



風と大地の恵みに新たな希望が芽吹く、郷土愛あふれるまち～みんなで作る暮らし続けたい南区～

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 (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和5年7月末現在、カッコ内は前月比): 42,890人(-2) 男: 20,887人(+2) 女: 22,003人(-4) 世帯数 16,641世帯(+10) (住民基本台帳による)

認知症を 理解し、予防しよう

認知症
専門医に
聞きました!

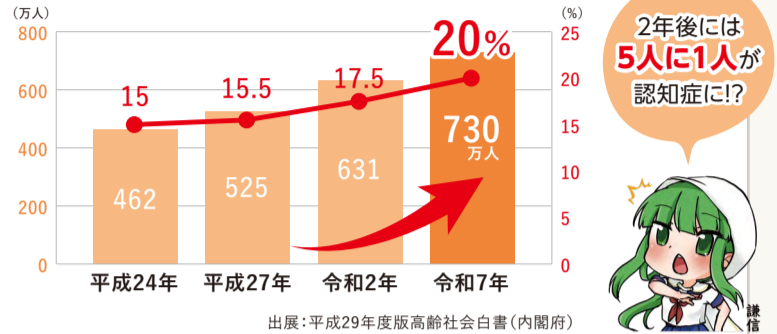


医療法人社団 敬成会
白根緑ヶ丘病院
理事長・院長
佐野 英孝さん

認知症は誰でもなり得るものであり、令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推定されています。認知症の発症を遅らせ、発症したとしても本人や家族が安心して日常生活を過ごすため、認知症の予防や早期治療について理解しましょう。

健康福祉課 ☎372-6320

65歳以上の推定認知症患者数と推定有病率 (各年齢の認知症有病率が上昇すると仮定した場合)



2年後には
5人に1人が
認知症に!?

最近こんな症状は ありませんか?

- 忘れ物が増えた
- 物の整理が苦手になった
- 怒りっぽくなった

「あれ、何かおかしい?」は大事なサイン

認知症かも?と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。症状に応じて、薬による治療や介護サービスの提案、専門の医療機関への紹介などが受けられます。認知症は早期発見・早期治療がとても重要です。初期の段階で治療により進行を緩やかにすることで、健康な時間をより長く過ごすことができます。日常生活での「小さな変化」は、身近にいる人だからこそ気が付ける早期発見のための大事なサインです。

認知症は半年～1年で急激に悪化することがあるみたい…
気になることや、困っていることがあったらすぐに相談してみよう!



市内に2カ所

認知症疾患医療センター(白根緑ヶ丘病院内)

認知症に関する専門的な診察や検査、相談をしています。本人、家族で抱え込まず気軽に相談してください。

相談受付時間

月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後5時

☎372-4107



認知症の予防 認知症になりにくい生活をしよう!

趣味を持ちましょう

知的活動

ボードゲーム 楽器演奏
読書 クロスワードパズル
など

身体活動

ダンス 散歩
水泳 家事
など

生活習慣を 正しくしましょう

栄養バランスの良い食事を取り、多量の飲酒や喫煙は控えましょう。

糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めます!!



病気、けがに 気を付けましょう

骨折等による活動制限により物忘れが出る場合があります。



眼、耳、歯を 大切にしましょう

以下の症状があるときは早めに受診しましょう。

- 眼 白内障、緑内障
- 耳 難聴
- 歯 虫歯、義歯不良

認知症や高齢者の生活相談先 地域包括支援センターです

主な業務

- 総合相談
必要なサービスや制度を紹介します。
- 介護予防ケアマネジメント
要介護状態にならないよう、予防支援を提供します。
- 権利擁護
成年後見制度活用のサポートや高齢者虐待防止に取り組めます。
- 包括的・継続的ケアマネジメント

ケア会議の開催やケアマネージャー支援など高齢者にとって暮らしやすい地域にするため、幅広いネットワークづくりをしています。

地域包括支援センターしろね南
(対象: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
(対象: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
(対象:月湯・味方中学校区)
☎372-5121

いつでもどこでも 認知症サポーター養成講座 を開催できます

誰もが暮らしやすい地域となるよう一緒に学び、認知症サポーターとして見守りませんか?
学校や地域の団体など希望があれば、各地域包括支援センターに相談してください。

去年は白根高校で
開催しました!



認知症サポーターの証 「オレンジリング」



先着30人 認知症サポーター 養成講座を開催します

講師 白根緑ヶ丘病院
理事長・院長 佐野 英孝さん

回 10月28日(土)午後1時から
(1時間程度)
場 白根健康福祉センターなごみなみ
場 地域包括支援センターあじかた
☎372-5121

ケア会議

●こんな相談には…

「認知症の高齢者で、外出をすると
自宅に戻れないことがあります」



ケア会議検討内容

本人、家族の希望を確認
「本人が安心して自宅で暮らし続けたい!」

本人・家族・自治会長・介護保険サービス事業所・警察・地域包括支援センター・区役所などの関係者でケア会議を開催し「本人を見かけたときの対応方法と連絡先」の支援体制をまとめ、情報共有をしました。

認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

認知症の人もそうでない人も、誰もが気軽に集えるカフェです。

- 専門のスタッフに認知症や介護に関する相談ができます。
- 歌を歌ったり、体を動かしたりして、誰もが楽しく過ごせる場所です。

歌に合わせて
体操をします!



今月は
9月23日(土)に
開催します!

初めて参加した人とも
仲良くおしゃべり!





子どもと一緒に出かけよう



白根児童センター ☎372-0530

●ベビーマッサージ
 回9月20日(水)午前10時~11時半
 回オイルマッサージをして親子で触れ合おう(手形または足形スタンプ付き)
 回2カ月~1歳半の乳幼児と保護者 先着8組 回300円(オイル代)
 回同センター

白根南児童館 ☎201-6021

●敬老の日工作
 回9月15日(金)~17日(日) 回おじいちゃん、おばあちゃんに日頃の感謝の気持ちを込めて、プレゼントを作ろう
 回幼児~高校生 回直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこミニミニ運動会
 回9月27日(水)午前10時半から 回みんなで体操や玉入れなどを楽しもう
 回幼児と保護者 先着16組 回同館

白根北児童館 ☎379-1260

●ドッジボール大会
 回9月18日(月・祝)午前9時半~11時45分 回「とーさんず(地域のお父さんたち)」とドッジボールをしよう
 回小学生 先着30人 回同館

子育てオーエンジャー ☆みなみ

●かぞくdeいもほり
 回10月1日(日)午前10時~正午 回西脇農園(白井地内) 回乳幼児とその家族 12組(応募多数の場合は南区在住で初めて参加する人を優先し抽選)
 回9月10日(日)までに e-NIIGATA(右二次元コード)から 回健康福祉課 ☎372-6351

●にゃんこの手 パパサロン
 回9月30日(土)午前9時半~10時半 回白根北児童館 回パパサロン足育先生の話 回乳幼児と父親 先着15組 回同館 ☎379-1260

●子育て広場モモ
 回①9月12日(火)②26日(火)午前10時~11時半 回白根学習館
 回①自由遊び&ちよっとしゃべり場②かわいい我が子と楽しい写真の撮り方講座 回未就園児と保護者(0歳児から可) 先着8組 回①当日直接会場へ②9月19日(火)までに e-NIIGATA(右二次元コード)から 回同館 ☎372-5533



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
 回9月17日(日)午後2時から 回白根学習館 回テーマ「佐渡の三人」長嶋有/著 講談社 回当日直接会場へ
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週水・土曜 ※第1水曜を除く午前11時~午後2時 回白根図書館
 ●おはなしのじかん
 回毎週土曜 午後2時から 回同館

月湯図書館 ☎375-3001

●えほんのへや(絵本の読み語り)
 回毎週土曜 午前10時半~11時 回同館
 ●赤ちゃんタイム
 回毎週木曜 午前10時~正午 回同館
 ●月湯おはなしの会(民話語り)
 回毎月第1日曜 午前10時半~11時 回同館
 ●おはなしのじかん
 回9月14日・28日(木) 午前11時~同30分 回同館 回乳幼児向け



粗大ごみの出し方 ごみはルールを守って出しましょう



【取りに来てもらいたい場合】
 粗大ごみ受付センター(☎290-5353)へ申し込み
 回月~土曜(祝・休日を除く)午前9時~午後5時
 回品目による。詳しくは市ホームページ(右二次元コード)から

【自分で処理施設に持ち込む場合】
 白根環境事業所(☎371-5070)へ ※搬入前に電話で確認をすると受付がスムーズになります 回月~土曜(祝・休日を除く)午前8時半~午後0時15分、午後1時~5時 回10kgごとに60円(家庭系) ※搬入時に現金で支払い

U25風展

白根大風合戦の後継者育成を目的に特別展示「U(アンダー)25風展」を開催します。10代~25歳までの若手風師たちの作品を見てください。
 回9月9日(土)~10月22日(日) 開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時半まで) 休館日 第2・4水曜 回しろね大風と歴史の館 回同館 ☎372-0314



肺がん・胃がん検診

回健康福祉課 ☎372-6385
 回受診券、個人記録票、健康保険証 回40歳以上



肺がん検診

回検診車による胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません)
 回無料

○9月・10月の日程 予約不要
 受付開始直後は混雑が予想されます。都合がつく人はそれ以外の時間に会場へ来て下さい。

検診日	会場	対象地区	受付時間
9月20日(水)	白根健康福祉センターなごみなみ	全地区	9:00~11:30
10月6日(金)			

胃がん検診

回検診車によるX線撮影(バリウム)検査

○10月の日程 要予約

検診日	会場	定員	予約開始日
10月10日(火)	白根健康福祉センターなごみなみ	80人	9/15(金)から

○当日受付時間 ①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30
 ④10:30~11:00 ⑤11:00~11:30
 ○予約 回平日 午前9時~午後4時半
 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800 ※受診券を手元に置いて予約をしてください
 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)		

火災に注意を!

区内で昨年発生した火災は、住宅火災と屋外での焼却行為による火災が約半数を占めます。火災を発生させないために、日頃の火災予防について考えましょう。



《火災予防のポイント》

- ★コンロ..... その場を離れるときは火を消す。近くに燃えるものは置かない。安全装置付コンロを使う。
- ★たばこ..... 寝たばこは絶対にしない。たばこの火は水で確実に消し、灰皿はこまめに掃除する。
- ★電気..... 傷んだコードは使わない。コンセントにほこりをためない。たこ足配線をしない。使っていないコンセントは抜く。
- ★ごみ焼却..... 家庭ごみの焼却はしない。市のルールに従いごみ収集に出す。
- ★住宅用火災警報器... 寝室、階段などに設置し、定期的に点検をする。未設置の場合は早急に設置する。

回南消防署市民安全課 ☎372-0119

フルーツ王国 南区 幸水初出荷!



例年お盆過ぎに初出荷を迎えるナシですが、今年は3月からの気温上昇が早かったことから生育が早まり、8月9日に初出荷を迎えました。

JA 新潟かがやき
 しろね果樹部会
 日本なし専門部長
 ごへい なおゆき
 五幣 直幸さん

お盆前のお出荷は珍しいのですが、無事に初出荷を迎えることができました。1年かけて管理をしてきたので、出荷に喜びを感じています。今年は日照量も多く、とても甘くなっています。水分が多いナシは、この暑い夏にピッタリです。食べる直前に冷やして食べると一層美味しく食べられます。ぜひ、新鮮な地元産のナシを味わってください。



これから
 「豊水」「あきづき」
 などが旬を迎えるよ!

新潟市食育・花育推進キャラクター
 まいかちゃん

《広告欄》

「みなみく妖怪大図鑑」ホームページはこちらから↓



地域を変える！



今こそ女性が活躍するとき

南区女性のチカラ

今回のチカラ持ちさん



茨曽根在住
コミュニティ茨曽根 副会長
上杉 小貴子さん

茨曽根ママパワープロジェクト

約20人のママが“自分たちの住む地域を愛し、盛り上げ、自らも楽しむ”をモットーに活動しています。3年ぶりに開催された地域の夏イベントでは、若い世代の知恵とアイデアでイベント実行委員メンバーとして企画に参加しました。



活動の一つとして、SNSを活用したイベント情報の発信があります。新しい視点から魅力を伝えることで、今まで小さな地域の小さな祭りだったイベントを、広く世間に興味を持ってもらえるイベントに大変身させました。ポスターやチラシもチーム内で作成しています。

若いママ世代が地域の活動を楽しむことで、子どもたちの地域への愛着心が育つ

子育て支援事業で「プログラミング教室をしてほしい」「〇〇の手作り教室をやりたい」などのアイデアを出し、時には自ら講師を務め、活動の幅を広げています。8月19日に開催された「茨曽根マルシェ in サマーフェスティバル2023」では、準備から当日の運営まで親子で楽しんで取り組みました。そして今年できなかった部分は「来年こそはこんな風にやりたい！」と新たな提案があり、これからの活動がより楽しく、実りのあるものになることを期待します。



「南区の歴史はフルーツと共にあり」

観光農園合同開園式に参加し、区内のさまざまな果樹園に行きました。こだわりのブドウやモモを味わい、風光

明媚な果樹園の緑豊かな景色を楽しみました。

南区は信濃川と中ノ口川が作り出した肥沃な大地に、甘くみずみずしい果樹が育ちます。国指定天然記念物の「月潟の類産ナシ」、市の保存樹に指定された「茨曽根のル レクチエの古木」など、歴史を感じるものがありますが、名前に「白根」の文字が入っている「白根白桃」というモモもあることを知り、改めてフルーツの歴史の奥深さを感じました。

子どもの頃を思い返すと、お盆には国道8号沿いにある店でモモやブドウを買い、実家の仏壇に供えた記憶が残っています。私が果物好きになったのは、幼い頃から南区フルーツ王国の恩恵を受けていたからだと思えます。

南区の果樹農家さん、日頃からお世話になっています。これからも四季折々の美味しいフルーツを楽しみにしています。



お知らせ

白根地区公民館 ☎372-5533

シロネシネマ喜楽座

9月19日(火)午後1時半から 白根学習館
内容「橋のない川」の上映 先着400人
当日直接会場へ

月潟地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

9月26日(火)午前9時半から 同館
内容「第三の男」の上映 先着50人
当日直接会場へ

その他

水洗便所改造助成金について

浄化槽やくみ取り便所から下水道(水洗化)への切り替え工事の助成金があります。処理開始から3年以内の改造工事が対象です。*新築や法人は対象外
1年以内の工事 30,000円
2~3年以内の工事 20,000円
西側地域下水道事務所 ☎370-6372

市民の情報掲示板

福祉のしごと就職フェアin新潟

9月23日(土・祝)午後0時半~3時半
新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
内容 福祉職場への就職希望者(学生を含む) 法人・事業所による事業説明や就職相談
当日直接会場へ 県社会福祉協議会 ☎281-5523

市民公開講座「つば刺激で健康寿命をのばしましょう -高齢者疾患に対する鍼灸治療の効果-」

9月10日(日)午後1時45分~3時15分
東区プラザ(東区下木戸1) 市内在住の人
当日直接会場へ (公社)新潟県鍼灸師会 ☎367-7105

第30回肺がん治療センター市民講演会

9月10日(日)まで 肺がんオンラインセミナー ①肺を小さく切る-肺がん縮小手術の最新情報-②緩和ケアってどんなケア?③高額療養費制度-医療費の負担には上限がある-
いずれも期間内に右記二次元コードから 西新潟中央病院肺がん治療センター ☎265-3171

新潟歩く会 新発田街歩き

9月24日(日)午前9時40分~午後3時10分
内容 新発田城や足軽長屋などを巡る9kmのまち歩き 時速5km程度で歩行できる人 参加費300円
9月17日(日)までに新潟歩く会 本田 ☎090-7190-7331

令和5年度 障がい者合同就職面接会

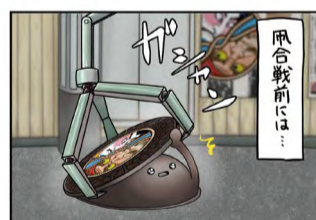
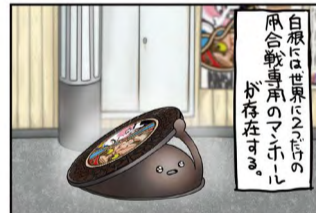
10月6日(金)午後1時半~3時半 秋葉区役所
内容 障がいのある人を対象とした合同就職面接会
9月21日(木)までにハローワーク新津 ☎0250-22-2233

第24回 技調講演会・新潟港海岸シンポジウム

9月28日(木)午前10時半~午後3時 新潟市民プラザ(中央区西堀通NEXT21内)
内容 常時離島航路の水深を確保している「白山」の機能紹介や尾畑酒造(株)講演「佐渡島の循環を生む酒造り」など
9月20日(水)までに申請フォーム(右記二次元コード)から 新潟港湾・空港整備事務所、新潟港湾空港技術調査事務所 ☎222-6111

みなみく妖怪大図鑑4コマ

「夙合戦用マンホール」



南区自治協議会提案事業

「きれいなまち美南区クリーンアップ月間」に参加しませんか

気軽にできる“ごみ拾い”を通じてみんなでつながり、私たちの大切な南区の環境を守りましょう。

「きれいなまち美南区クリーンアップ月間」

- ①企業・家族・地域などでチームを作りましょう。
- ②チームで清掃活動を企画し、申し込みましょう。
- ③活動を実行し、その様子を撮影しましょう。

活動成果を報告しましょう!
報告した内容は南区ホームページで公開します。

9月10日(日)~31日(火) 区内在勤・在住など、区内で活動する団体・人であれば参加できます

9月30日(土)までに申請用紙をメール(kumin.s@city.niigata.lg.jp)またはFAX(371-5572)で区民生活課

*申請用紙は、区民生活課・地域総務課、味方・月潟出張所、地域生活センターにあります(区ホームページからダウンロード可。直接持参する場合は9月29日(金)締切)。

事業について:地域総務課 ☎372-6605
清掃について:区民生活課 ☎372-6145



申請用紙、詳細はこちらから

まちの話題

夏の暑さを楽しみました♪

7月29日、味方ふるさと納涼まつりが開催されました。大人気の水遊びコーナーでは、猛暑の中を涼みながら遊ぶ子どもたちであふれ、夏らしい光景が広がりました。さとちゃんやびろん、ナタリー石田のミニコンサートでは子どもから大人まで一緒に大盛り上がり!最後に笑顔いっぱいの集合写真を撮影し、お祭りを締めくくりました。



《広告欄》

風マンホール...白根大風合戦専用のマンホールに潜む妖怪。盗み聞きが得意なため白根の情報通。