



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4月末現在、カッコ内は前月比): 44,351人(-51) 男: 21,543人(-34) 女: 22,808人(-17) 世帯数 16,247世帯(+18) (住民基本台帳による)

キュウリ

区内のキュウリは春・夏秋の二作で栽培しています。艶やかで鮮やかな緑色が特徴で、みずみずしく生でも漬物にしてもおいしく食べられます。JA新潟みらいしろね野菜部会の生産者は56人。年間出荷量は795トンで主に県内市場を中心に出荷しており、県内シェアの約4割を占めています。

キュウリのブランド名募集中!!

JA新潟みらいしろね野菜部会では、令和3年の春から売り出す新しいブランド名を募集します。採用者には記念品を贈呈します。奮って応募してください。
【応募方法】6月30日(火)までにメール(右下の二次元コード)で①~⑥を送ってください。①ブランドの名称 ②名称理由 ③氏名 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号
メール otake-k@niigata-mirai.or.jp
応募はこちら



おいしいキュウリの見分け方4か条

- 太さが均一
- 緑色が濃い
- 表面のイボイボがとがっている
- へたの部分がみずみずしい

春キュウリと夏秋キュウリ

- 春キュウリ 3月下旬から6月中が収穫期です。実が柔らかく甘味があり、爽やかな香りは春を感じさせます。
- 夏秋キュウリ 7月から11月中が収穫期です。夏の暑さに耐えたキュウリは菌ごたえが良いのが特長です。

ピカピカ鮮やかな緑色はカボチャのおかげ?

白根地区のキュウリはカボチャに接ぎ木をして育てています。接ぎ木とは、根が付いている台木を親木として、同じ属の植物の枝や芽(穂木)を接ぐ方法です。接ぎ木することにより、ブルームという皮の表面に現れる白い粉の発生を抑え、照りを良くする効果があります。さらに連作障害や病害虫にも強くなります。

台木(カボチャ)



茎を下へ半分ほど切り下げる

穂木(キュウリ)



茎を上へ半分ほど切り上げる



切り口をかみ合わせる



県内出荷量 第1位

南区のキュウリとミニデイトマト

水分たっぷりでみずみずしいキュウリとミニデイトマトがおいしい季節を迎えています。大郷・鷲巻地区などの肥沃な土地で育ったキュウリとミニデイトマトを紹介します。問い合わせ 産業振興課 ☎372-6525

ミニデイトマトとは

150g以上の重さがある大玉トマトと40g以下のミニトマトとの中間の大きさのトマトを指します。大玉トマトとミニトマトをかけ合わせる品種改良により、さまざまな品種が誕生しています。水分を少なくして育てることにより甘みが増したフルーツトマトもミニデイトマトの一つです。

区内で栽培されている主な品種

- ワンダボール** 生食がお勧め
艶のある濃い赤色でゴルフボールくらいの大きさです。正球形で果重は約50g、糖度が高くうま味があり、生食に適した品種です。
- フルティカ** フルーツのような甘さ
2008年に登録された比較的新しい品種です。果重は約50g、糖度は平均で約7~8度で、水を制限した栽培では12度にもなることがあり、フルーツのような味わいが楽しめます。

どうして今ミニデイトマトの生産が盛んなの?

- 近年フルーツトマトのような糖度の高い品種が出回り、人気が高まっている
- 白根地区の肥沃な土壌がミニデイトマトの栽培に適している
- 大玉やミニに比べて作りやすい

ミニデイトマト

白根地区では大玉・ミニ(中玉)・ミニの3種類のトマトが栽培されています。中でもミニデイトマトは大玉より甘味が強く、ミニトマトより食べ応えがあり人気が高まっています。JA新潟みらいしろね野菜部会の生産者は16人。5月から11月まで県内中心に出荷が続き年間出荷量は44トンです。

おいしいミニデイトマトの見分け方3か条

- 球形が滑らかで角張っていない
- 全体的に赤く色付いている
- ひび割れない



西笠巻新田農家組合長 錦澤 政伸さん

キュウリを20アール(約600坪)、ミニデイトマトを8アール(約240坪)作っています。キュウリはとても繊細な作物。適量の水分と、実に葉やつるを当てないなど細かな管理が必要です。ミニデイトマトは量より品質を求め、じっくり育てています。栽培している品種はフルティカで、水分を減らし、甘くなるようにしています。私たち生産者は一つ一つ丁寧においしくなるように生産しています。ぜひ、白根地区のキュウリとミニデイトマトを召し上がってください。

目指せASサイズ!

キュウリは夜間も成長します。生産者は気温や湿度などを考えて、翌日の朝、100~120gになるものを残しながら収穫します。このサイズはASサイズといい、消費者に好まれ一番値段が高くなるサイズ。いかにASサイズで収穫できるかが腕の見せどころです。

トマトは乾燥に強い!?

トマトの原産地は南米ペルーのアンデス高原地帯です。本来、高温多湿を嫌い、乾燥した気候を好みます。家庭で栽培する際も、水のやり過ぎに気を付け、少し乾燥した状態で栽培の方が甘くておいしいトマトができます。

キュウリとトマトを使ったレシピは3面で紹介しています



胃がん・肺がん 集団検診のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を受け、下記集団検診を中止します

- ◆胃がん・肺がん(結核)集団検診【6月実施予定分】
- ◆ミニドック型集団健診【7月実施予定分】

感染予防対策を行い、7月以降の再開を予定しています

【胃がん・肺がん集団検診の受け方が変わります!】

変更後	令和元年度までの受け方
◆定員を設け、要予約 ※日時・会場・予約先は、後日、区だよりや市ホームページでお知らせします	定員設けず、予約不要
◆原則胃がん・肺がんは別日、男女も別日 ※「検診いつ得?」に掲載されている日程・会場は変更になります	胃がん・肺がん検診を同日に受診可

【注意事項】

- ◆自宅で体温測定を行い、マスクを着用し来場してください。
- ◆検診車に入る人数の制限を行うことから、例年より時間がかかります。
- ◆検査着の利用は有料(200円)です。
- 〈お願い〉下記の人は、かかりつけ医と相談の上、予約してください。
①高齢者 ②糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病で通院中の人
③心臓病や人工透析など持病のある人 ④抗がん剤などの治療を受けている人
☎健康福祉課 ☎372-6385



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

☎6月9日(火)~7月12日(日)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
7月14日(火)	白根健康福祉センター	午前9:30~11:30 午後1:30~3:30 30分ごとに予約受付。希望時間を伝えてください。	100人

【注意事項】

- ◆自宅で体温測定を行い、マスクを着用し来場してください。
 - ◆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)の利用となります。
 - 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



本に親しみ 読書の時間を楽しもう

白根図書館 ☎372-5510

●読書会

☎6月21日(日) 午後2時から
☎白根学習館
☎テーマ図書「世界でいちばんやかましい音」ベンジャミン・エルキン/作 松岡享子/訳 こぐま社(その場で読んで語り合います)
☎当日直接会場へ

白根・月潟図書館 6月中の「おはなしのじかん」、「赤ちゃんタイム」は中止
月潟図書館 6月中の「えほんのへや」は中止

ブックスタート対象者へお知らせ

1歳誕生歯科健診の延期により、健診再開前に絵本の受け取りを希望される人は、中央・豊栄・亀田・新津・白根・坂井輪・西川図書館にお越しください。その際、健診案内に同封の「絵本引き換え券」を持参してください。

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

今月のお知らせ

☆自宅で過ごす時間が長くなり、心身機能の低下が心配な人へ☆

▶あなたが抱えるお悩み相談しませんか

新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えて自宅で過ごす人が増えています。「憩いの家や地域のお茶の間も休止している」「近所の仲間と集まってお茶飲みができなくなった」など、行く所がなくて困っているという声も聞こえてきます。

地域包括支援センターでは、家の中で行うことができる運動などの紹介や自宅に閉じこもりがちになることで生じるストレスや心身の不調などの相談に応じています。

▶筋肉の衰えは、転倒・骨折、認知症などのリスクを高めます!

- ① ラジオ体操やテレビ体操など、適度な運動に取り組みましょう。
- ② 家事や畑仕事など、家庭内で役割を持ちましょう。
- ③ 規則正しい生活を心掛けましょう。
- ④ バランスの取れた食事をしましょう。
(筋肉のもととなる肉や魚・大豆料理、骨を強くする牛乳や乳製品を多く取りましょう)
- ⑤ 脱水や熱中症にならないように、小まめに水分を補給しましょう。



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。
なお、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・臼井中学校区) ☎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

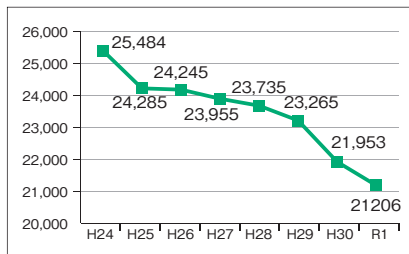
公共交通情報コーナー

令和元年度
区バスの利用実績

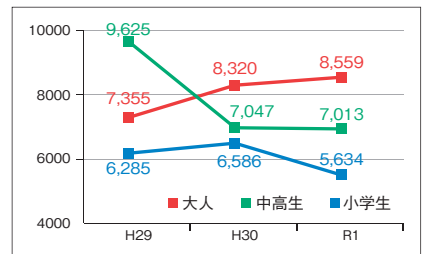
▶コロナウイルスの影響により利用者が減少

区バス利用者数全体では、昨年度比で747人減少しました。2月末までは、昨年度より利用者が増加していましたが、3月の利用が学校の休校や外出の自粛をする人が増えたことで例年と比べ大きく減少しました。

《利用者数の推移(全体)》



《区分別利用者数》



《ルート別利用者数》

区分	北部	大鷲	白根・さつき野駅	新飯田・茨曾根	庄瀬	東部	合計
大人	1,811	397	583	3,221	2,070	477	8,559
中高生	521	193	4,598	32	25	1,644	7,013
小学生	1,990	3,463	154	13	13	1	5,634
利用者数合計(前年度比)	4,322(+283)	4,053(-1,024)	5,335(+1,144)	3,266(-4)	2,108(+62)	2,122(-1,208)	21,206(-747)

区の公共交通が一目で分かる「南区公共交通ガイド」を作成しています。区役所、各地域生活センターなどに設置しているほか、区ホームページでもご覧いただけます。☎地域総務課 ☎372-6605



電気火災にご注意!!

電気火災は、電気機器の老朽化や日常生活での誤った使い方などが原因で起こります。過去10年に区内で発生した火災の約40%は**電気が原因**です。以下のことに気を付けて火災を防止しましょう。

- 1 コンセントを定期的に清掃し、ほこりをためない
- 2 たこ足配線にしない
- 3 コードを束ねたり、巻いたりしない
- 4 傷んだプラグやコンセントは使わない
- 5 家具でコードを踏まない



☎南消防署市民安全課 ☎372-0119

ビタミンたっぷり キュウリとトマトのレシピ

体の調子を整えるビタミンCやビタミンE、カロチン、食物繊維、カリウムがたっぷりの夏野菜の代表格「キュウリ」と「トマト」のレシピを紹介します。

🍌 キュウリを使った旬菜サラダ ノンソルトドレッシング

材料(4人分)
 キュウリ…………… 60g
 レタス…………… 60g
 カブ…………… 80g

●ドレッシング
 グレープフルーツ(ホワイト)…………… 1/2個分
 ドライフルーツミックス…………… 20g
 粒マスタード…………… 大さじ1
 ブラックペッパー…………… 少々
 リンゴ酢…………… 大さじ1と1/2
 オリーブ油…………… 大さじ2
 ※ドライフルーツミックス ……数種類混ぜたもの

作り方
 ①レタスはちぎる。カブは極薄くスライスする。キュウリは縦半分に切り、極薄くスライスする。
 ②ドレッシングを作る。グレープフルーツは房から実を取り出す。ひと房を2等分程度に分ける。(細かくしない)
 ③ドライフルーツを細かく刻む。グレープフルーツ以外のドレッシングの材料を全部混ぜ合わせ、グレープフルーツを最後に加え、ざっくり混ぜ合わせる。(混ぜ過ぎない)
 ④野菜を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。



【1人分の栄養価】

エネルギー	102kcal	脂質	5.8g
タンパク質	1.4g	塩分	0.2g

🍅 ごはんのトマトピザ

材料(4人分)
 玉ネギ…………… 100g
 シイタケ…………… 60g
 ピーマン…………… 50g
 パプリカ…………… 40g
 サラダ油…………… 大さじ1
 ミディトマト…………… 80g
 ツナ缶…………… 1缶(60g)
 A { ケチャップ…………… 大さじ4
 味噌…………… 大さじ1
 おろしニンニク…………… 小さじ1/2
 ご飯…………… 茶碗4杯分(600g)
 片栗粉…………… 大さじ4
 溶けるチーズ…………… 120g
 クッキングシート…………… 適宜

作り方
 ①玉ネギ、シイタケ、ピーマン、パプリカは薄切りにし、サラダ油を引いたフライパンで炒める。
 ②ミディトマトは1個を4つに切る。ツナ缶は水気を切っておく。
 ③Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
 ④ご飯に片栗粉を混ぜて4等分に分ける。
 ⑤④のうちの1個分をクッキングシートにのせ、1cmくらいの厚さに丸く広げる。残りも同様に作る。
 ⑥⑤の表面にAのソースを塗り、その上に炒めた野菜類を広げ、ミディトマトとツナ、チーズを散らす。
 ⑦⑥のピザをシートごとフライパンに入れ、ふたをしてチーズが溶けるまで弱火で5〜7分焼く。



【1人分の栄養価】

エネルギー	517kcal	脂質	14.9g
タンパク質	15.3g	塩分	2.1g

くらし



あなたのお金が狙われています ～特殊詐欺に注意!～

特殊詐欺は、息子や市役所職員、警察官などをかたり、言葉巧みにお金をだまし取ろうとするものです。話を信じ込ませるために、弁護士や銀行員をかたる別の人が登場するなど巧妙な手口を使います。
 突然かかってきた電話の相手がお金の絡む話をしたら、一旦電話を切り、家族や警察、市役所に相談するなど落ち着いて行動しましょう。
 また、新型コロナウイルス感染症に乗じた特殊詐欺が多く発生しています。注意しましょう!
 圏地域総務課 ☎372-6431



🗣️ まちの話題

マスクの寄付をいただきました

4月21日と5月12日に株式会社橋本貿易(代表取締役 橋本公一様)から布マスク計1,000枚を寄付していただきました。このマスクは区内の保育園や児童館などで大切に使っています。
 また、5月13日に(一社)白根青年会議所から区社会福祉協議会を通じて区内の放課後児童クラブに使い捨てマスク3,000枚が寄付されました。



左:(株)橋本貿易の社員の皆さん
右:五十嵐区長

くらし



下水道整備地域にお住まいの皆さんへ 下水道への接続をお願いします

水は繰り返し使われています。上流で使われた水は放流され、下流の人たちが利用します。全ての人がかきれいな水を利用し、安全で快適に暮らすためには、下水道がかかせません。まだ、接続をしていない人は早急に接続をお願いします。
 圏西部地域下水道事務所 ☎370-6372



観光農園のイチゴ狩り

今年は今月末まで!

区内の2カ所の観光農園では、6月末までイチゴ狩りが楽しめます。自分で採ったイチゴの味は格別です。

池田観光果樹園

圏新飯田2584-15 ☎374-2305
営業時間 午前10時～午後5時

フルーツランド白根グレープガーデン

圏鷲ノ木新田573 ☎0120-362-558
営業時間 午前10時～午後5時
(最終受付 午後4時半)

(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

運動不足予防のため、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、無理のない範囲で行ってください。 圏味方体育館 ☎378-4528

①ランジ 左右各10回×3セット (お尻と太ももを鍛えます)



両手を頭の後ろで組み、足をそろえて立つ。上体を固定して、足を前方に踏み出す。



HARD

大きく踏み込んで腰を落とす。膝とつま先の方向を一致させ、膝がつま先をより前に出ないようにする。踏み込んだ足で地面を蹴って元の位置に戻る。



EASY

歩幅よりやや広く踏み込んで腰を落とす。踏み出す歩幅を狭くすると負荷が軽くなる。

②腕立て伏せ 10回×3セット (胸と二の腕を鍛えます)



HARD

両手と両足のつま先を床に付き、両手は肩幅より広めにとる。息を吸いながら、3秒～5秒かけて肘を曲げる。



EASY

息を吐きながら、3秒～5秒かけて腕を伸ばして、上体を上げる。



HARD

両手と両膝を床に付き、両手は肩幅より広めにとる。息を吸いながら、2秒かけて肘を曲げる。



EASY

息を吐きながら、2秒かけて腕を伸ばして、上体を上げる。

お知らせ

相談

6月の行政相談会 中止

6月17日(水)の下記行政相談会は新型コロナウイルス感染防止のため中止します。

時間	会場
10:00～12:00	白根健康福祉センター
18:30～20:00	月潟地区公民館

圏区民生活課 ☎372-6105

市民の情報掲示板

●女性のための無料法律相談会

回6月26日(金)午前10時～午後4時
 回6月23～29日は男女共同参画週間です。離婚、DV被害、セクハラ、男女問題、性犯罪被害など女性からの電話相談に弁護士が無料で応じます。
 相談電話 ☎0570-045533
 圏県弁護士会 ☎222-5533

《広告欄》