



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2年2月末現在、カッコ内は前月比): 44,444人(-44) 男: 21,610人(-28) 女: 22,834人(-16) 世帯数 16,174世帯(+7) (住民基本台帳による)

## スポーツの功績・活躍をたたえて 全国大会出場選手らを表彰



南区スポーツ協会スポーツ有功者等表彰式

2月16日に令和元年中にスポーツで優秀な成績を収めるなど、区のスポーツ振興に貢献した人を南区スポーツ協会が表彰しました。今年度は36人が受賞。都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会団体の部で優勝し、最優秀競技者賞を受賞した関根颯斗さんは「自分の力だけでこの成績を収められたわけではない。親、コーチ、監督などのお陰。高校に行ったら、全国で活躍できる選手になり、良い成績で支えてくれる人たちへ恩返しをしたい」と今後の意気込みを語ってくれました。

圏地域総務課 ☎372-6604



南区スポーツ協会スポーツ有功者等表彰式

### 表彰を受けた皆さん(敬称略)

#### スポーツ有功者賞

【ゲートボール】 齊藤 茂(南区ゲートボール協議会)

#### 最優秀競技者賞

【陸上競技】 丸山 均(南区陸上競技協会)

【ソフトテニス】 関根 颯斗(巻東中学校)

#### 優秀競技者賞

【ソフトテニス】 吉澤 茉莉子、堤 桜色(白根ソフトテニススポーツ少年団)

【柔道】 小林 優果(新潟第一高等学校)、鈴木 亜衣美(開志国際高等学校)、土田 紫萌(白根北中学校)、間 柚稀(白根柔道連盟鳳雛塾)、栗原 里於、中俣 花菜、花木 実友(白根北中学校)、桑原 悠希、袖山 海志、騰川 雄喜、渡辺 天、花木 昌太(白根柔道連盟鳳雛塾)

【水泳】 遠藤 空(巻高等学校)、柳橋 成(ISCウェルスイミングクラブ)、岡村 龍一(白井中学校)、小林 未来(ISCウェルスイミングクラブ)

【弓道】 松沢 綾華(新潟明訓高等学校)

#### 奨励賞

【ソフトテニス】 松沢 将樹、中島 大翔(白根第一中学校)

【バドミントン】 笹川 凜、斉藤 舞音(白根第一中学校)

【柔道】 五十嵐 梨世(白根柔道連盟鳳雛塾)、星野 慈元、鈴木 優希斗(白根第一中学校)、塚田 愛梨(白根北中学校)、齋藤 輝、五十嵐 柚香(白根柔道連盟鳳雛塾)

【水泳】 五十嵐 元、星野 良太郎、捧 乃愛、針貝 沙良(ISCウェルスイミングクラブ)

### 「臨時窓口」開設～転入・転出などの手続きに活用を～

開設日時 3月29日(日)、4月4日(土) 午前8時半～午後5時半

例年この時期の平日は住所変更の手続きなどで窓口が大変混み合います。比較的すいている休日臨時窓口をご利用ください。

開設窓口	主な取り扱い業務
区民生活課 ☎372-6105	戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付けなど
健康福祉課 ☎372-6351	障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子・成人保健サービスなどの相談・受け付けなど

\*住民票の写しの広域交付、住民基本台帳カードを利用した転入はできません

#### ■住所変更などはマイナンバー「通知カード」など持参を

住所変更の手続きの際は、住所を変更する全員分の「マイナンバーカード(個人番号カード)」またはマイナンバーの「通知カード」を忘れずに持参してください。カードの暗証番号を入力する必要があります。

また、前住所地でマイナンバーカードを利用した転出届をした人は、全国の共通取扱時間が平日のみのため、臨時窓口では手続きができない場合があります。

#### ■住民票の写しの交付など本人確認を実施

住民票の写しなど証明書の請求や住所変更、戸籍の届け出などの際に、運転免許証などの提示により、窓口に来た人の本人確認を行っています。これは、第三者による不正な請求や届け出を未然に防ぐために行っているものです。

### 4/1～ 区役所での業務が変更

今年度末で2つの部署を廃止します

#### ◎南下水道推進室

下水道についての申請・届出や相談は西部地域下水道事務所で行います。なお、受益者負担金・分担金は、区民生活課や建設課、各出張所でも納付できます。

#### 4月1日からの問い合わせ先

西部地域下水道事務所(西区大野町2843番地1 西区役所黒崎出張所3階) ☎370-6370  
圏南下水道推進室 ☎372-6661

#### ◎南食品環境センター

食品営業許可申請などは、市保健所各課が窓口となります。

#### 4月1日からの問い合わせ先

市保健所(中央区紫竹山3-3-11)  
食品衛生関係: 食の安全推進課 ☎212-8226  
薬局・医療関係: 保健管理課 ☎212-8187、8189  
理美容関係: 環境衛生課 ☎212-8266  
圏同センター ☎372-6181





### 定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
 回 4月21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)  
 回 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 4月9日(木)  
 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  
 回 3月18日(水)～4月7日(火) 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 4月14日(火)  
 受け付け 午後1時45分～2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)  
 回 3月18日(水)～4月12日(日) 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  
 回 4月23日(木)  
 ■白根健康福祉センター  
 回 4月9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  
 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 4月22日(水)  
 受け付け 午後1時～同45分  
 持ち物 母子健康手帳  
 回 当日直接会場へ



### 健康応援通信①

## 振り返ってみよう!生活リズム・生活習慣

基本的な生活習慣は、日々の生活の流れの中にあり、一つだけを改善しようとしても、なかなかうまくいきません。特に幼少期は、寝て、食べて、身体を動かすことで、ちょっとしたことで崩れない脳が作られます。子どもたちの健やかな発育のため、以下の8カ条を意識した生活に取り組みましょう。

- 1. 毎朝しっかり日光を浴びよう**  
人間の体内時計は25時間程度です。早起きをして朝の光を浴びることは、体内時計をリセットし、1日24時間の周期に合わせるために大変重要です。
- 2. ご飯はしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べよう**  
朝食をきちんと食べることで、体が目覚めて体温が上がり活発に活動ができるようになります。  
しっかりと噛まない食習慣は、感染症にかかりやすだけでなく、深い眠りに就けず慢性的な寝不足にもつながります。
- 3. 昼間はたっぷり運動をしよう**  
「寝付きの良さ」は昼間の活動が十分だったかの指標です。日中にしっかりと体を動かせば、寝付きは自然に良くなります。
- 4. 夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げよう**  
午後3時半過ぎまでの昼寝は夜の寝付きや睡眠の深さに影響します。
- 5. テレビやスマホなどメディアの利用は時間を決めよう**  
電気機器から放たれる光は体内時計を狂わせる要因となり、睡眠の質に悪い影響を与えます。
- 6. 寝る前の入眠儀式を大切にしよう**  
本を読む、音楽を聴く、パジャマに着替える、翌日の準備をするなど、寝るまでの段取りを決め、毎日そのように行動することで眠ることを意識しやすくなります。
- 7. 暗い部屋でゆっくりおやすみ**  
夜の光は25時間の体内時計の周期をさらに伸ばし、1日24時間の周期とのずれを大きくします。
- 8. 規則正しい生活リズムは早起きから**  
まず早起きすることにより、夜更かし→朝寝坊→慢性的な時差ぼけ→眠れないという悪循環を断ち切ることができます。

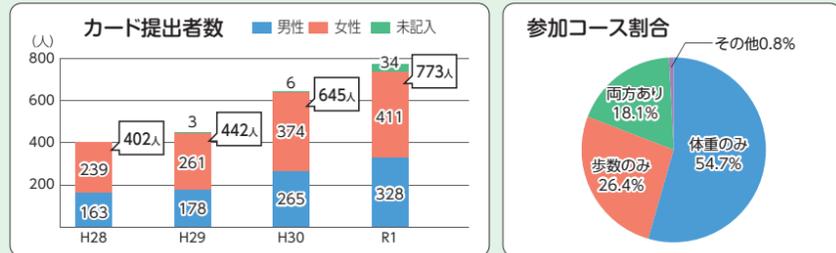


子どもの生活は大人次第。子どもたちの生活リズム・生活習慣と健やかな成長のために、大人の生活習慣を見直してみましょう。  
 回 健康福祉課 ☎372-6375

## 「はかるう体重!歩こう南区!大作戦」結果報告

### 参加コースを増やし、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」も4年目。今年度は体重測定コースのほか、歩数測定コースを増やし、記録カードの提出者は773人で、前年度よりも128人増えました。



### 体重・歩数を記録する習慣で、健康意識UP!!

#### 【参加者の声】

- ・思ったよりも歩いていないことが分かった(20代女性)
- ・体重の増減はなかったが、血液データが改善した(40代女性)
- ・体重とともに、お酒の量にも気を付けるようになった(50代男性)
- ・数値にしてみると気付くことがありおもしろい!(60代男性)



今年度も引き続き実施する予定です。体重を量ること・歩くことを習慣化し、健康づくりに取り組んでみませんか。  
 回 健康福祉課 ☎372-6385

## 3/23(日)オープン 病児保育室「みなみつくる」

回 新潟白根総合病院(上下諏訪木770-1)併設

内容 市内在住の生後6カ月～小学6年生

### 病児保育室とは

看病したくても仕事が休めないなどの保護者に代わり、保育士と看護師、医師が連携しながら、病気のお子さんを一時的に預かる施設です。

利用するには事前登録が必要です。希望者は母子健康手帳・健康保険証・子ども医療費助成受給者証を持参し同院で手続きをしてください。

※利用料金など詳細は問い合わせください

回 同院 ☎372-2191(～3/22)、378-0755(3/23～)

## 公共交通情報コーナー

### 令和2年度の運行計画について

4月1日から区バスダイヤや乗合タクシーの運賃・エリアを変更します。詳しくは、3月22日(日)に全戸配布する「南区公共交通ガイド」、対象エリアに配布する「南風(乗合)タクシーチラシ」をご覧ください。

#### 区バス

##### ◆変更となる路線

白根・さつき野駅ルート 新飯田・茨曾根ルート

#### 乗合タクシー

##### ◆運賃

1人乗車の運賃300～700円を600～1,000円に変更します。

2人以上乗車の金額に変更はありません。

##### ◆運行エリア

大郷・鷲巻エリア⇄大野仲町へのエリアを拡充します。

#### 区バスの運休

北部ルート第1便(三ヶ字(北)～南区役所)は3月25日(水)～4月6日(月)の期間運休します。

#### シルバーチケット手続き

3月23日(月)から65歳以上を対象とした高齢者おでかけ促進事業「シルバーチケット」の事前登録を開始します。既に利用している人が次年度も引き続き利用する際も手続きが必要です。委任状を使用することで代理人の手続きが可能になりました。

シルバーチケットの利用で割引となる南区の対象路線	路線バスシニア半わり対象外路線 ○白根-熊谷-曾根線 ○白根-漆山-巻線 ○白根-茨曾根-月湯-新生町-燕線 ○東三条-下須頃-新飯田線 ○燕-労災病院-新飯田線 ○白根-庄瀬-加茂線
手続き	持ち物 住所と年齢が確認できるもの 窓 □ 地域総務課(秋葉・西蒲区の地域総務課でも可)

※シルバーチケットは令和2年度事業のため、現時点では予定となります

回 地域総務課 ☎372-6605



### 第9回 南区自治協議会 (概要)

2月26日に第9回区自治協議会が開催されました。「令和2年度南区予算案及び南区役所組織改正について」などの説明がありました。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。  
 ※3月の自治協議会は開催しません  
 〇地域総務課 ☎372-6605

### 国民健康保険の加入・脱退～届け出は14日以内に～

- ◆加入の手続きが遅れると  
1回に納める保険料が高額になります。また、手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。
- ◆脱退の手続きが遅れると  
保険資格がないのに国保の保険証を使って受診した場合は、医療費の返還が必要になります。また、国保の保険料を請求され続けます。
- ◆加入の届け出前に確認を  
会社などを退職した人は、国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。
- ①任意継続  
・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は、会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。  
・退職後20日以内に手続きが必要です。
- ②家族の被扶養者になる  
・収入などの条件があります。
- ◆お願い 令和2年3月31日付退職予定で任意継続保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望される場合は、令和元年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。  
〇区民生活課 ☎372-6135

### 活動紹介

## 2月の「南区の美りをいただく日」

### あじほ保育園での活動



5歳児くじら組さんがJA越後中央青年部の皆さんと豆腐作りをしました。「あっ、豆のにおい!」「豆腐のにおいになった!」など、さまざまなことに気付きながら友だちと一緒に楽しく作りました。  
 美りをいただく日の集会では、くじら組さんの感想発表やクイズなどを行い、豆腐について楽しく知ることができました。

お帰りの時には、会の写真を見ながら、楽しそうにお家の人にお話する子どもたちの姿が見られました。

### 農作業のパート職員を募集

南区農業振興公社では、農作業を行うパート職員を募集します。

- 募集期間 3月16日(月)～31日(火)
- 作業内容 南区内の農家の農作業(枝拾い、受粉、袋掛け、収穫、出荷など農作業全般)
- 時給 830円から ※作業内容により異なります
- 勤務時間 1日5時間30分(作業内容、時期により変更あり)、週30時間以内
- 申し込み 住所、氏名、年齢、連絡先を同公社へ連絡。後日説明会を予定しています。
- 〇同公社 ☎372-5024 FAX374-0780



### まちの話題 安兵衛の影絵で地域を盛り上げよう

庄瀬地区の影絵作りが最終段階を迎えています。今年度は赤穂浪士の一人「堀部安兵衛」をテーマに安兵衛が庄瀬地区で暮らした歴史をもとに新たに脚本を作成しました。庄瀬小学校6年生がアフレコを担当するなど、地域全体で取り組んでいます。

影絵は透明のプラスチック版に下絵を写し、色セロファンを重ねて作るカラー版。2月25日はスクリーンに映して確認するなど、細かい作業を繰り返して行いました。

庄瀬地区コミュニティ協議会は、影絵を通じて庄瀬が育てた安兵衛を地域の皆さんに知ってもらおうとともに、世代間交流につながることを目指し、活動しています。



### 第28回白根観桜会



〇4月1日(水)～30日(木)午後6時半～10時  
 〇白根公園、白根水道公園  
 〇白根公園では、ぼんぼりを設置して夜桜を楽しむことができます。水道公園は旧白根配水塔のライトアップと合わせてお楽しみください。 〇白根観桜会(白根商工会内) ☎373-4181

## 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。

月湯地区公民館 ☎375-1050

### つきがた映画むら

〇3月24日(火)午前10時～正午  
 〇同館 〇「深夜食堂」の上映  
 〇当日直接会場へ

### 相談

### 4月の弁護士無料法律相談

〇4月8・22日(水)午後1時15分～4時15分 〇南区役所 〇土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 〇先着6人※1人30分  
 〇3月17日(火)以降に電話で区民生活課 ☎372-6105

白根地区公民館 ☎372-5533

### 子育てひろば モモ

〇①4月14日②28日(火)午前10時～11時半 〇白根学習館 〇①ママタイム ハンドトリートメント&茶話会 ②手形・足形ぺったん 〇未就園児と保護者(0歳児から可) 〇当日直接会場へ

### 健康福祉

### 母子保健事業日程表の設置

令和2年度に区内で実施する母子保健事業の日程表を3月24日(火)以降に下記の場所に設置します。ご活用ください。

健康福祉課、味方・月湯出張所、白根健康福祉センター、味方・月湯健康センター、各地域生活センター、各保育園、各子育て支援センター、各児童館、白根児童センター

〇健康福祉課 ☎372-6375

### 西蒲原地区の外科系在宅当番医制 3/29で廃止

日曜、祝日に西蒲原地区(西蒲区、燕市、弥彦村)で実施している外科系の在宅当番医制を廃止します。4月以降は急

患診療センター(中央区紫竹山3)を利用してください。

〇地域医療推進課 ☎212-8018

### 生活

### ごみの不法投棄はやめましょう

ごみの不法投棄は法律で禁止されており、決して許されない行為です。ごみは決められたルールに従って適正に処理しましょう。区役所では不法投棄防止の看板を配布しています。希望者は問い合わせください。 〇区民生活課 ☎372-6145

### 募集

### 保育園職員募集

区内の保育園で勤務できる職員を募集しています。職種や給与などの詳細は問い合わせください。

〇健康福祉課 ☎372-6369

## 市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、4月19日号は3月25日(水)まで、5月3日号は4月7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

### ●新潟歩く会 トレーニング歩行会

〇4月5日(日)午前8時半～11時半  
 〇やすらぎ堤 ※集合場所 昭和大橋西詰あずまや(りゅうとびあ裏)  
 〇2コースに分かれ時速5km程度で歩きます。10kmコース(やすらぎ堤から関屋分水記念公園往復)、14kmコース(やすらぎ堤から関屋浜西海岸公園往復)  
 〇持ち物 飲み物、雨具など(雨天決行)  
 〇当日直接会場へ  
 〇新潟歩く会 ☎090-2144-8329  
 ●日本語ボランティア養成講座  
 〇4～8月 第2・4日曜(全10回)午後1時～3時 〇クロスパル新潟  
 〇日本語を教えることに興味のある人 先着10人 〇1回500円  
 〇3月31日(火)までに、いろはにほん語教室 ☎080-4058-6640

### 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。

### アカウント名

@minami\_ward\_ngt [新潟市南区]

〇地域総務課 ☎372-6621



詳細はこちら

### 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため イベントなどを中止・延期

〇中止 本紙3月1日号2面「認知症カフェ～より道カフェかけ橋～」、「家族介護教室」、3面「第6回 白根野球場ふれあい祭り」

〇延期 本紙3月1日号2面「安兵衛ゆかりの家宝展」、3面「春休みだよ!風祭り」

※その他のイベントの中止・延期や施設の休館などについては、各問い合わせ先や市ホームページで確認してください