



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

南区の人口(令和元年12月末現在、カッコ内は前月比)：44,518人(-44) 男：21,660人(-20) 女：22,858人(-24) 世帯数 16,158世帯(+4) (住民基本台帳による)



冬の今がおいしい季節

## 南区のキノコ

南区は、市内唯一のキノコの産地です。JA新潟みらいしろねきのご部会員は19人。ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、ブナシメジ、マイタケなどを生産しています。キノコ生産は、樹木に菌を植え付ける原木栽培と、おがくずに米ぬかなどを混ぜた培地に菌を植え付ける菌床栽培があり、区内では、大部分の生産農家が農業用ハウスや施設などで菌床栽培を行っています。今回は、今が旬のヒラタケと観光農園を紹介します。

問い合わせ 産業振興課 ☎372-6525



### ジューシーで肉厚 白根の「ヒラタケ」

香りが良く、菌ごたえがあり癖のない味わいのヒラタケは根強い人気のあるキノコです。世界的にも広く食べられ、その形が牡蠣(カキ)に似ていることから「オイスターマッシュルーム」と呼ばれることもあります。

生産者は13人、年間の生産量は200トンで、生産者数が最も多く白根地区の特産品の一つです。



### 区内のヒラタケの特徴

ヒラタケは瓶などで栽培するのが一般的ですが、区内の栽培農家では、一斗缶を培地としています。培地が大きいので、大きく肉厚なヒラタケを育てることができます。部会では、この特徴を生かし、風のまち南区にちなみ「大風しめじ」というブランドで出荷しています。



### ●栽培方法

#### 農業用ハウスで栽培

ハウスは日光が当たらないように黒いネットなどで覆い、風が通る環境に整えます



#### 菌の植え付け

1~3月上旬に一斗缶を培地として植え付けます



#### 収穫

9月下旬から2月上旬まで手作業で収穫します。生育・収穫・休みを繰り返し、年間3~5回収穫できます

#### 出荷

専用の箱に詰めて農協へ出荷します



JA新潟みらいしろねきのご部会長 佐藤 薫さん

白根地区のヒラタケは、稲作の農閑期に気候を生かした自然栽培をしています。

部会員は品質の高いヒラタケを生産できるように常に努力しています。冬が旬の肉厚なヒラタケを鍋料理や炒め物などで楽しみください。



### 白根観光きのこ園 住所 上塩俵1493 ☎362-7015

開園期間 10月上旬~1月末 営業時間 午前8時~午後6時

全天候型のキノコ狩り園です。8種類のキノコ(ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、ヌメシメジ、タモギタケ、ムキタケ、アワビタケ、キクラゲ)を栽培しています。1月中は、ヒラタケ、ナメコ、シイタケの3種類が収穫できます。また、区内外のイベントでキノコ汁などの出店も行っています。同園のキノコは、リオン・ドール白根店やJA新潟みらいファーマーズ・マーケット いっぺこ〜などで購入できます。



園主の小柳政利さん

キノコは寒い季節にぴったりの食材です。煮ても炒めてもおいしく召し上がれます。冬の味覚をたくさん食べてください



### 時短・簡単 キノコスープ

キノコは食物繊維が豊富で低カロリー。ダイエットに最適!

#### 材料(4人分)

- お好みのキノコ …… 合計200g (ヒラタケ、ナメコ、シイタケ、エノキなど)
- 青ネギ …… 20g
- A { 塩昆布 …… 10g
- しょうゆ …… 小さじ2
- 水 …… 3カップ

#### 作り方

- キノコは石づきを取り、食べやすく裂く。青ネギは小口切りにする。
- 鍋に①のキノコとAを入れ、煮立たせる。器に盛り付け青ネギを散らす。



塩昆布で簡単に味付け! もう一品欲しい時にさっと作れて便利です!

1人分の栄養価			
エネルギー	21kcal	脂質	0.3g
タンパク質	2.3g	食塩相当量	0.9g

### キノコQ&A

#### Q1 鮮度の見分け方は?

A1 傘や軸が硬く、軟化していないものを選びます。

#### Q2 洗ってから調理するの?

A2 水洗いをするとうま味や風味が逃げてしまうため、キッチンペーパーなどで軽く拭く程度にします。ぬめりが強く、酸味の出るナメコは、さっと洗ってから調理してもおいしく食べられます。

#### Q3 保存方法は?

A3 できるだけ早く食べましょう。ヒラタケ、ナメコ、シイタケなどは冷凍保存も可能です。





### 定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
 回 1月21日・2月18日(火)  
 受け付け 午前9時～11時半  
 内容 健康相談(禁煙相談も可)  
 持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)  
 健康福祉課 ☎372-6385

### 離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター  
 回 2月13日(木)  
 回 1月22日(水)～2月11日(火・祝) 市役所コールセンター ☎243-4894

●ステップ離乳食  
 受け付け 午前9時45分～10時  
 内容 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人  
 内容 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
 持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(なくても可)

●はじめての離乳食  
 受け付け 午後1時45分～2時  
 内容 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人  
 内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル



### 育児相談会

■月湯健康センター  
 回 1月24日・2月21日(金)

■味方健康センター  
 回 1月30日・2月27日(木)

■白根健康福祉センター  
 回 2月13日(木)  
 受け付け 午前9時半～11時  
 内容 乳幼児の保育者  
 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談 ※白根健康センターは歯科衛生士による相談あり  
 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26日(水)  
 受け付け 午後1時～同45分  
 持ち物 母子健康手帳

### フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座

■白根健康福祉センター  
 回 2月25日(火)  
 内容 4歳未満児 先着35人

●フッ化物塗布  
 受け付け 午後1時半～2時  
 内容 歯科健診、フッ化物塗布  
 持ち物 母子健康手帳  
 料 1,020円  
 回 1月22日(水)から2月23日(日・祝)まで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  
 内容 栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講座 当日直接会場へ

### その他

1月23日・2月6日(木)=1歳誕生歯科健診  
 2月12日(水)=1歳6カ月児健診  
 同14日(金)=3歳児健診  
 ※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

誰もが自殺に追い込まれることがないように～私たちができること～

#### 1. 自殺の現状

新潟市における2017年の自殺者数は120人、人口10万人当たりの自殺死亡率は14.9(人口動態統計より)で、他の政令指定都市に比べると高い水準で推移しています。

年代別では、男性は40・50代の中高年層が41%、女性は60代以上の高齢者層が48%と最も多くなっています。

年代別の原因は、19歳未満が学校問題、それ以外は健康問題が最も多くなっています(不詳を除く)。

#### 2. 私たちができること

自殺予防の知識を持ち、いつもと違う様子に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守りましょう。そのような人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。私たち一人一人が自らできることから取り組みましょう。

##### ●気付き…家族や仲間の変化に気付く

- ・眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、様子が「いつもと違う」
- ・生活などの「変化」は、他人には幸せそうに見えることでも、大きな悩みの原因になる場合がある

##### ●声掛け

- ・眠れてる?(2週間以上続く不眠はうつサイン)
- ・元気ないけど、大丈夫?
- ・悩んでる?よかったら話して
- ・力になれることはない?



##### ●傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・話せる環境をつくる。心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止め、相手の感情を否定しない
- ・話を聴いたら、話してくれたことへの感謝やねぎらいの気持ちを伝える

##### ●つなぎ…早めに専門家に相談するように促す

- ・紹介する場合は、相談者に丁寧に情報提供をする
- ・確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り相談機関に直接連絡を取り、相談の場所、日時などを具体的に設定して相談者に伝える

##### ●見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・相談機関へつないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝え、様子を見守る

#### 【相談窓口】

健康福祉課 …………… ☎372-6375・6395  
 こころの健康センター …………… ☎232-5560  
 こころといのちのホットライン …… ☎248-1010

にいがた防災メール(南区)に登録を!



### 子育て

#### 子育てオーエンジャー☆みなみ

■にゃんこの手  
 回 1月24日(金)午前10時半～11時半  
 場 白根北児童館  
 内容 ハンドトリートメントと茶話会  
 内容 子育て中の保護者 先着10人  
 当日直接会場へ  
 同館 ☎379-1260

#### 地域で子育てネットワーク 子育てサロンモモ

回 2月25日(火)午前10時～11時半  
 場 白根学習館  
 内容 鷲尾助産師との座談会「育児のイライラのり越えよう」  
 内容 未就園児とその保護者  
 当日直接会場へ  
 白根地区公民館 ☎372-5533

### 1/25(土) 認知症サポーター養成講座・認知症カフェ

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しています。

#### 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  
 回 1月24日(金)までに地域包括支援センターあじかた ☎372-5121

#### 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 料 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  
 当日直接会場へ  
 同センター

### 「困ったときは、助けて!」と言い合える地域に

#### 支え合いのしくみづくり推進員



白井・白根北圏域 川口 民子  
 事務局 高齢者共同住宅オードリー  
 ☎201-8627



白南・白根第一圏域 吉村 弥寿江  
 事務局 特別養護老人ホームしなの園  
 ☎373-3773



味方・月湯圏域 長井 芽久美  
 事務局 白根健康福祉センター  
 ☎371-1070

#### 支え合いのしくみづくりフォーラム

回 2月8日(土)午後1時15分～4時 場 白根学習館ラスベックホール

内容 第1部 講演「南区の移動支援を考える」  
 講師 NPO法人全国移動サービスネットワーク 河崎民子 副理事長

第2部 リレートーク「南区の助け合い活動について」  
 ○思いやりネット(大通地区) ○しなのがわ工房ままや(庄瀬地区)  
 ○あじかた思いやりの会(味方地区)  
 コーディネーター 新潟医療福祉大学 青木 茂 准教授

第3部 南の純金座 支え合い劇  
 内容 先着300人 回 2月3日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894  
 各推進員、健康福祉課 ☎372-6320



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♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
2/4(火)・9(日)・15(土)・26(水)	14:00~16:00	各回1組	15歳以上(中学生を除く)	施設使用料250円

☎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  
☎窓口もしくは電話(先着順)

段ボールコンポスト

で生ごみを堆肥化しませんか?



特典継続中!

家庭から出る生ごみの減量とリサイクルを推進するため、新潟市オリジナルの段ボールコンポスト「サイチョのマジックダンボール」を販売しています。

南区在住の人には、生ごみを混ぜ込むときに使う「移植ごて」と、できた堆肥で植物や野菜を育てるための「プランター」をプレゼントします。

販売場所 区民生活課

販売価格 1セット500円(基材のみ400円)

※基材:微生物により生ごみを堆肥化する基となる材料

☎同課 ☎372-6145



段ボールコンポスト



特典の移植ごてとプランター

文化財防火デーに伴う消防訓練

1月26日は「文化財防火デー」です。昨年は、首里城(那覇市)やノートルダム大聖堂(フランス)が火災により焼失し、文化財などの防火対策が推進されています。

南消防署では、重要文化財 旧笹川家住宅(笹川邸)で、新潟市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ご協力をお願いします。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26日(日) 午前10時15分から  
内容 消防署員・消防団員による放水訓練

分列行進 午前9時45分から ☎南区役所  
車両パレード 午前9時55分から ☎白根市街地  
☎南消防署市民安全課 ☎372-0119

活動紹介

12月の「南区の美りをいただく日」

大通保育園での活動



夏に、栽培した枝豆が大豆に変身することを学習した子どもたち。今回は大豆から「納豆作り」にチャレンジしました。大豆を水に浸すとどんどん大きくなってびっくり!大豆をゆで、納豆菌を入れ、じっくり温める過程を楽しみました。「納豆できた?」「まだなの〜?」出来上がりをドキドキしながら待ちました。ちゃ〜んと納豆の匂いのする、ネバネバした立派な納豆が完成!栄養がたくさんあることも知りました。

夏に、栽培した枝豆が大豆に変身することを学習した子どもたち。今回は大豆から「納豆作り」にチャレンジしました。大豆を水に浸すとどんどん大きくなってびっくり!大豆をゆで、納豆菌を入れ、じっくり温める過程を楽しみました。「納豆できた?」「まだなの〜?」出来上がりをドキドキしながら待ちました。ちゃ〜んと納豆の匂いのする、ネバネバした立派な納豆が完成!栄養がたくさんあることも知りました。

第8回 区自治協議会 (概要)

12月18日に第8回区自治協議会が開催されました。「令和2年度特色ある区づくり予算(区自治協議会提案事業)」などの議題がありました。詳しい会議内容は、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】 回 2月26日(水)午後2時から  
☎南区役所4階講堂 傍聴 定員10人

※1月の自治協議会は開催しません

☎地域総務課 ☎372-6605

まちの話題

親子で楽しくダンス!



12月21日に、区自治協議会主催のファミリーダンスが開催されました。当日は親子約90人が参加。講師のラビットクラブ 諸橋香奈先生からダンスステップを習い、クリスマスソングに合わせ、元気に踊りました。参加した小学3年生は「ステップタッチなどのステップを踊るのが楽しかった。始めは寒かったけど、踊っているうちに体がポカポカ温かくなった」と話してくれました。

アグリパークの動植物が絵画に!!

「第1回 アグリ・アート展 表彰式」が12月27日に行われました。応募作品295点のうち、グランプリ5点、JA特別賞5点、県獣医師会長賞4点が表彰されました。同会長賞を受賞した区内の小学1年 富田羽琉さんは「ウシに触ったらフワフワで楽しかったので、ウシの絵を描きました」とうれしそうに話してくれました。



お知らせ

南区役所 ☎373-1000(代)

味方・月湯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。

白根地区公民館 ☎372-5533

シロネシネマ喜楽座

回 1月21日(火)午後1時~3時

☎白根学習館

☎「燃える上海 男装の麗人 川島芳子」の上映ほか

☎先着505人 ☎当日直接会場へ

茨曾根地区 どんど焼き

回 1月25日(土)午後1時~2時40分

☎茨曾根小学校近くの畑

☎竹とわらで作ったやぐらに昨年の正月飾りや書初めなどを持ち寄り、一緒にお焚き上げる小正月行事※金属類や陶器などの不燃物、ポリ袋などのプラスチック製品はお断りします  
☎当日直接会場へ

中高年からはじめてピアノ

回 2月8・22日(土)全2回 午後1時~2時半

☎白根学習館

☎概ね50歳以上16人(応募多数の場合は南区民を優先し抽選)  
☎1月30日(木)までに白根地区公民館  
☎372-5533

南区親善囲碁・将棋大会

回 2月9日(日)午前9時半~4時

☎大通地域生活センター

☎囲碁・将棋とも小学生以上各16人(応募多数の場合は南区民を優先し抽選)  
☎1,000円(昼食代込み)  
☎白根学習館備え付けの申込用紙を記入の上、同館または各地域生活センター

月湯地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

回 1月28日(火)午前10時~正午

☎同館

☎「裸の大將放浪記~山下清物語~」の上映 ☎当日直接会場へ

相談

2月の無料弁護士相談

回 2月12・26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、相続など法律についての相談

☎6人※1人30分 ☎1月21日(火)以降に電話で区民生活課 ☎372-6105

市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、2月16日号は1月21日(火)まで、3月1日号は1月31日(金)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

●お腹の冷えに対するお灸

回 1月25日(土)午前10時~11時

☎新潟看護医療専門学校(西区みずき野1) ☎食べ過ぎや疲労、ストレス、寒さなどが原因のお腹の不調をお灸で改善

☎先着20人 ☎同校 ☎264-3355

●男性向け講座「妻が育児後、復帰します」

回 2月9・16日(日)全2回 午後1時半~3時半 ☎新潟ユニゾンプラザ

☎妻が数カ月後に職場復帰を予定している男性や現在妻が産後休業または育児休業を取得している男性 先着20人※保育あり 生後6カ月以上の未就学児先着10人(保育協力費 子ども1人1回200円) 保育締切は1月26日(日) ☎右の二次元コードから



☎(公財)新潟県女性財団

☎285-6610

●「アレルギー克服に向けて」治療紹介

回 2月9日(日)午後1時半~4時

☎新潟ユニゾンプラザ

☎アレルギー疾患の講演会と医療相談会 ☎先着120人

☎当日直接会場へ ☎新潟アレルギー研究会 ☎0250-62-2780

●相続登記の無料相談月間

回 2月3日(月)~29日(土)

☎県内司法書士事務所

☎毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、一斉無料相談を実施

☎県司法書士会 ☎244-5121

《広告欄》

災害に備え