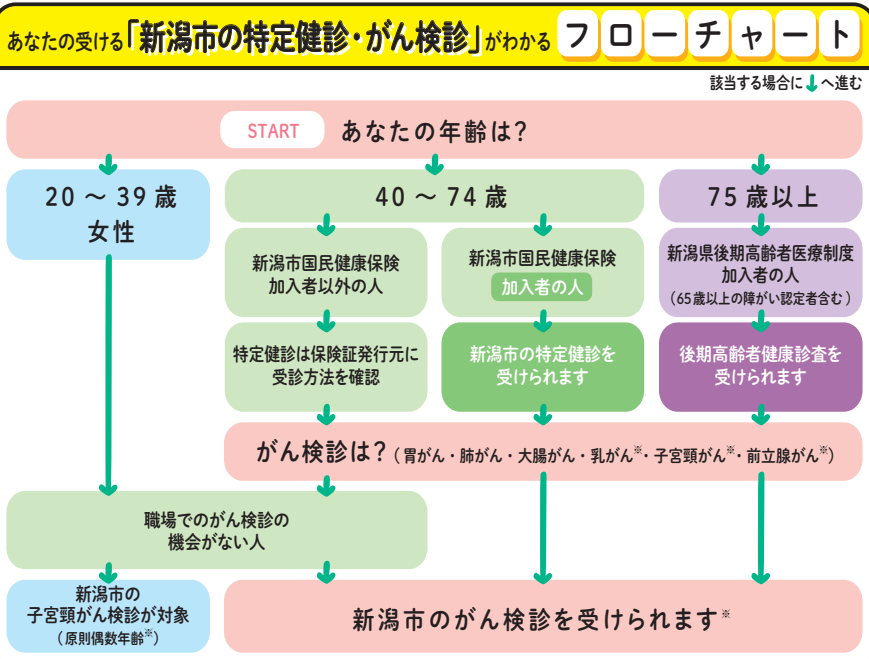
3 予約をする(受診日を決める)

- (1) 肺がん・胃がん集団検診の受診日を決めて、カレンダーなどに記入しましょう(予約不要)。
- (2) 病院などの医療機関で受ける場合(施設検診)は、医療機関に予約してください。
- (3) 乳がん集団検診は新潟市役所コールセンターに予約してください。☎243-4894
- (4) 南区ミニドック型集団健診は健康福祉課に予約してください。☎372-6385

南区ミニドック型集団検診の日程

月	日	曜	会場	午前			午後			
				胃がん	肺がん	乳がん	特定健診	肺がん	乳がん	特定健診
7	4	木	月湯健康センター	●	●	●	●			
	5	金	庄瀬地域生活センター	●	●		●			
	17	水	白根健康福祉センター	●	●	●	●			
10	2	水	イオン白根店	●	●	●	●			
	8	火	味方公民館	●	●		●			
	25	金	白根健康福祉センター	●	●	●	●	●	●	●
	26	土	白根健康福祉センター	●	●		●			

2 受診する検診を決める



4 検診を受ける

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、個人記録票(胃・肺がん集団検診のみ)、質問票(特定健診のみ)

5 結果を確認する

結果が届いたら、受診が必要な項目や経過観察が必要な項目がないか確認しましょう。

6 精密検査を受ける

精密検査が必要な人は早めに受診しましょう。

7 健康相談会を利用する

保健師や栄養士が健康づくりについて一緒に考えアドバイスをします。相談は無料です。



申し込み方法や日程など詳しくは案内冊子「検診いっ得?」を確認ください。

- (1) 特定健診(医療機関、または南区ミニドック型集団健診で受診)
内容 身長・体重・腹囲の測定、血圧測定、尿検査、血液検査など
料金 通常約8,000円の健診料が、40～59歳は500円、60歳以上は無料

風しん抗体検査 特定健診と併せて受けられます。対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※検査を受けるにはクーポン券が必要です。平成31年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券をお送りします。クーポンが届く前に検査を希望される場合はお問い合わせください。

お知らせ

相談

5月の弁護士の無料法律相談

回 5月8日・22日(水)
午後1時15分～4時15分
場 南区役所4階406会議室
因 土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知、相続など法律についての相談
囚 各日6人(申込順) ※1人30分
回 4月23日(火)以降に電話で区民生活課へ ☎372-6105

行政相談委員を紹介します

4月1日付けで、関根隆さん(月瀧)、星野清利さん(西白根)、山田久美子さん(鷲ノ木新田)が総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。任期は2年です。行政相談委員は、国税・登記などの国の業務、郵便や年金などの業務についての意見や要望などを受けます。

次の日程で、行政相談所を開設いたします。お気軽に相談してください。

開設日	時間	会場
毎月第4木曜 (12月を除く)	10:00～ 12:00	白根健康福祉センター
毎月第2水曜 (8・1月を除く)		味方出張所
毎月第3火曜 (8・1月を除く)	18:30～ 20:00	月瀧地区公民館

回 区民生活課 ☎372-6105

お出かけください

平成30年白根大凧合戦 写真コンテスト入賞作品展

回 4月27日(土)～5月10日(金)
午前9時～午後5時 最終日は正午まで
場 曾我・平澤記念館
囚 大人500円 小・中学生300円
(旧笹川家住宅と共通、土日・祝日は小・中学生は無料)
回 同館 ☎373-6600

南区役所 ☎373-1000(代)
味方・月瀧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。

参加しませんか

南区成人式

回 5月3日(金・祝)午後2時から
(受け付けは午後1時半から)
場 白根学習館ラスペックホール
囚 式典 南区長祝辞、成人代表による誓いの言葉 **アトラクション**
囚 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人
回 白根地区公民館 ☎372-5533
対象者には案内状を送付しています。詳しくはそちらを確認してください。



やさしい話し方体験講座

回 5月17日・24日(金)午後7時～8時半
場 鳥屋野地区公民館3階講座室(中央区新和3)
囚 発音、発声など話し方の基本、上がらないこつなど
囚 高校生以上 先着10人
囚 1,000円(資料代ほか)
回 4月22日(月)～5月10日(金)に同館 ☎285-2371

生活

国民健康保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険はみんなで支える医療制度です。未納がある場合は至急納めましょう。
平成31年度国民健康保険料の確定通知書は7月中旬に発送し、納付が始まります。30年度以前の未納があり、納付が難しいときは相談してください。
回 区民生活課 ☎372-6137

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 ♣

回 同センター窓口または電話
囚 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。

日にち	時間	定員	対象	参加費
5/6(月・休)、5/11(土)、5/14(火)、5/22(水)	14:00～ 16:00	各回 先着1組	15歳以上 (中学生除く)	250円 (施設使用料)

白根総合公園屋内プール

○5月 親子deちゃぶちゃぶ教室 ♣

回 白根カルチャーセンター窓口または電話
囚 プールで浮き具などを使用し、音楽に合わせて親子で踊ったりして楽しく遊びます。



日にち	時間	定員	対象	参加費
5/20(月)	14:30～ 15:30	先着20組	幼児と保護者	保護者のみ要入場料 大人500円、65歳以上200円



健康応援通信①

新しくなった!「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

30日分体重か歩数をはかるだけ

昨年度までの「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」が新しく「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」に生まれ変わりました。今までは、所定のカードに体重を記録することが必要でしたが、今年度は体重もしくは歩数を記録することで達成賞を送ります。

これまでの参加者からは「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、実際にやせ体型の人は体重が増え、肥満体型の人は体重が減る人が多いという結果が出ています。

昨年度の記録カード提出者は645人でした。今年度は1,000人を目指します。



さらに提出しやすくなった!今年の「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

- ①30日間毎日測定ではなく、実施期間中30日分の測定記録があればOK!
- ②体重の記録ではなく歩数の記録でもOK!
- ③窓口だけでなく郵送やファクスでの提出もOK!
- ④実施期間が1カ月のびました!(11月30日まで)

<カード配布・提出場所>

健康福祉課、各地域生活センター・出張所、白根健康福祉センター

<達成賞>

レストラン・観光農園利用割引券、スポーツ施設割引券、文化施設の入場割引券など
回 同課 ☎372-6385

第13回 南区美術展覧会 出展作品を募集

会 期 6月5日(水)～10日(月)
午前9時～午後6時
(最終日は午後4時まで)

会 場 白根学習館ラスペックホール
応募資格 南区およびその周辺に在住・在勤・在学の高中生以上の人

作品(部門) 日本画、洋画、版画、書道、写真、彫塑、工芸の7部門(出品作品は未発表のものに限る)

出品数 1部門につき1人2点以内

出品料 作品1点につき1,500円(高校生は無料)

展 示 出展作品は全て展示(書道は1点のみ)

表 彰 部門ごとに最優秀賞、優秀賞、奨励賞

申し込み・搬入先 5月24日(金)午後2時～7時 白根学習館ラスペックホール

回 地域総務課 ☎372-6604



ごみ出しルールを守りましょう!

2次元コードからアクセスできるよ。

1. ごみの「分別」と「出し方」を確認してください。
ごみの分別や出し方については「ごみ分別百科事典」で確認できます。ごみを出せる日は「ごみカレンダー」で確認できます。
⇒ごみ分別検索サービス【サイチヨDEサーチ】もご利用ください。
(パソコンやスマートフォン等から簡単に利用できるごみ分別検索サービスです。)

2. 「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は必ず新潟市指定袋で出してください。
*他市町村のごみ指定袋やレジ袋を新潟市指定袋の代わりに使うことはできません。

3. ごみ集積場へは、収集日の午前8時までに出してください。

問い合わせ 区民生活課 ☎372-6145



第12回 南区自治協議会 (概要)

3月27日に第12回南区自治協議会が開催されました。「南区まちづくり活動サポート事業」の実施報告などがありました。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 4月24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

健康

乳がん検診 事前予約が必要です

検診日	予約開始日	会場	受付時間	定員
5/31(金)	4/28(日)	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	各時間 32人

☑ 検診車によるマンモグラフィ(乳房X線撮影)検査
(40歳代2方向撮影、50歳以上1方向撮影)
☑ 職場などで受診の機会がない40歳以上の偶数年齢(2020年3月31日現在)の女性。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可
持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金

自己負担金

年齢	40歳	41~69歳	70歳以上
金額	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 生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料 〔無料券〕が必要。検診日の10日前までに要問い合わせ)		

☎ 5月29日(水)までに新潟市役所コールセンターへ ☎243-4894
☎ 健康福祉課 ☎372-6385

安産教室

☎ 白根健康福祉センター

☑ 出産予定が8~11月の人 先着20組
持ち物 母子健康手帳
☎ 4月24日(水)以降に電話で健康福祉課へ ☎372-6375

	日にち	時間(受付時間)	内容
1回目	5/14(火)	13:30~15:30 (13:15~13:30)	妊娠経過と注意点、妊婦体操 お母さんと赤ちゃんの歯
2回目	6/19(水)		お産の経過と呼吸法 妊娠中の食事のポイント
3回目	7/16(火)	18:30~20:30 (18:15~18:30)	これからの子育てについて 沐浴(もくよく)実習



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
☎ 5月27日(月)
受け付け 午前9時~11時半
☑ 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)
☎ 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
☎ 5月9日(木)
受け付け 午後1時45分~2時
☑ 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
☑ 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
☎ 4月24日(水)~5月7日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■味方健康センター
☎ 4月25日、5月30日(木)
■白根健康福祉センター
☎ 5月9日(木)
■月潟健康センター
☎ 5月24日(金)
受け付け 午前9時半~11時
☑ 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
☑ 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
☎ 4月24日(水)
受け付け 午後1時~同45分
☑ 妊婦 持ち物 母子健康手帳

その他

股関節検診・母体保護相談=5月17日(金)
1歳誕生歯科健診=5月16日(木)
1歳6カ月児健診=5月8日(水)
3歳児健診=5月10日(金)

公共交通情報コーナー 社会実験最終年度「ぐるりん号」

平成27年12月から社会実験として運行している、まちなか循環ルート「ぐるりん号」は、今年度が社会実験最終年度となります。年々利用者数は増加しているものの、1便当たり2.0人の利用にとどまっています。大勢の皆さんの利用が、ぐるりん号の本格運行につながります。現在1日7便で運行。暖かくなってきた春、ぐるりん号でお出掛けしてみませんか。また、ぐるりん号を応援して下さる企業、団体からの協賛広告を募集しています。
問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605



市民の情報掲示板

●「看護の日」市民フォーラム
☎ 5月11日(土)午後2時55分~4時10分
☎ 新潟グランドホテル悠久の間(中央区下大川前通3)
☑ 講演「思いやり・支え合い・命の大切さ」
講師 伊勢みずほさん(フリーアナウンサー)
☎ 当日直接会場へ
☎ (公社)新潟県看護協会 ☎265-1225

●平成31年度 河川愛護モニター募集
河川の整備や利用、環境についての情報や地域の声を十分に把握するため、気が付いた点などを報告する河川愛護モニターを募集します。
任期 7月1日(月)から1年間
☑ 信濃川からおおむね5km以内に在住の20歳以上の人 4人程度
報酬 月額4,580円
☎ 指定の応募用紙に必要事項を記入の上、5月31日(金)までに、郵送、ファクスまたは電子メールで信濃川下流河川事務所占有調整課(〒951-8153 中央区文京町14-13 FAX267-1032)へ応募。応募要綱および応募用紙は同事務所ホームページからダウンロード(電話、はがき、ファクスでの請求可)。 ☎ 同課 ☎266-7135

掲載を希望する場合は、6月2日号は5月8日(水)まで、6月16日号は5月22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

●料理で婚活
☎ 5月18日(土)・26日(日)
午前10時~午後3時
☎ 東区プラザ調理室(東区下木戸1・東区役所2階)
☑ 18日のおおむね35~45歳、26日のおおむね27~39歳の独身男女 各15人(応募多数の場合は5月11日(土)の事前説明会の参加者を優先して抽選)
☎ 3,500円
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、ペン、本人確認ができるもの
☎ 5月10日(金)までに電話または電子メールでNPO法人新潟婚カツ応援団クワン 田原へ ☎080-8842-0025
メール:nkacoon2013@yahoo.co.jp

●福祉サービスに関する苦情相談
福祉施設や在宅で提供される福祉サービスについて、はじめに説明を受けたサービス内容と違っていった場合や、職員の対応に不満や苦痛を感じられた場合には、県福祉サービス運営適正化委員会に相談ください。中立・公正な立場で、適切に解決されるよう支援します。
☎ 同委員会 ☎281-5609

まちの話題 スペシャル 3月17日に区内で開催したイベントを紹介します

一投ごとに上がる歓声 フロアカーリング大会

白根カルチャーセンターで「第12回南区長杯フロアカーリング大会」を開催しました。子どもから高齢者まで50チームが参加しました。フロッカー(球)を投げるたびに形勢が入れ替わったり、最後の一投で大逆転があったりと会場は大盛り上がり。巻高校2年生(当時)の女子チームの皆さんは、昨年に続き2回目の参加。「昨年よりも良い成績でした。難しかったけれどみんなで参加できて楽しかったです」と笑顔で話してくれました。



野球場ふれあい祭り

今年で5回目を迎えた「白根野球場ふれあい祭り」に、少年野球をしている子どもたちを中心に大勢の皆さんが参加しました。ストラックアウトやバッティングマシン体験には参加者が並び、小さい子どもたちはポニーの乗馬や餌やり体験に大喜び。お昼には豚汁の無料配布もあり、楽しい1日を過ごしていました。白井小学校4年生(当時)の松沢夢斗君は「バルーンアートなどのイベントがたくさんあって楽しかったです」と感想を話してくれました。



みんなで大凧揚げ体験

「春休みだよ!!凧まつり」が、しろね大凧と歴史の館で行われました。当日は好天に恵まれ、白根総合公園多目的広場では、子どもたちが一生懸命綱を引っ張って走り、6畳の大凧を揚げていました。館内では、こま回しやけん玉など昔ながらの遊びやVR体験、ドローン操縦などの最新技術を体験。イベントは週末を中心に5日間開催され、親子連れでにぎわっていました。



《広告欄》

南区公式PR Twitter(ツイッター) 発信中

南区ではTwitterで区内のイベントや旬の情報などを発信しています。どうぞご覧ください。

アカウント名 @minami_ward_ngt [新潟市南区]
問い合わせ 地域総務課 ☎372-6621

詳細はこちら

南区役所だよりに掲載する広告を募集します

掲載料 掲載1回あたり4,000円 募集する号・枠 6月16日号~2020年3月15日号までの各号につき6枠(先着順) 対象 原則、区内に本社・営業所がある事業者(掲載不可の業種有り) 広告サイズ 約3.9cm×7.9cm
詳しくは地域総務課(☎372-6621)へお問い合わせください。 詳細はこちら