



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2年3月末現在、カッコ内は前月比): 44,402人(-42) 男: 21,577人(-33) 女: 22,825人(-9) 世帯数 16,229世帯(+55) (住民基本台帳による)

元気に生活していくために 40歳から 毎年受けよう 健康診断

健康診断は、毎年の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、自分の「からだ」の状態を確認しましょう。また、対象年齢に応じて各種がん検診を受けましょう。

健康福祉課 ☎372-6385

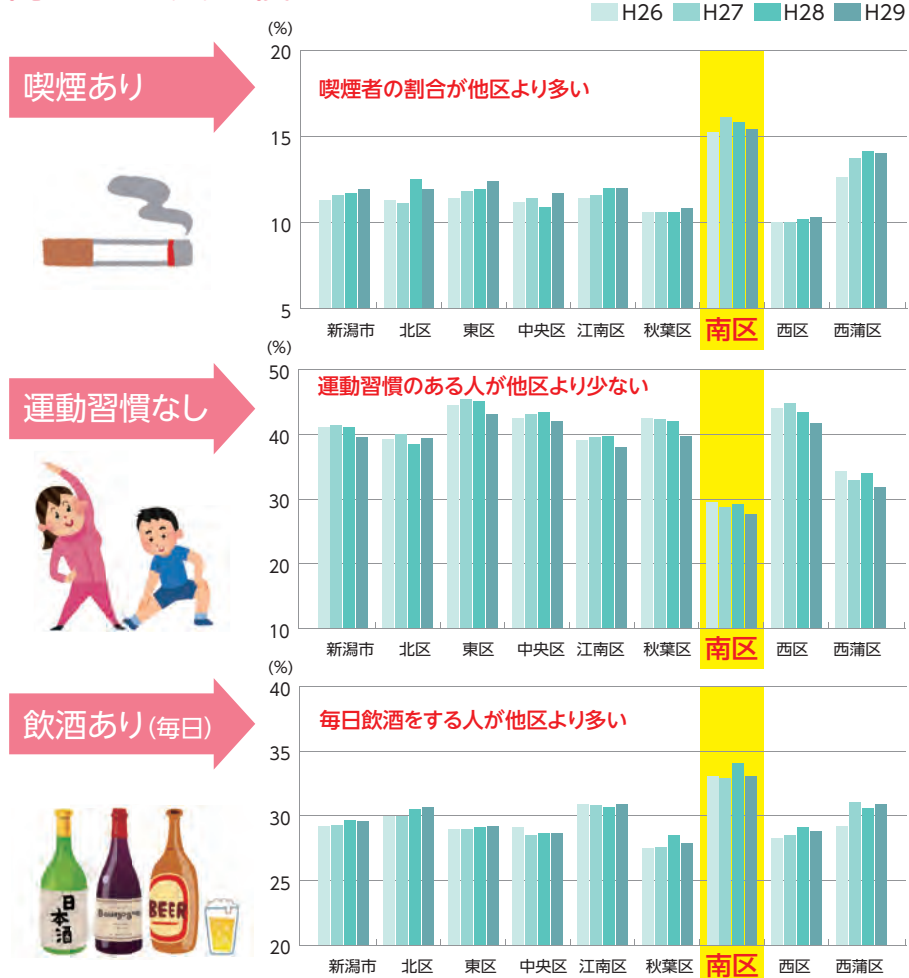


南区の健康課題

- ◆脳血管疾患が原因で亡くなる人が、全国と比べ多い
- ◆喫煙・毎日飲酒する人が多く、運動習慣のある人が少ない

南区の三大習慣

健康診断を受診した人の質問票から分かる区民の生活の特徴



脳血管疾患をはじめとした生活習慣病は急に発症するわけではありません。

塩分の取り過ぎ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、
運動不足など生活習慣の積み重ねにより発症

早期発見・早期治療と生活の見直しが重要

健康診断の受診と結果の振り返りで課題解消へ

風しん抗体検査

対象者: 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。対象者には4月上旬に発送しました。健診受診時に持参してください。

対象者

新潟市国民健康保険加入者、新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者など

検査内容

全員

問診、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査、血液検査

医師が必要と認めた人

貧血検査、眼底検査、心電図検査 ※心電図検査は60歳以上の希望者

受け方

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てください。

受診券を用意する



受診先を選ぶ

医療機関または南区ミニドック型集団検診

予約して受診する

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、質問票
自己負担金

新潟市国民健康保険加入者	40~59歳 500円※ 60歳以上 無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者	無料
生活保護受給者など	無料

※40~59歳の市民税非課税世帯の人は事前の申請により自己負担金が無料となります。受診の2週間前までに健康福祉課へ申請書を提出してください

結果を確認する

受診や経過観察が必要な項目を確認しましょう。

精密検査を受ける

必要な人は、早めに受診しましょう。

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。



新型コロナウイルスの影響に伴う各種検診のお知らせ

- 5・6月実施予定の胃がん・肺がん集団検診は中止
- 7月開催予定の南区ミニドック型集団健診は中止

※感染状況などにより、今後の集団検診や施設検診なども中止や変更となる場合があります。市ホームページや区役所だよりなどで最新の情報を確認してください。詳しくは健康福祉課へ問い合わせください



乳がん検診

㊦ マンモグラフィ検査
 ㊧ 職場などで受診機会のない40歳以上(施設検診は40~69歳)で偶数年齢の女性(令和3年3月31日現在)。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
自己負担金	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 市民税非課税世帯の人は無料 (「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

○**集団検診** 検診車による検査
 ㊦ 5月9日(土)~6月11日(木)に市役所コールセンター ☎243-4894

検診日	会場	検診受付時間	定員
6月13日(土)	白根健康福祉センター	①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00	各12~13人

お願い

- 検診当日は自宅体温を測り、受付に伝えてください。
- マスクをお持ちの方は着用してください。
- 感染予防対策のため、バスタオルを持参してください。
持参しない場合は、使い捨ての検査着(200円)を使用させていただきます



○**施設検診** 委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いつ得?」に掲載

㊦ 健康福祉課 ☎372-6385

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策について

情報は、4月22日時点のものであり、状況により変更する場合があります。

5月10日(日)までの臨時休館情報

子ども・子育て関連施設	各子育て支援センター、各児童館、白根児童センター
社会教育施設	白根学習館、各公民館、白根・月潟図書館、味方地区図書室
体育・運動施設	屋外・屋内の各スポーツ施設
文化施設	しろね大凧と歴史の館、旧笹川家住宅、曾我・平澤記念館
保健施設	白根健康福祉センター、味方・月潟健康センター
地域コミュニティ施設	各地域生活センター、月潟農村環境改善センター
高齢者福祉施設	清楽苑、白寿荘、楽友荘、月寿荘
勤労者福祉施設	白根地区勤労者福祉センター、味方地区千日運動施設
その他	アグリパーク

中止するイベント情報

- 白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、味方体育館で実施予定の「春期スポーツ教室」
- 6月3~8日に開催予定の「第14回南区美術展覧会」
- 6月4~8日に開催予定の「白根大凧合戦」と全ての関連イベント
- 6月上旬に開催予定の「健康スマイルウォーキング」
- 本紙4月5日号2面「親子で農業体験」
- 本紙4月19日号3面「笹川邸 たけのこ抽選プレゼント」

※その他のイベントについての中止・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

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

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活していけるように福祉・医療・生活などの相談に応じています。
 南区では3つの地域包括支援センターが市の委託を受けて活動しています。



地域包括支援センターしろね北
 高井東2丁目2-30(北田中バス停そば)
 ☎362-1750
 【担当地域】 白根北中学校区、白井中学校区



地域包括支援センターしろね南
 上下諏訪木817-1(旧白根保健センター)
 ☎373-6770
 【担当地域】 白根第一中学校区、白南中学校区
 ※4月から職員交代がありました



地域包括支援センターあじかた
 西白根44(常盤園内)
 ☎372-5121
 【担当地域】 月潟中学校区、味方中学校区

☆地域包括支援センターの主な業務

- 総合相談と支援** 日常生活のさまざまな悩み事相談に応じ、必要なお手伝いをします
- 権利擁護事業** 高齢者の権利を守るため、虐待の防止や制度の活用などの相談に応じます
- 介護予防のマネジメント** 介護保険の要支援1、2と判定された人と事業対象者に対し、介護予防ケアプランの作成をします
- ネットワークづくり** 地域全体で高齢者を見守り、支援していくことができるよう関係機関をつなぎます

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。健康や介護、消費者被害、成年後見制度など、気軽に相談してください。相談は無料で秘密は守られます。

STOP!!新型コロナウイルス感染拡大!

- こまめに手洗いをしましょう**
 ・石けんで手のひら、手の甲、指の間、指の先、爪の間、手首を洗う
 ・十分に水で流し、よく拭き取る
- 感染しやすい場所を避けましょう**
 ・3つの「密」を避ける
 ・部屋の窓を開けるなど換気に努める

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



- 咳エチケットをしましょう**
 ・せきやくしゃみが出るときは、周りに飛ばさないようにマスクを着用するかハンカチやティッシュなどで口を覆う

首都圏や関西圏から帰省された方へ

次のことにご協力をお願いします

- 可能な限り自宅待機 ●2週間の健康観察

新型コロナウイルス 新潟市 検索

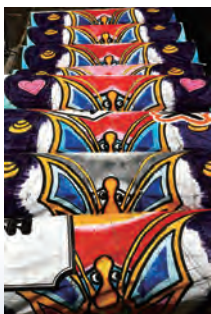


白根大凧合戦写真コンテスト 2019入選作品展

回 5月16日(土)~6月14日(日)
午前9時~午後4時半
※第2・4水曜は休館
場 しろね大凧と歴史の館
内 入選作品28点の展示
問 同館 ☎372-0314



準グランプリ作品



準グランプリ作品



日本三大絞りの歴史と伝統を引き継ぐ 市民文化講座「白根絞りコース」

「白根絞り」は白根地区で作られる絞り染めです。鮮やかな藍色が特徴で、県内外にファンを持ち、市無形文化財に指定されています。
回 6月10日(水)~令和3年3月10日(水) 全10回
(毎月第2水曜※8月は第1水曜) 場 白根学習館
内 「白根絞り」の技術を習得する2年間のプログラム
外 6人(応募多数の場合は抽選)※令和3年度開催の同講座(経験者向け)に引き続き参加できる人
料 1年目 約26,000円(絞り道具、材料費)、
2年目 約10,000円(材料費)
回 5月20日(水)までに白根地区公民館 ☎372-5533



自転車を安全に乗りましょう

自転車安全月間 5月1日~31日

自転車は、運転免許のいない手軽な乗り物ですが、車と同じ車両です。ルールやマナーを守り、安全運転を心掛けましょう!

【自転車安全利用五則】

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号順守と一時停止・安全確認
5. 子どもはヘルメットを着用



問 地域総務課 ☎372-6431

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。

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。 問 区民生活課 ☎372-6105

日にち	時間	会場
毎月第3水曜 (5・8・1月を除く)	10:00~ 12:00	白根健康福祉センター
毎月第3火曜 (5・8・1月を除く)	18:30~ 20:00	月湯地区公民館

募集

保育園職員募集

区内の保育園で勤務する職員を募集しています。職種や給与など詳細は右の二次元コードから。
問 健康福祉課 ☎372-6369



詳しくはこちら

市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、6月7日号は5月13日(水)まで、6月21日号は5月27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

● 県高齢者総合相談センター

高齢者やその家族が抱える心配ごと、悩みごとの無料相談

☎285-4165(相談・予約)

一般相談 毎週月~金曜の午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)

専門相談(法律相談) ※要予約

開催日		開催時間
5月	6月	
11・18・ 25(月)	1・8・15・ 22・29(月)	13:30~ 16:00

問 同センター ☎285-4165

● B型肝炎特別措置法 電話・個別相談

回 5月16日(土)午前10時~正午
場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀通1番町)
内 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした相談に弁護士が応じます 問 個別相談の場合は事前に電話で同事務所 ☎223-1130

まちの話題

白高生「探究の時間」

4月9日に白根高校新1年生76人が総合的な探究の時間の授業に取り組みました。講師のみらいずworks 角野さんは、「これからはVUCA※1の時代。自分で考えて行動できないと、Society 5.0※2の時代で活躍していくことは難しい。その力を身に付けてほしい」と話し、生徒たちは真剣に聞き入りました。



今年のテーマ「白根地域に根付いている文化や魅力を探り、私たちならではの発信をする」が発表されると、女子生徒は、「今年は中止となったが凧合戦をもっと有名にしたい」と話し、真剣に課題に取り組んでいました。この授業は1年を通じて続き、冬には発信を目指します。

※1 変動(Volatility)、不確実(Uncertainty)、複雑性(Complexity)、曖昧さ(Ambiguity)の4つの頭文字を取った言葉で予測が困難な状況を表す
※2 IoT(Internet of Things)で全ての人とモノがつながり、さまざまな知識と情報が共有され、今までにない新たな価値を生み出すことで、現代社会の課題や困難の克服を実現する社会

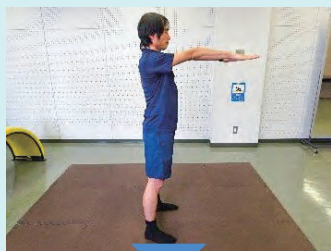
(公財)新潟市開発公社 健康運動指導士監修

室内でできる簡単トレーニング

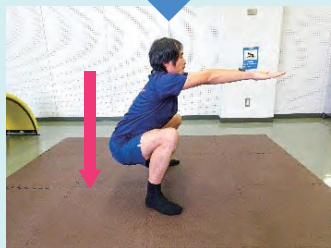
運動不足解消のため、室内でできる簡単な運動を実践してみましょう♪
ご自身の体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行ってください。
問 白根カルチャーセンター ☎373-6311

お尻と太ももを鍛えて基礎代謝UP!

①スクワット



足を肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばして立つ。両腕は地面と平行になるように上げる



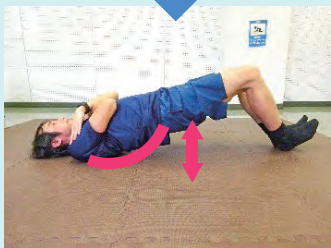
イスに腰掛けるイメージでお尻を後ろに突き出すようにしながら「2秒かけて腰を落とす→下で1秒静止→2秒かけて立ち上がる」を繰り返す(10回×2~3セット) ※膝がつま先より前に出ないように!

お尻ともも裏を鍛えて腰痛予防!

②ヒップリフト



仰向けに寝て、膝を90度くらいに曲げる。つま先を上げ、少し腰を反らせる ※お尻はぎりぎり床に付けない



「2秒かけてお尻を上げる→上で1秒静止→2秒かけて下げる」を繰り返す(10回×2~3セット) ※お尻を上げたときに腰を反らさないようにお腹に力を入れる

ふくらはぎを鍛えて下半身の血行改善!

③ふくらはぎのトレーニング



厚い雑誌などにつま先を乗せる。かかとを床に付かないように少し浮かせる



「1秒で目いっぱい高く背伸び→2秒で丁寧にかかとを下ろす」を繰り返す(10回×2~3セット) ※かかとを下ろしたときに床に付かないように!

《広告欄》