



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(令和元年11月末現在、カッコ内は前月比)：44,562人(-44) 男：21,680人(-29) 女：22,882人(-15) 世帯数 16,154世帯(-1) (住民基本台帳による)



あけましておめでとうございます

笑顔あふれる1年に!!

一年の始まりに皆さんはどのような目標を立てましたか。区内4カ所の子育て支援センター(白根つくし園、ふわっと、マリンキッズ、びよびよ)利用者の皆さんから今年の抱負を聞きました。



新年を迎えて



新潟市南区長
渡辺 稔

あけましておめでとうございます。令和になって初めてのお正月、区民の皆さまにおかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年中は皆さまから、さまざまな場面で区政にご協力いただき大変ありがとうございました。引き続き皆さまとの協働により、南区を盛り上げていきますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は自然災害が多い一年でした。特に台風19号は多くの命や財産を奪いました。安心安全の必要性が改めて見直されています。南区では区民の安心・安全を守るため、11月に「南区総合防災訓練」を実施しました。約3千9百人の方から参加いただいたことは、皆さまの防災意識の高さの表れであると実感しました。

当日は多くの小中学校で防災教育を実施したほか、炊き出し訓練などを行ったことは、さらなる防災意識の向上のため大変重要だったと思います。

ハード面では、3月に白根バイパスが、8月には高井橋がそれぞれ開通し、大勢の区民の皆さまとお祝いしました。また、北部工業団地の造成が開始されました。優良な企業が集積し、多くの雇用が創出されるなどの効果を期待しています。

現在、新潟中央環状道路も全線開通に向け、工事が急ピッチで進められています。交通基盤の充実により、交流人口が増加し、区の人口減少に歯止めがかかるものと思います。

また、民間事業者から白根バイパス沿線の開発に手を挙げていただきました。これは「にいがた南区創生会議」が進めるまちづくりの成果であり、今後の大きな活力になると確信しています。

ソフト面では、10月に開催された「白根子行進曲」は、白根商工会・白根商店街・白根高校など大勢の皆さまのお力で、90年前の仮装行列を復活させた素晴らしいイベントとなりました。複数のメディアに取り上げられ、南区を全国にPRしていただきました。

結びになりますが、今年には災害のない年になることを心から祈念申し上げますとともに、区民の皆さまのご健勝とご多幸を祈念しまして、年頭の挨拶といたします。

ウォーキング講座♣

回 2月4・18日、3月3日(火)の全3回
 午後1時半～3時半(受け付けは午後1時15分から)
 場 白根健康福祉センター
 内 ウォーキングの基礎知識から健康改善に適した方法までを学びます
 内 先着30人
 持ち物 飲み物、タオル、靴(紐タイプがお勧め)、筆記用具
 回 1月29日(水)までに健康福祉課 ☎372-6385

参加者全員に
 南区産もち麦(100g)
 プレゼント



健康応援通信⑧

おいしく減塩 乳和食で骨粗しょう症予防

和食は世界で最も栄養バランスが取れた健康食ですが、食塩の摂取過剰とカルシウム不足になりやすいという欠点があります。今回は、和食の欠点を上手に補うことができる乳和食を紹介します。サケに含まれるタンパク質とビタミンD、乳製品のカルシウムが同時に取れる骨粗しょう症予防レシピです。

乳和食 サケのちゃんちゃん焼き(キムチ風味)

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------|
| 生サケ.....250g | キムチ.....60g | |
| コショウ.....少々 | バター.....20g | |
| サラダ油.....小さじ2 | スライスチーズ.....3枚 | |
| キャベツ.....130g | A { | |
| タマネギ.....100g | | みそ.....大さじ1と1/3 |
| ピーマン.....80g | | 牛乳.....大さじ1 |
| シイタケ.....60g | | 酒.....大さじ1 |
| | 砂糖.....小さじ1 | |

作り方

- ①Aをしっかり混ぜ合わせておく。
- ②サケにコショウをふる。
- ③キャベツは2cm幅の千切り、タマネギは1cm幅の千切り、ピーマンは縦半分に切り、種を取り1cm幅の千切り、シイタケは薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、サケの両面を焼き色が付く程度に焼き、いったん取り出す。
- ⑤フライパンの油をペーパーで軽く拭き、バターを入れて溶かし、③の野菜とキムチを炒める。少ししんなりしたら、サケを上のにのせる。Aを回しかけてふたをし、中弱火でサケに火が通るまで焼く。
- ⑥スライスチーズを⑤のにのせ、再びふたをし、チーズが溶けるまでさらに焼く。
- ⑦サケの身をザックリほぐし、全体を混ぜて皿に盛り付ける。



1人分栄養価
 エネルギー 214kcal
 タンパク質 18.4g
 脂質 11.6g
 カルシウム 104mg
 塩分 1.4g

子育て

1月の児童センター・児童館 目玉イベント

■白根児童センター ☎372-0530
お正月お楽しみ会

回 1月6日(月)午後2時～3時
 内 巨大かるた取りなどお正月にちなんだゲーム 内 小学生20人
 回 当日までに同センター

■白根南児童館 ☎201-6021
新年お楽しみ会

回 1月18日(土)①幼児対象 10時半～11時半②小学生対象 午後1時半～2時半
 内 ①手作りけん玉や絵馬書き、輪投げ、色塗りなど②大きなすごろく、おみくじなど
 回 ②のみ当日までに同館

■味方児童館 ☎201-8346

新年お楽しみ会
 回 1月18日(土) ①幼児対象 午前10時半から②小学生対象 午後2時から

内 ①お正月にちなんだ遊びなど。お土産あり②百人一首大会
 回 ②のみ当日までに同館

■白根北児童館 ☎379-1260
いちごタイム 豆まき会

回 1月28日(火)午前10時半～11時半
 内 節分にちなんだ歌やダンス、豆まきなど。お土産あり 内 乳幼児とその保護者
 回 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

■しゃべろっと

回 1月17日(金)午前10時半～11時半
 場 味方児童館

内 ハンドトリートメントと茶話会
 持ち物 タオル

内 乳幼児の母親 先着15名

回 1月15日(水)までに同館
 ☎201-8346

図書館情報

白根図書館 ☎372-5510

▷読書会

回 1月19日(日) 午後2時から
 場 白根学習館
 内 テーマ:「高田郁」高田郁さんの本を持参

▷赤ちゃんタイム

回 毎週土曜 午前11時～午後2時半
 場 白根図書館

▷おはなしのじかん

回 毎週土曜 午後2時から
 場 同館

月潟図書館 ☎375-3001

▷おはなしのじかん

回 1月9・23日(木) 午前11時～同30分
 場 同館

内 乳幼児から

▷赤ちゃんタイム

回 毎週木曜 午前10時～正午
 場 同館

▷えほんのへや(絵本のよみかたり)

回 毎週土曜 午前10時半～11時
 場 同館

1・2月は枝葉・草の資源収集はありません

1・2月の枝葉・草は、「燃やすごみ」で収集します。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。

また、直接施設へ持ち込むこともできます(無料)。※事業系の枝葉・草は受け付けません

直接施設へ持ち込む場合は、1本あたりの長さ1m以内・太さは直径15cm以内・1束の太さは直径30cm以内で、ひもで縛るか無色透明・半透明のポリ袋に入れてください。

搬入施設

白根環境事業所
 白井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)

場 区民生活課 ☎372-6145

ひも結束

1束の太さは
 直径30cm
 以内



無色透明・半透明のポリ袋



無色透明・半透明のポリ袋で口をしぼって出してください。土・砂などはしっかり落としてください。

にいがた防災メール(南区)に登録を!



こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターです

今月のお知らせ

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回 1月25日(土)午後1時半～3時半
 場 白根健康福祉センター

内 新潟県認知症サポート医 白根緑ヶ丘病院 佐野英孝院長による認知症ミニ講座ほか※内容は変更になる場合があります
 回 300円(茶菓代) 回 当日直接会場へ

どなたでも気軽に
 参加できる
 集いの場です!

健康チェック&高齢者出張相談会

回 2月14日(金)午後2時半～4時
 場 イオン白根店

内 ○新潟白根総合病院・生協事務局による「健康チェック」
 血圧・血管年齢・足指力・握力・体脂肪・筋肉量など
 ○地域包括支援センターによる「高齢者出張相談会」
 介護保険や高齢者の相談など
 回 当日直接会場へ

バレンタインデーの
 お楽しみがあるかも??

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (担当: 白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
 地域包括支援センターしろね北 (担当: 白根北・白井中学校区) ☎362-1750
 地域包括支援センターあじかた (担当: 月潟・味方中学校区) ☎372-5121

南区長杯 フロアカーリング大会 参加チーム募集

回 3月1日(日) 受け付け 午前8時半から
 競技開始 午前9時15分～午後3時

場 白根カルチャーセンター
 回 同センター備え付けの参加申込書に参加費を添えて2月7日(金)までに同センター ☎373-6311
 ※期限を過ぎた場合は受け付けできませんので、早めに申し込みください



部門	チーム構成(登録人数)	参加費(チーム)
小学生	3～6人	500円
一般(中学生以上)		1,000円

*小学生の部の代表者および監督は保護者。一般の部の監督は選手と兼任可

場 地域総務課 ☎372-6604

南区の大凧が新春の国立劇場を彩ります

1月3～27日に東京・国立劇場で公演される「令和2年初春歌舞伎公演 通し狂言 菊一座令和仇討」に合わせ、南区の大凧が同劇場ホールに飾られます。

同劇場に大凧が飾られるのは今回で19回目。今年の干支「子」と歌舞伎の演目に合わせた「武者絵」をデザインした2枚。干支凧にはやっこ凧やまゆ玉、松竹梅などが描かれているほか所々に金色や銀色が使われ、正月の雰囲気を表しています。

制作した凧絵師の風間正雄さんは「干支凧は細かい部分まで丁寧に色鮮やかに描き、武者絵は、見栄えのする色味を考えて塗りました。国立劇場の雰囲気に負けない白根の凧らしい絵になったと思う」と話していました。



災害に備え

スポーツ

白根カルチャーセンター ☎373-6311

○スポーツ教室 ♣

教室名	日にち	曜日	時間	回数	定員	参加費
ベビーダンス教室	1/31	金	13:30～15:00	1回	20組	1,000円

☑首が据わるころから1歳半くらいまでの幼児とその保護者
☑赤ちゃんを抱っこしながらスキンシップやリズムダンスで体を動かします。
☑窓口または電話で同センター

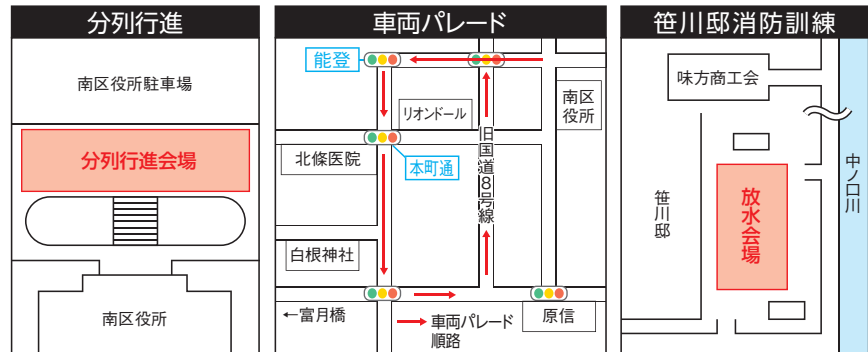
新潟市消防団南方面隊 消防出初式を行います

☑1月26日(日)

分列行進 午前 9時45分から
車両パレード 午前 9時55分から
笹川邸消防訓練 午前10時15分から

☑消防車両21台、約140名の消防団員が参加
※天候により内容を変更する場合は、当日午前8時30分までに市消防局公式Facebookと現場で広報

会場図



☑南消防署地域防災課 ☎372-0119



市消防局公式 Facebookはこちら

まちの話題

史佳Fumiyoshi ウィンターライブ

12月8日、曾我・平澤記念館で開催しました。午前・午後それぞれの部に抽選で選ばれた180人の観客の皆さんは、史佳さんの奏でる三味線の迫力ある演奏とフリーアナウンサーの伊勢みずほさんを交えた興味深くも楽しいトークショーを満喫しました。



クリスマスぐるりん号 乗ったよ!

12月9～25日、車内をクリスマスに装飾した「ぐるりん号」がまちなかを運行しました。

初日に家族と一緒に乗車した2歳の女の子は大の乗り物好きで、時々ぐるりん号でまちなかを一周巡るそう。この日乗ってみたところ、偶然クリスマス装飾の初日だったそうです。「きらきらもあってとてもきれいな。星が書いてある黄色の風船が一番好き」とうれしそうに話してくれました。



お知らせ 市民の情報掲示板

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。

掲載を希望する場合は、2月2日号は1月7日(火)まで、2月16日号は1月21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

催し

献血のお知らせ

☑1月13日(月・祝)午前10時～11時45分、午後1時～4時 ☑イオン白根店 持ち物 献血カードまたは献血手帳※初めての場合は運転免許証など本人確認のできるもの ☑協力団体 白根ライオンズクラブ



ちびっこ凧絵展

☑1月18日(土)～3月15日(日)午前9時～午後4時半 ☑しろね大凧と歴史の館 ☑区内の保育園・幼稚園の年長児の描いた凧絵を展示

期間	保育園・幼稚園
1/18～2/2	白根・新飯田・にしろね・月潟・根岸
2/8～2/24	はじめ・大鷲・白根そよ風・小林・白井
2/29～3/15	白根カトリック・あじほ・諏訪木・大通・古川

☑同館 ☎372-0314

相談

行政相談所の開設

国税・登記などの国の業務や郵便・年金などの業務についての意見や要望を受けます。

日にち	時間	会場
毎月第4木曜日	10:00～12:00	白根健康福祉センター
毎月第2水曜日(1月を除く)		味方出張所
毎月第3火曜日(1月を除く)	18:30～20:00	月潟地区公民館

☑区民生活課 ☎372-6105

●南区昭和もりもり子ども食堂 第9弾

☑1月13日(月・祝)午前11時～午後2時 ☑白根地域生活センター

☑カレーライスの提供、新春クイズ大会 ☑子ども100円(スプーンと皿持参の場合は50円)、大人300円

☑白根ライオンズクラブ ☎375-6088

●場面緘黙ってなんだろう?

☑1月18日(土)午後2時～4時

☑ほんぽーと中央図書館

☑「話したいのに話せない」場面緘黙(かんもく)の症状についてのミニトークと弾き語り ☑先着50人 ☑地域活動支援センターらびすらすら ☎241-1258

●ハーブアイピロー&ティーパーティー

☑2月8日(土)午後1時15分～4時半

☑小須戸まちづくりセンター

☑ハーブを使ったアイピローを作る婚活パーティー。人気のスイーツも楽しめます

☑概ね27～39歳までの独身男女各12人

☑男性3,800円 女性3,500円

☑1月29日(水)までにNPO法人新潟婚活カ

ツ応援団カクーン ☎080-8842-0025

●新潟ニュービジネス大賞 応募者募集

新潟地域で革新的な商品・サービスを市場に提供している企業・団体を募ります。詳しくは右下の二次元コードから

☑1月17日(金)までに同二次元コードから申し込み

☑(一社)新潟ニュービジネス協議会 ☎224-0550

●認知症コールセンター

☑認知症の人やその家族の無料相談 ☎281-2783

☑毎週月～金曜の午前9時～午後5時

※祝日、年末年始を除く

☑高齢者総合相談センター ☎285-4165



いまさら聞けない!?しろね塾「新潟弁法律講座」

☑1月31日、2月7日(金)(全2回)午後1時半～3時半

☑白根地域生活センター

☑「渋井ちゃんの新潟弁法律講座」～相続編～

講師 渋井保之(元裁判所首席書記官)
裁判所書記官時代のエピソードを交えながら「相続」を掘り下げます。

☑概ね50歳以上で2回とも参加可能な人 先着30人

☑1月24日(金)までに電話(372-5533)、FAX(372-5513)、

右の二次元コードから白根地区公民館



《広告欄》