



大地の恵みと伝統・文化には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



スマホのカメラをかざすだけ!



南区役所だより 音声版

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

南区の人口(令和4年10月末現在、カッコ内は前月比): 43,225人(-45) 男: 21,028人(-29) 女: 22,197人(-16) 世帯数 16,568世帯(+7) (住民基本台帳による)



## 災い転じて福となす



### 肥沃な土壌からの贈り物

その昔、信濃川と中ノ口川の度重なる氾濫により南区は苦しめられました。その反面、肥沃な土砂が上流から運ばれ、堆積しました。地中深く根を張り巡らし、水はけが良く、地面深くまで養分を蓄えている土壌でしか育たないル レクチエにとって最適な土地になりました。それだけでなく、桃、ブドウ、和梨など盛んな果樹栽培が可能となり「フルーツ王国」と言われるまでになりました。

今年<sup>プリムール</sup>のル レクチエ解禁日は11月19日でした。「とろける舌ざわりと気品高く芳醇な香り」を皆さんに届けます。生で食べるほか、加工品も多くあります。

肥沃な土壌からの贈り物「ル レクチエ」をいろいろと味わってください。



**プリムール解禁日とは**  
JAグループ内で品質安定を目的として定めた、自主ルールとしての販売開始基準日です。

### おいしいものはおいしく食べなきゃ!



ル レクチエは生産者の下で9割ほど追熟した後に出荷し、食べる人は残りを追熟させると食べ頃になります。手元のル レクチエが一斉に食べ頃になり「食べきれなかった」なんてことはありませんか?

さあ、今年は食べ頃を調節し、食べたい時に一番のおいしさで食べましょう!

※追熟については、昨年11月21日発行「南区役所だより 第351号」(右二次元コード)をご覧ください



### 食べ頃を調節

	早く食べる (追熟を早める)	期間を空けて食べる (ゆっくり追熟させる)
保存温度	20℃くらいの暖かい場所	10℃くらいの寒い場所
保存方法	包まれてきたフィルムに包んだまま箱に入れ、追熟に必要なエチレンガスを閉じ込める。	エチレンガスを逃がすように箱から出し、フィルムの口を開き、風通しを良くする。
ポイント	呼吸をしているル レクチエの炭酸ガスを逃がすため、フィルムは密閉せず、逃げ口を作る。	冷蔵庫は乾燥するので入れない。

### うれしい再会♪



昨年9月5日発行「南区役所だより 第346号」



(右二次元コード)で紹介した、梨農家 大野明日真さん(大郷)に会いに行きました。

大野さんは、和梨(幸水・豊水・新興)とル レクチエを栽培しています。作付面積はル レクチエが一番広いそうです。

昨年の記事の反響は大きかったようです。友だちからは「いきなり載ってビックリしたよ!」。農家の先輩たちからは「本当にあんなことを思ってるの?思っていないだろ?お前」と、からかわれたそう。彼の人柄があっただけだと思います。

たくさんの人たちの助けをいつか後輩たちに還元し、大野さんのような若い農家がどんどん増えてほしいです。



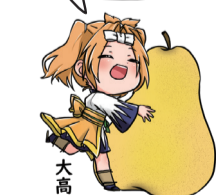
### あれから1年 大野明日真さんに再インタビューしました!



- 昨年、未来図として「辞めていく人の分も自分が作りたい。そのために技術を高めたい」と話していましたが、それについて変化はありましたか?
- 将来像は変わっていません。分からないこと、困ったことは先輩たちに聞くことが多いです。的確なアドバイスをたくさんもらいありがとうございます。
- 和梨とル レクチエ、作業は違うのでしょうか?
- 全くの別物だと思っています。ル レクチエの方が手間暇が掛かり大変です。
- 私たちに贈答用、高級品というイメージのル レクチエですが、身近にあった大野さんにとってル レクチエとはどういうものですか?
- 幼少期から口にしていたので、皆さんのような高級品という考えはありませんでした。子どもの頃はよく食べていました!
- 昨年インタビューをした場所は加工場でしたが、何を作っていますか?
- 祖母がル レクチエのコンポートとジャムを作っています。
- 今年の出来はどうですか?消費者の皆さんに一言お願いします。
- 今年の出来は良いと思います。たくさん農家さんが一生懸命、手間暇掛けて作っています。ぜひ大勢の人に手に取り、口にしてほしいと思います。



### みつけた!



### ～ 明治から昭和初期にかけて ～

手探りの状態で開始したル レクチエ栽培。そのため、せっかく作っても実が落ちたりと失敗が続きました。販売用に生産することが難しいと分ると、多くの農家は試しに植えた苗木を切り、他の作物に植え替えました。しかし、そのおいしさを知っているだけに、自家用に苗木を残して育てました。そんなル レクチエが、いつか当時の新潟市内の高級料亭のデザートとして目見えするようになり、新潟古町の芸者さんの間で、おいしい果物「ロクチ」としてひそかなブームになりました。

芸者さんに好まれた「ロクチ」は、その時と変わらぬおいしさで、今も人々を魅了しています。



### 里親制度で新規就農を



新規就農を希望するが「どうすればいいの?」と思っている人はいませんか? 栽培技術や農業経営に関する知識の指導、就農に必要な農地確保など、里親(熟練農業者)と南区果樹担い手協議会が支援を行っています。

### 【おおまかな流れ】

- 面接
  - 体験・研修 ※アグリパーク・農業大学校での研修
  - 里親研修 ※研修期間1～2年
  - 就農 ※農地が借りられるまで時間がかかる場合があります
- 圃産業振興課 ☎372-6525





### 健康相談会(予約制)

回 12月20日(火)  
園 午前9時～11時 園 南区役所  
因 健康相談(禁煙相談も可)  
種 直近の健康診断の結果(なくても可)  
園 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回 12月15日(木) 園 午後1時45分～2時  
園 白根健康福祉センター 因 離乳食の進め方(1時間程度) 因 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人  
種 母子健康手帳、バスタオル  
園 11月23日(水・祝)～12月13日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

### ステップ離乳食(予約制)

回 12月13日(火) 園 午後1時45分～2時  
園 白根健康福祉センター 因 離乳食の進め方(1時間程度) 因 生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人

種 母子健康手帳、バスタオル 園 11月23日(水・祝)～12月11日(日)に市役所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

回 12月15日(木) ①9:30②9:50 ③10:10④10:30⑤10:50 園 白根健康福祉センター 因 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 因 乳幼児の保育者 各時間先着5人  
種 母子健康手帳、バスタオル  
園 11月23日(水・祝)～12月14日(水)に健康福祉課 ☎372-6375  
※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

### 妊婦歯科健診(予約制)

回 12月7日(水) ①13:00②13:25 ③13:50 各時間先着8人  
園 白根健康福祉センター  
種 母子健康手帳、受診票 園 11月23日(水・祝)～12月5日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894

### その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。  
●1歳誕生歯科検診 12月1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 12月14日(水)  
●3歳児健診 12月16日(金)  
新型コロナウイルス感染防止のため、原則、住所区以外での受診はできません。



### 健康応援通信⑦

## 内臓脂肪は生活習慣病の入り口!?

「内臓脂肪」とは、胃や腸といった内臓の周りに蓄積した脂肪のことです。脂肪細胞には本来、中性脂肪をため、エネルギーを貯蔵する役割があり、通常、動脈硬化の予防やインスリンの働きをよくするホルモンを分泌しています。ところが、不健康な生活習慣で腸の周りに内臓脂肪がたまると、良い働きができず、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などを招く悪い働きをするホルモンが活発になることが分かっています。

### ○内臓脂肪がたまっているか予測してみよう

- ・BMIを計算…BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※男性、女性ともに25以上が肥満の目安です
- ・腹囲を計測…男性85cm以上、女性90cm以上  
※内臓脂肪がたまっていると判断される基準(100cm以上)に相当します

### ○内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすい!

内臓脂肪は皮下脂肪と比べると増えやすい反面、脂肪をエネルギーとして燃やす働きが活発なため「減らしやすい」という特徴があります。内臓脂肪を減らす最も簡単な方法は減量です。ためないように生活習慣を見直すことも大切です。無理なく減らす方法について知りたい人は、区で実施している「健康相談会(予約制)」を利用してください。 園 健康福祉課 ☎372-6385



## 南区防災セミナー開催

園 地域総務課 ☎372-6431

幅広い世代に防災意識の普及と啓発をするため、防災セミナーを開催します。  
回 12月1日(木) 午後2時から 園 白根学習館  
因 第一部 記念講話①「新潟を救った南区の先人たち」 講師:信濃川大河津資料館 コーディネーター 樋口勲さん 記念講話②「大河津分水路「令和の大改修」について」 講師:信濃川河川事務所計画課 若杉匠さん  
第二部 昔語り「大水害から白根を守った439俵の米俵」 語り手:小林へろさん  
園 当日直接会場へ 定員200人



## 冬期スポーツ教室 参加者募集

申し込みには事前に各施設窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料などの詳細は問い合わせください。



白根カルチャーセンター ☎373-6311

園 窓口、電話、ホームページ(右二次元コード)で同施設※先着順



教室名	期間	曜日	時間	教室名	期間	曜日	時間
フラダンス	1/23～3/6	月	13:30～14:30	エアロビクス & 骨盤ダンス(午前)			11:00～11:45
ルーシーダットン & セルフマッサージ			10:00～11:30	いきいき健康	1/26～3/16	木	14:00～15:00
ストレッチヨガ(夜)	1/24～3/7	火	19:00～19:45	太極舞 (タイチーダンス)			20:00～20:45
エアロビクス & 骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45	骨格 コンディショニング	2/3～3/3	金	10:30～11:30
ZUMBA(ズンバ)	1/25～3/8	水	11:00～11:50	ピラティス(夜)	1/27～3/10		20:00～20:45
キッズヒップホップ	1/25～3/8		17:00～18:00	ヨガ(午前)	1/28～3/4	土	10:30～11:30
ストレッチヨガ(午前)	1/26～3/16	木	10:00～10:45				

## 公共交通情報コーナー 令和4年度上半期(4-9月)の区バス利用状況について

令和4年度上半期の区バス利用者数は、まちなか循環ルート「ぐるりん号」で伸びましたが、小学生～高校生が通学で利用するルートで落ち込み、昨年同時期に比べて1975人減少しました。

区バス路線の存続要件である「収支率30%」は、**区民1人1回(約38000人)**の利用で達成できます。学生や運転免許証を返納した高齢者など車を運転しない人にとって大切な移動手段です。区バスを維持するためにもぜひ利用してください。

### 《令和4年度上半期(4-9月)区バス利用者数》

	北部	大鷲	白根・さつき野	新飯田・茨曾根	庄瀬	東部	ぐるりん号	全体
大人	931	275	614	1285	625	339	2501	6570
中学生	857	86	2981	7	3	870	16	4820
小学生	874	1507	6	6	2	2	12	2409
合計	2662	1868	3601	1298	630	1211	2529	13799
前年同期比	-252	-373	-830	-115	-292	-177	+64	-1975

園 地域総務課 ☎372-6605



## 冬に多発!! 油漏れ事故にご注意ください

毎年一般家庭での灯油漏れ事故が多く発生しています。発生原因の多くは不注意による人的ミスです。川などに油が流れ込むと水道の断水や農業・漁業への被害、環境汚染などが発生し、油を漏らした人に対策費用や損害賠償が請求されることがあります。

### 次の点に注意しましょう

- 1 給油中は絶対にその場から離れない
- 2 タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
- 3 タンクの配管、ホースなどを点検し、傷んでいたら新しいものに交換する



園 区民生活課 ☎372-6145



## 南区自治協議会

園 地域総務課 ☎372-6605

回 11月30日(水) 午後2時から 園 南区役所 傍聴 先着10人  
因 南区区ビジョンまちづくり計画について ほか  
※実施済みの会議の内容は、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

《広告欄》

写真撮影・申請補助サービス実施中

予約先

区民生活課(☎372-6105)

健康福祉課に在籍しています!

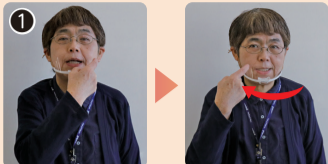
### 手話通訳者 鈴木さんの **かんたん手話講座**

日に日に寒さが増し、本格的な冬が近づいています。この時季、冬の使者「白鳥」が大空に隊列を組んで飛ぶ姿を見かけます。白鳥といえば瓢湖のある水原地域。今回は、白鳥と地名(水原)を手話で表現しましょう。



白鳥

ポイントは白い歯を見せること!口を閉じたままだと「赤」になっちゃうよ。



①口を開けて歯を見せながら端から端へ人差し指を動かす(白い歯で「白」を表現します)

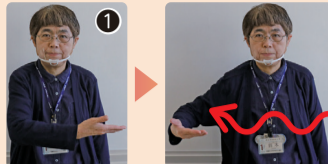
②両手を広げ上下に動かして羽を表現します



水原

2つの単語をつなげて地名を表現!

まずは「水」



①手の平を上にして、波を表すように上下させる



②手の平を胸の真ん中からぐるっとお腹を一周

続いて「原」

マイナンバーカードの申請をお手伝いします!

### まちの話題 番外編

#### 「かぼ電」が乗客を乗せて走った!

1999年に廃止になった旧新潟交通電車線。10月9日、旧月潟駅で保存していた電車が23年ぶりに乗客を乗せて走りました。発車のベルの後、ゆっくり走り出した電車に、駅構内にいた人々からは大きな拍手が自然と沸き起こりました。走った距離は50mと短いものでしたが、大きな感動がありました。

かぼちゃ電車保存会の平田翼会長は「止まっていた電車が人を乗せて動いたことは素直にうれしいです。走る姿を見て、次世代に繋げていかなくてはいけないと思いました」と話しました。かぼちゃ電車保存会の皆さんの日常的な尽力により実現した今回の企画。会場にいた皆さんは保存会の活動に感謝しました。



車両移動機「アント」で電車を走らせました!



乗客を乗せて出発進行!

多くの人が思い出を撮影

#### 南区と共にがんばる白高生!

県立白根高等学校・地域コーディネーター 織田さんが活動を紹介します



○10月の全校ボランティアは「大通秋まつり」「大野町まち歩き」「防災訓練」などに協力しました。また、ヤングボランティアとして代表生徒2人が「犯罪のない安心で安全なまちづくり県民大会」に参加し、貴重な体験をしました。

○今月の全校ボランティアは「むすびあい手帳」の普及促進動画の制作に参加します。「むすびあい手帳」とは、本人と家族、医療・介護の関係者が情報を共有し理解することで、認知症の予防や早期発見に役立てようと作られた手帳です。知名度を上げ、利用者を増やすために動画を使い、利用方法やどのように役立つのかを分かりやすく説明しようという企画です。生徒の活動が利用促進に繋がることに期待します。



動画撮影について説明



防災訓練に協力しました

#### 根岸保育園での **南区の実り**をいただく日

春に植え、大切に育ててきたサツマイモ。イモ掘りをずっと楽しみにしていた子どもたちは、ワクワクしながら一生懸命に土を掘り、たくさん収穫しました。「サツマイモ出てきた!」「小さいのがあった。かわいい~!」と、喜びの声が聞こえました。収穫後は、スイートポテト作りを体験。「いい匂いがする!」「柔らかくて美味しい!」と匂いや食感を楽しみながら、みんな笑顔で食べていました。



#### 数量限定 **自根大風合戦カレンダー 2023年版 好評販売中!**

「技術復活!」をテーマに各組の写真を掲載しています。  
仕様 表紙を含む7枚つづり(縦562mm×横388mm)  
価格 700円(税込) 販売場所 しろね大風と歴史の館 ☎372-0314 白根大風合戦協会事務局(産業振興課内) ☎372-6505



### まちの話題

#### 中学生が地域の活性化を!「しろきた市場」

9月30日に白根北中学校で「しろきた市場」が開催されました。生徒が自分たちで作った野菜や果物、お菓子や雑貨を販売しました。生徒たちは「だいぶ前から準備をしていて、大変なこともあったけど全部売れてうれしい」と話してくれました。来場した保護者や地域の人は「自分たちで作ったものを売って、工夫もされていてすごい」「お祭りみたいで楽しい」と、とても喜んでいました。



#### 南区の秋満喫!風と大地のめぐみ



10月2日、白根総合公園・白根学習館で「風と大地のめぐみ」が開催されました。秋風の中、青空に舞い上がる大風やユニークな風。芝生でのんびり空を見上げる観客や、凧綱を持ち、走る人たちににぎわいました。凧フェス総踊りでは、各チームが息の合った迫力のある踊りを披露。「3年ぶりに仲間と一緒に踊れてうれしい」「お客さんの大きな拍手が温かった」などの声が聞こえました。

## お知らせ

南区役所 ☎373-1000 (代)  
味方・月潟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

#### 弁護士の無料法律相談

☎12月14日・28日(水)午後1時15分~4時15分 南区役所 困土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 先着6人※1人30分  
☎11月22日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

### 募集

#### 令和5年度公民館定期利用団体 申込受付

白根・味方・月潟地区公民館の定期利用登録を受け付けます。

☎11月30日(水)まで  
白根地区公民館 ☎372-5533  
味方地区公民館 ☎373-4788  
月潟地区公民館 ☎375-1050  
※利用を希望する公民館にお問い合わせください

#### 南区「雪援隊」メンバー募集

大雪対応として、お年寄り世帯や障がいのある人の玄関先の除雪や買い物、ごみ出しなどのお手伝いができる人を募集します。  
○1回につき除雪500円・買い物300円・ごみ出し100円(依頼者が活動者に直接支払います)  
☎区社会福祉協議会 ☎373-3223

### その他

#### 地形図現地調査に協力を

地形図の作成のため、現地調査を実施します。土地の状況や施設の名称などの確認に市の委託を受けた測量従事者(身分証を携帯)が敷地内に立ち入ることがあります。☎大通地区と周辺  
☎令和5年3月中旬まで  
☎都市計画課 ☎226-2679

《広告欄》