



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 <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4年3月末現在、カッコ内は前月比): 43,433人(-19) 男: 21,137人(-2) 女: 22,296人(-17) 世帯数 16,503世帯(+69) (住民基本台帳による)

「南区と白根高校との連携・協力に関する協定」を締結

3月16日に白根学習館で「新潟市南区と新潟県立白根高等学校との連携・協力に関する協定」の締結式が行われました。この協定は南区と白根高校が連携することで、協働して人づくりやまちづくりに取り組むことを目的としています。

目的を達成するために…

- 1 地域を担う人材育成
- 2 まちづくりや地域課題を解決するための取り組み
- 3 地域福祉の向上、地域産業の振興、伝統文化の継承、安心安全な地域づくり

の3点について連携、協力することと、これらの活動を推進するために白根高校地域コーディネーターを配置することが協定書にうたわれています。

区内唯一の高校である白根高校は、これまでも地域の一員としてまちづくりに積極的に取り組んできました。より一層の活躍を区役所全体で支援し、白根高校生の柔軟なアイデアを区のまちづくりに活かすと共に、将来の南区を担う若者たちを育てていきたいと思ひます。



県立白根高校の皆さん
よろしくお願いします!



40歳から毎年受けよう 特定健診

南区の三大習慣

- ①喫煙者の割合が多い
- ②運動習慣のない人が多い
- ③毎日飲酒する人が多い



重症疾患(脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病性合併症)で急に倒れた人のうち、約6割が健診を定期的に受けていない人です。早期発見・早期治療のためにも年に1回の健康診断で体のチェックをしましょう。
☎健康福祉課 372-6385

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いのに、受診券が届いていない人は問い合わせください。
市民税非課税世帯の方は事前の申請により無料となります。受診の2週間前までに健康福祉課に申請書を提出してください。



2. 受診する検診を決める

(1) 特定健診(実施医療機関などで受診)

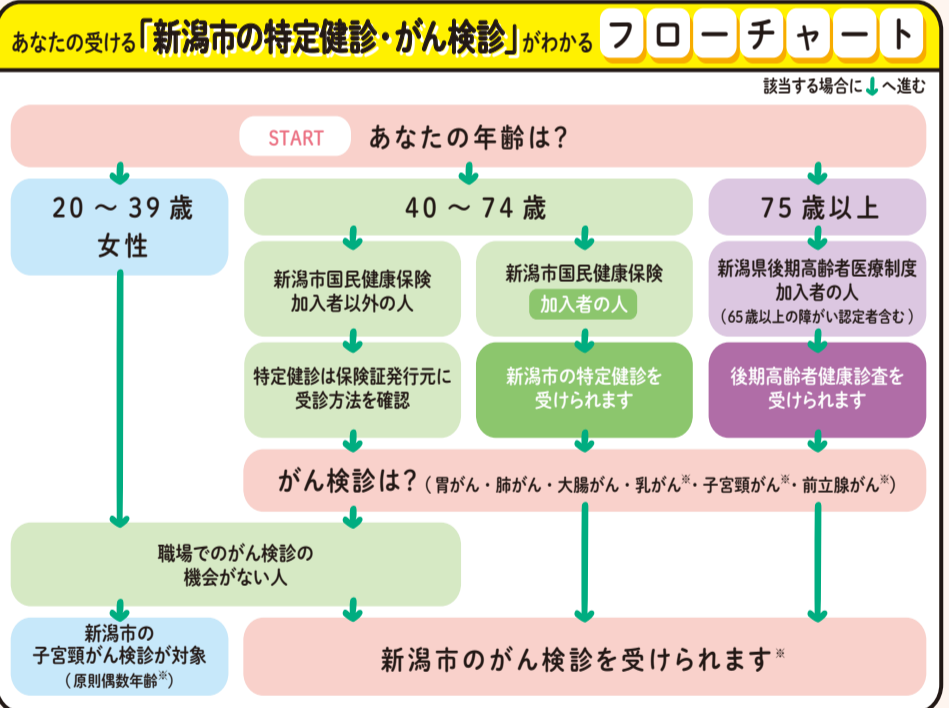
☑身長・体重・腹囲の測定、血圧測定、尿検査、血液検査など
☑40~59歳は500円、60歳以上は無料

(2) がん検診(集団検診、医療機関で受診)

- 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
- ※対象年齢や料金などについては、受診券を確認してください

3. 予約をする(受診日を決める)

- (1) 病院などの医療機関で受ける場合は、実施医療機関に予約
- (2) 肺がん集団検診は予約不要(「検診いっ得?」9ページ)
- (3) 胃がん・乳がん集団検診は要予約(「検診いっ得?」10、11ページ)



※がん検診は、種類により別途対象年齢が定められているものがあります。詳しくは問い合わせください

4. 検診を受ける

☑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。



昨年、区自治協議会委員が自ら作成したPRチラシです!



7. 健康相談会を利用する(基本毎月第3火曜日:午前)

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、詳しくは次ページ(2面)に掲載の「4月・5月の健康カレンダー」を確認してください。※4月の開催は19日(火)



特定健診は毎年受けて結果を比較することで、生活習慣の見直しができ健康管理にも役立ちます。自覚症状がない人・通院をしている人も忘れずに年に1回健診を受けましょう。



健康相談会(予約制)

回 4月19日、5月17日(火)
 場 午前9時～11時
 場 南区役所
 因 健康相談(禁煙相談も可)
 種 直近の健康診断の結果(なくても可)
 場 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 5月12日(木)
 場 午後1時45分～2時
 場 白根健康福祉センター
 因 離乳食の進め方(1時間程度)
 因 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者
 先着10人
 種 母子健康手帳、バスタオル
 場 4月20日(水)～5月10日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 5月12日(木) ①9:30②9:50
 ③10:10④10:30⑤10:50
 場 白根健康福祉センター
 因 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 因 乳幼児の保育者 各時間先着5人
 種 母子健康手帳、バスタオル
 場 4月20日(水)～5月11日(水)に健康福祉課 ☎372-6375
 ※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

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 4月28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 5月11日(水)
 ●3歳児健診 5月13日(金)
 ●股関節検診 5月19日(木)
 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、住所区以外での受診はできません。



健康応援通信①

「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

健康寿命延伸を目的に始まった「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」も今年で7年目!体重や歩数を30日分記録すると達成賞をプレゼント。
 参加者からは「記録をすることで、食事の内容や歩数を気にするようになりました」など、生活改善を考える良い機会になったという声が多く聞かれました。

30日分
 体重か歩数を
 記録するだけ



五郎

「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」の提出方法

- ①区役所、出張所、地域生活センター、市のホームページなどで記録表を入手する
- ②実施期間中に30日分の測定結果を記録する
- ③窓口・郵送・FAXで提出する
 実施期間:11月30日(水)まで



〈カード配布・提出場所〉区役所、各コミュニティ協議会事務局(地域生活センター・出張所)、白根健康福祉センター
 〈達成賞〉スポーツ施設・文化施設・レストラン・観光農園などの割引が受けられる券

「新しい生活様式」+「体重測定・歩数測定」を習慣に!

新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、手洗い・マスクの着用などの基本的な感染予防とともに、感染した時に重症化しない体づくりも大切です。肥満や生活習慣病などは重症化のリスクとなります。生活習慣を見直し、**体重を量る・なるべく歩く**などできそうなことから始めてみませんか。

場 健康福祉課 ☎372-6385

白根大風合戦

凧組、観客の皆さんの感染拡大防止対策を徹底して開催します

300年の伝統を誇る白根大風合戦を開催します。観客は県内在住者に限定し、事前予約はいりません。(会場内の混雑状況により入場制限を行うことがあります)
 開催日時 6月2日(木)～6日(月) 午後1時～6時
 (最終日は5時半まで)
 関連イベント 関連イベントの開催は随時お知らせします。



募集

第15回 南区美術展覧会 出展作品を募集

会 期 6月18日(土)～23日(木)
 午前9時～午後6時(23日は午後4時まで)
 会 場 白根学習館
 応募資格 南区およびその周辺に在住・在勤の人。中学生以下は不可
 部 門 絵画(日本画・洋画・版画)、書道、写真、彫塑・工芸
 出 品 数 1部門につき1人2点以内
 出 品 料 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、奨励賞を決定
 申し込み・搬入 6月3日(金)午後3時～7時に白根学習館
 場 地域総務課 ☎372-6604



くらし

ごみ出しルールを守りましょう

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」で確認しましょう。
 →ごみ分別促進アプリ【さんあ〜る】(右下二次元コード)も利用してください
2. 「燃やすごみ」「燃やさないごみ」は新潟市指定袋で出してください。
 ※他市町村の指定袋やレジ袋を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。
 場 区民生活課 ☎372-6145

10種13分別にご協力を!



安産教室

充実したマタニティライフを

妊婦さんと家族が安心して出産を迎えられるように、生まれてくる赤ちゃんとの楽しい生活がスタートできるように安産教室を開催します。

場 白根健康福祉センター
 因 令和4年8～11月に出産を予定している人(南区民で、原則3回とも受講できる人。先着10人) ※3回目のみ夫・パートナーの参加可

日程表

回	実施日	時間	内容
1	5/17(火)	13:30～15:00 場13:15	お母さんと赤ちゃんの歯、妊娠中の経過と気を付けたいこと、妊婦体操
2	6/15(水)		妊娠中の栄養、お産の経過
3	7/19(火)	18:30～20:00 場18:15	沐浴について、子育てについて(助産師の講話)

場 4月20日(水)から健康福祉課 ☎372-6375



短期ちびっこ水泳教室5・6年生 参加者募集

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

回 6月6日(月)～10日(金) ※7日を除く 午後5時20分～6時20分 全4回
 因 水慣れからクロール習得を目指す

因 泳げない小学5・6年生
 場 参加費900円 ※別途入場料200円が必要
 場 窓口、電話、メール(右二次元コード。教室名、会員番号、受講者氏名(ふりがな)、電話番号を記入)で同施設
 ※申し込みには事前に同館窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要



第8回 南区自治協議会(概要)

因 「南区まちづくり活動サポート事業」の実施報告 ほか
 ※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能
 【次回の自治協議会】 回 4月27日(水)午後2時から 場 南区役所
 傍聴 定員10人 場 地域総務課 ☎372-6605

《広告欄》

最新の情報は市ホームページや各記事の申・問に確認してください。

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** ③

春は卒業、入学・入社と、何かが終わって新しいことが始まるシーズンですね。感謝の気持ちを込めて「ありがとう」、心を込めて「おめでとう」を言う機会も多いのではないのでしょうか?今回は、手話で皆さんの気持ちを表しましょう!



ありがとう



片方の手の平を下にし、反対の手を縦に甲の上に乗せる



手の甲に乗せた縦の手を顔の前まで上げる

「ありがとう」の気持ちを込めて、軽くおじぎをするといいね!



おめでとう



上向きにグーを握る



握ったグーをパッと開く

表情をにこやかにおめでとう!!の気持ちを表現しましょう



新型コロナウイルス感染症の影響で掲載の催しなどが中止・延期になる場合があります。



しろね再発見! まち歩きガイド体験セミナー

歩いて発見! みなみく1.8km

まち歩きガイドの活動体験を通じて南区の魅力を再発見しながら、まち歩きガイドを目指す6回コースのセミナーです。

日時	セミナー名
5月22日(日) 9:00~12:00	白根のまち歩きを体験してみよう
6月 4日(土)13:00~15:00	白根大風合戦を体験
7月 3日(日) 9:00~12:00	白根大風合戦の魅力を語る
8月 9日(火)19:00~21:00	まち歩きガイドの心得とおもてなし
9月10日(土) 9:00~12:00	白根のまちの成り立ちを知る
10月15日(土) 9:00~12:00	ガイド実践と総まとめ

☑白根商店街など ☑まち歩きボランティアガイドを目指す人・まちの見どころや資源を学びたい人 20人(先着順)
☑4月20日(水)~5月13日(金)までに白根学習館(☎372-5533)またはかんたん申し込み(右二次元コード)から
☑同館 ☎372-5533 または、しろね大風タウンガイド ☎070-4296-3345



笹川邸 春の訪れ たけのこ抽選プレゼント

☑4月23日(土)~5月8日(日)
※4月25日(月)・5月2日(月)・6日(金)は休館
☑入館者に応募用紙を配布。抽選により30人に旧笹川家住宅の竹林で採れたタケノコ(水煮パック)をプレゼント
入館料(曾我・平澤記念館と共通)
高校生以上500円
小・中学生300円(土曜・日曜、祝日は無料。無料での入館者には応募用紙を配布しません)
開館時間 午前9時から午後5時
☑同住宅 ☎372-3006



笹川邸の竹林

お知らせ

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。

催し

特別展示 白根の風絵師たち

☑4月29日(金・祝)~6月12日(日)午前9時~午後4時半
☑しろね大風と歴史の館
☑同館所蔵の渡辺虎之助氏、今井三郎氏などの風の展示のほか、現在も活躍する白根の風絵師を紹介します
☑同館 ☎372-0314

講座

「サークル体験」やさしい話し方体験講座

☑5月13日、27日(金)午後7時~8時
☑鳥屋野地区公民館
☑あがらない話し方、話し方のコツ、話題の見付け方など話し方の基本を学びます
☑同館 ☎285-2371

相談

弁護士の無料法律相談

☑5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
☑4月19日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

まちの話題

高齢者防犯教室 白根高校ヤングボランティアが出演

3月24日、南区老連ふれあい・おたのしみ会(南区老人クラブ連合会主催)で、白根高校ヤングボランティアの生徒3人が、オレオレ詐欺被害防止を呼び掛ける寸劇を披露しました。ヤングボランティアは、白根高校生と新潟南警察署が協力して行う、安心して安全な街づくりへの貢献活動です。3人は高齢者役、警察官役、銀行員役を熱演。「オレオレ詐欺に気を付けてください。皆さんも悩んだら周りに相談しましょう」との呼びかけに、会場のお客さんは真剣に耳を傾けていました。



子どもたちの未来を乗せて、新飯田でスカイランタン打ち上げ!



3月26日、天候はあいにくの小雨でしたが、新飯田地区コミュニティ協議会が、ふれあいパーク有願の里公園でスカイランタンを打ち上げました。ランタンには子どもたちが夢や願い事、目標などを思い思いに書いた短冊を結び付けました。午後6時半に一斉に夜空へ。暗い夜空にオレンジ色の優しい光を放つスカイランタンは、皆さんの思いを乗せて天高く上がりました。

「角兵衛獅子」の映画上映会開催

3月26日、月潟農村環境改善センターで映画上映会がありました。子どもたちが地域の伝統「角兵衛獅子」を絶やさぬよう奮闘する姿を、梨本諦鳴(なしもととお)監督(株)サニーレインが撮影。梨本監督は「角兵衛獅子に関わっている子どもたちがいろいろな思いを抱きながら頑張っている姿を撮りました。子どもたちが大人になったときに、角兵衛獅子のある『南区に居てよかった』と思ってもらえるといいです」と話しました。タイトルは「さしかえまして、つぎなるは」。現在も撮影は続けられています。



市民の 情報掲示板

掲載を希望する場合は、6月5日号は5月11日(水)まで、6月19日号は5月25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

●無料カウンセリング開催

☑5月8日、22日(日)午前9時~正午
☑クロスパルにいがた
☑夫婦、家族、仕事、転職、人間関係などの悩みに、心理カウンセラーが応じます

☑先着10人
☑カウンセリング日の前日までに県カウンセリング協会傾聴の会 阿部 ☎090-3210-0051

●春季企画展

「浮世絵にみる江戸美人のよそおい」
ポーラ文化研究所が所蔵する浮世絵や化粧道具約130点を通じて、江戸時代の女性たちがさまざまな制約の中でも「よそおい」を楽しんでいたのを感じてください。

☑4月23日(土)~6月5日(日) 午前9時半~午後5時
☑新潟県立歴史博物館
☑一般840円、高校・大学生600円、中学生以下無料
☑同館 ☎0258-47-6130

《広告欄》