



大地の恵みと伝統・文化にはぐ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 <https://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9月末現在、カッコ内は前月比): 44,250人(-31) 男: 21,503人(-10) 女: 22,747人(-21) 世帯数 16,320世帯(+5) (住民基本台帳による)

読書の秋 もっと図書館を知ろう!

穏やかな秋は読書にぴったりの季節です。「落ち着く」「くつろぐ」「誰でも利用できる」そんな図書館の魅力を再発見しませんか。今回は区内の図書館を紹介します。

問い合わせ 白根図書館 ☎372-5510 月潟図書館 ☎375-3001



図書館はこんなに便利です!

返却はどこでもOK

市内の19の図書館がオンラインでつながっています。区内の図書館で借りて、区外の図書館に返却するなど都合のいい館へ返せます。

信頼度が高い情報が得られる

インターネットでは得られない信頼度の高い情報が得られます。特に郷土関係の調査に役立ちます。

レファレンス(調査・相談)

職員が資料の検索など調べもののお手伝いをします。お気軽に相談してください。



Myライブラリー(インターネットサービス)を紹介

- ・インターネットで借りたい本を予約できます。借りられるようになったときにメールでお知らせを受け取ることができます。
- ・お知らせサービスが受け取れます。
- ・お好みの本の情報を登録して管理できます。



詳しくはこちら

白根図書館

開館日時 月～木曜・土曜 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前10時～午後5時
休館日 金曜、図書整理日(第1水曜)、12/29～1/3、蔵書点検期間

魅力その1 凧の本を集めた特設コーナー!

白根の大凧をはじめ、全国の凧にまつわる本を集めたコーナーです。凧についての調べものに大変便利です。



魅力その2 児童書が充実!

正面から入って左の9棚が全て児童書コーナーです。家族連れなどに大人気です。毎週土曜には絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど子ども向けイベントも開催しています。



魅力その3 居心地の良い快適な空間!

座り心地抜群のソファや、小上がりの畳コーナーも備えています。つい居眠りしてしまうほど、ゆったりとくつろぐことができます。



月潟図書館

開館日時 火～金曜 午前10時～午後7時
土・日曜 午前10時～午後5時
休館日 月曜、祝日、図書整理日(第1水曜)、12/29～1/3、蔵書点検期間

魅力その1 月潟の郷土資料などを集めた特設コーナー!

角兵衛獅子や月潟村史、月潟の偉人など月潟地域のことが丸ごと詰まったコーナーです。



魅力その2 充実した特色あるコーナー!

暮らし、子育て、ビジネスなどのテーマのほかに独自のコーナーが充実しています。
・ドラマや映画の原作を並べた企画コーナー
・文学賞受賞作を並べた文学賞コーナー



魅力その3 趣向を凝らしたイベント!

閉館後の夜間に行う「こわいおはなし大会」や「夏休みチャレンジ教室」など図書館ならではのイベントも好評です。



味方地区図書室の紹介



味方出張所内にある図書室です。新刊なども手取りやすくなっています。

開室時間 月～金曜 午前9時～午後5時
土曜 午前9時～午後3時
休室日 日曜、祝日(土曜を除く)、12/29～1/3
問い合わせ 味方地区図書室 ☎373-4788

白根・月潟図書館 松田 玲子館長

地域の皆さんの暮らしと仕事を支えるのが図書館の使命です。今この状況だからこそ、ぜひさまざまな用途に活用してほしいと思います。貸出カードは赤ちゃんから作れますよ。



10/27～11/9 読書週間中のイベント

白根・月潟図書館では、読書週間にさまざまなイベントを開催します。本にまつわる楽しい時間を過ごしませんか。

白根・月潟図書館共通イベント

絵本だいすき!～ねえ、読んでみて～

回 11月5日(木)～12月1日(火)
内容 絵本作家に投票し、ベスト1を選びます。

本の福袋「ぶっくぶくろ」

回 11月5日(木)からなくなり次第終了
内容 お勧めの本を袋に詰めました!袋に書いてあるメッセージをヒントに好きな袋を選んでください。

わくわくスタンプラリー

回 10月24日(土)～12月1日(火)
内容 「絵本だいすき!～ねえ、読んでみて～」や「ぶっくぶくろ」に参加した人、期間中に本を借りた人のカードにシールを貼ります。3枚集めたら景品をプレゼント!

読書ノート配布

回 10月24日(土)～12月1日(火)

白根図書館イベント

「本・としょかんと私」

回 11月25日(水)まで
内容 白根学習館が今年、開館20周年を迎えたことを記念して、「本」「図書館」「20」をテーマに、俳句・川柳・短歌・短文(200字程度)・写真・イラストを募集します。作品は12月に展示します。
応募者には抽選で布製の「としょかんバッグ」をプレゼントします。
詳しくは図書館ホームページやチラシをご覧ください。



育児相談会(予約制)

開催時間 ①9:30②9:50③10:10
④10:30⑤10:50 ㊦乳幼児の保育者
㊧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、バスタオル ㊨10月21日(水)から各相談日前日までに健康福祉課 ☎372-6375

- 味方健康センター
㊩10月22日・11月26日(木) 定員 各時間2人
 - 白根健康福祉センター
㊪11月12日(木) 定員 各時間4人
 - 月潟健康センター
㊫11月20日(金) 定員 各時間2人
- ※相談会場は原則住所区域です

妊婦歯科健診(予約制)

■白根健康福祉センター
㊬11月18日(水) ㊭先着25人
持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 ㊮10月21日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●1歳誕生歯科健診 11月5日(木)
※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
●1歳6カ月児健診 11月11日(水)
●3歳児健診 11月13日(金)
※1歳6カ月健診・3歳児健診ではフッ化物塗布は行いません。希望者は「フッ化物塗布事業委託医療機関」に申し込んでください

定例日健康相談(予約制)

■南区役所
㊯10月27日・11月17日(火)
受け付け 午前9時～11時半
㊰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

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
㊱11月12日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
㊲生後4～5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
㊳離乳食の進め方(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
㊴10月21日(水)～11月10日(火)
市役所コールセンター ☎243-4894



健康応援通信⑦ 運動を始めませんか

- 同年代と比べて歩くのは遅い方だ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- 膝や腰など体に痛みを感じるころがある
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

一つでもチェックが付いたら運動機能や身体機能が衰えているサインです。健康を維持し、いつまでも元気に過ごすため、簡単な運動を始めましょう。

ウォーキング

背筋を伸ばし、真っすぐ前を見て、歩幅を少し広げるように意識するだけで、いつもの歩行がちょっとした運動になります。楽にできる程度から始めましょう。ウォーキングは、心肺機能の強化や高血圧の改善に加え、認知症やうつ予防にも効果があるといわれています。

簡単な筋トレ

筋力の低下は、疲れや痛みを引き起こす原因となります。転倒による骨折などを防ぐためにも、筋力を鍛えることが大切です。毎日の生活に取り入れてみましょう。※膝や足腰に痛みがある人は、整形外科医師などに相談しましょう

スクワット



足を肩幅くらいに広げて立ちます。膝はつま先と同じ方向に向けたまま、椅子に腰かけるようにお尻を後ろに引いて少し止め、ゆっくり立ち上がります。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
◆回数の目安 5～10回を1日3回

片足立ち



背筋を伸ばし、片足を床から離します。フラフラする場合は、机などに手を突いて体を支えて行いましょう。
◆回数の目安 左右1分ずつ、1日3回

健康福祉課 ☎372-6385



楽しく社会貢献しましょう 献血のお知らせ

㊵10月28日(水)午後1時半～3時半 ㊶トヨタモビリティパーツ(株)(北田中)
㊷400ml献血 持ち物 献血カードまたは献血手帳※初めての人は運転免許証など写真付き身分証明書 健康福祉課 ☎372-6375



11・12月の胃がん・肺がん検診(要予約) 今年度最後の集団検診

密接・密集を避けるために、集団検診を予約制として実施。定員になり次第締め切ります。

胃がん・肺がん(結核)検診同時実施日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日
11/6(金)	白根健康福祉センター	男女	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30	10/21(水)～

<予約先>健康福祉課 ☎372-6385 受付時間 平日午前8時半から午後5時半
※受診券をお手元に置いて予約してください

肺がん(結核)検診日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日
11/21(土) 12/ 1(火)	白根健康福祉センター	男女	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30	11/4(水)～

<予約先>保健衛生センター ☎333-8328 受付時間 平日午前9時から午後4時半

今年度限り、胃がんX線撮影(バリウム)検査の施設健診対象年齢を拡大します

がん検診委託医療機関名簿(「検診いつ得?」P10～)を確認し、直接申し込み

変更前	今年度	自己負担金
40歳・45歳・50歳以上	40歳以上	41～59歳 2,000円 60～69歳 1,000円 40歳・70歳以上 無料 (新潟市国民健康保険加入者は半額)

健康福祉課 ☎372-6385



区自治協議会提案事業 11月は、南区「家族ふれ愛月間」

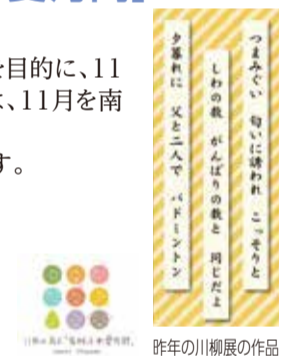
家族のつながりを大切に、温かい家庭をつくることを目的に、11月22日の「いい夫婦の日」にちなみ、区自治協議会では、11月を南区「家族ふれ愛月間」と定めています。今年度は、映画上映と絵画展/標語・川柳展を開催します。

絵画展(小学4年生)/標語・川柳展(中学1年生)

㊸11月1日(日)～18日(水)午前9時～午後10時
㊹白根学習館 1階交流広場

映画「ママをやめてもいいですか!？」上映会

㊺11月8日(日)午後2時～4時※開場 午後1時半から
㊻白根学習館 ラスパックホール ㊼250人(抽選)
㊽無料 ㊾10月25日(日)までに
市役所コールセンター ☎243-4894
※2人まで申し込み可
㊿地域総務課 ☎372-6605



第6回 南区自治協議会(概要)

㊽㊾㊿資源回収にかかる回収用具譲与の終了について ほか
※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

【次回の自治協議会】 ㊸10月28日(水)午後2時から ㊹南区役所 傍聴 定員10人 ㊿地域総務課 ☎372-6605

広報紙の音声訳をご存知ですか

「南区役所だより」や「南区社協だより」は毎号音声訳を行い、紙面を読むことが難しい人のためにCDにして届けています。希望する人は南区社会福祉協議会へ申し込んでください。 ㊿同会 ☎373-3223



市運動普及推進委員養成講座 運動ボランティア養成講座



市では地域で運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行う運動ボランティア(運動普及推進委員)を養成しています。

回 11月19日、12月10・17・24日、1月14・21日(木)全6回 午後1時半～4時
場 白根健康福祉センター 内容 概ね70歳以下で継続して活動する体力のある人先着20人 内容 講話、地域の健康施策や運動普及推進委員の活動、健康づくりのための効果的な運動、レクリエーションなど

※全コースの8割以上の出席者に修了証書を交付。修了後は運動推進普及員としてボランティア活動への参加をお願いします

回 11月2日(月)までに健康福祉課 ☎372-6385



文化の秋・芸術の秋 区内の文化祭・芸術祭

名称	日にち	時間	会場
大通秋まつり	10/18(日)	9:00～13:30	大通地域生活センター
月瀧地区文化祭	10/25(日)	9:00～15:00	月瀧農村環境改善センター
庄瀬地区文化祭	10/31(土)	10:00～11:30	庄瀬小学校
新飯田地区芸術祭	11/ 1(日)	9:00～15:00	新飯田地域生活センター

白根地区公民館 ☎372-5533

詐欺にだまされない心得 ～特殊詐欺に注意！～



- 家の電話を留守番電話に設定しておく
 - 家族との会話を増やす
 - 判断がつかない時は一人で判断せず、家族や警察、区役所に相談する
- 電話の相手が息子、市役所職員、警察官を名乗っても、お金が絡む話をしたら、一旦電話を切り、家族や最寄りの警察所・区役所に相談するなど落ち着いて行動しましょう。 場 地域総務課 ☎372-6145



9月の「南区の実りをいただく日」

新飯田保育園での活動



「みんなでポップコーンが食べたい」という思いで、5月にトモロコシの苗を植え、夏の暑い日も水やりを頑張りました。4・5歳児が収穫し、窓辺につるして実がカチカチになるまで乾燥させました。全園児で一粒一粒実を取り、いよいよ9月のこの日に食べてみることに！職員も子どもたちもドキドキしながらフライパンに注目。耳を澄ませてじっと待つこと数分…ポーン！と実がはじけた瞬間、子どもたちの笑顔も一緒ににはじけました。みんなで育てたポップコーン、格別においしかったです！

お知らせ

南区役所 ☎373-1000(代)

味方・月瀧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。

公民館からのお知らせ

南区公民館定期利用団体説明会

対象公民館	日にち	時間
白根地区公民館	10/27(火)	午後7時から
味方地区公民館	11/12(木)	
月瀧地区公民館	11月中に窓口で随時説明	

場 各公民館 内容 公民館の定期利用についての説明会 内容 来年度に白根・味方・月瀧地区公民館の定期利用を希望する団体 場 当日直接会場へ

白根地区公民館 ☎372-5533
味方地区公民館 ☎373-4788
月瀧地区公民館 ☎375-1050

相談

弁護士の無料法律相談

回 11月11・25(水) 午後1時15分～4時15分 場 南区役所 内容 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 内容 先着6人※1人30分 回 10月20日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

生活

下水道の接続をお願いします

下水道は、処理場で汚水を処理するため、宅地周辺の悪臭などがなく、環境にやさしく衛生的です。下水道処理開始区域にお住まいでまだ接続していない人

は、早急に接続をお願いします。 場 西部地域下水道事務所 ☎370-6372

催し

市資源再生センター エコプラザ 講座

回 10月21日(水)から同センター 段ボールコンポストでたい肥づくり&炭の活用講座 ♣

回 11月8日(日) 午前10時～正午 場 白根学習館 内容 18歳以上 先着8人 ペットボトルで万華鏡づくり ♣

回 11月22日(日) ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時 場 白根学習館 内容 小学生とその保護者 各回先着6組12人 場 300円

味方穀倉祭の中止

11月1日に予定していた「味方穀倉祭」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。 場 味方出張所 ☎372-6805

市民の 情報掲示板

掲載を希望する場合は、12月20日号は11月25日(水)まで、1月3日号は12月2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

●県カウンセリング協会 家族ケアの会 無料カウンセリング

回 11月3日(火・祝) 午前9時から11月4日(水) 午前0時 場 クロスパルにいがた 内容 困夫婦、家族、仕事、転職、人間関係などさまざまな悩みに心理カウンセラーが応じます。相談時間1人50分 内容 先着10人 場 電話で家族ケアの会 ☎090-3210-0051

まちの話題 介護、看護の仕事学びました!

9月11日に根岸小学校6年生29人が、介護・看護の専門家から出前授業を受けました。前半は地域包括支援センターしろね北の社会福祉士 後藤崇さんから仕事に大切な「8つのあいづち」の話を聞きました。後半は市在宅医療・介護連携ステーション南の訪問看護師 島中昌美さんから薬剤を使った手洗いチェックや自分の体の音を聞く聴診器体験、訪問看護師としての仕事の話を聞きました。児童の「一番大変なことは何か」との質問に「患者さんの家で全て一人で判断して行動すること」と島中さんは答え、児童たちは真剣な様子で聞き入っていました。



20年前に埋めたタイムカプセルを掘り出しました!



懐かしい品々が多数現れました

2000年に大通小学校の児童が同小グラウンドに埋めたタイムカプセルを20年後の2020年9月21日に掘り出しました。タイムカプセル収納品の引き渡しを下記の日程で行います。心当たりのある人はお越しください。 回 令和3年12月25日(土)まで平日9:00～17:00、日曜日9:00～13:00 場 大通地域生活センター ※10月18日(日)の大通秋まつりでタイムカプセルを展示します

親亡き後のお金のはなし ～障がい児(者)のために親としてできること～

9月27日に南区社会福祉協議会が障がい児(者)を持つ親のための未来準備講座を行いました。当日は区内外から32人が参加。講師の(一社)きたしろ相続相談センター 荒木新理事長は「お金は、子どものために必要な時に必要なだけ使える状態で残す。親亡き後、子どもが豊かに生活していくためには、子どものためにお金を使ってくれる人がそばにいることです」と事例を使いながら話しました。参加者は財産の残し方について積極的に質問し、有意義な時間となりました。



南区フルーツフェスタ フルーツ畑で朝ごはん

爽やかな朝に、区内の観光農園でレストラン「armonia」の真保元成シェフによるスペシャルオープンサンドをメインとした朝食を味わいます。



日にち	集合時間	場所	料金※は収体験料込
10/25(日)	午前9時	白根大郷梨中村観光果樹園	4,700円※
10/31(土)		池田観光果樹園	5,000円※
11/ 8(日)		フルーツ童夢やまだ農園	4,200円
11/22(日)		白根グレープガーデン	4,750円※

場 各開催日の3日前までに右の二次元コードからプレゼントキャンペーン 回 11/15(日)まで 内容 観光農園でフルーツ狩り参加の人 内容 しろね大鳳と歴史の館と笹川邸の無料入館券をプレゼント。また抽選で100人にフルーツギフトが当たります 場 愛宕商事(株) 旅行事業部 ☎365-0001

