



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 <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3年3月末現在、カッコ内は前月比): 43,969人(-92) 男: 21,388人(-35) 女: 22,581人(-57) 世帯数 16,406世帯(+52) (住民基本台帳による)

## 40歳から 毎年受けよう 健康診断

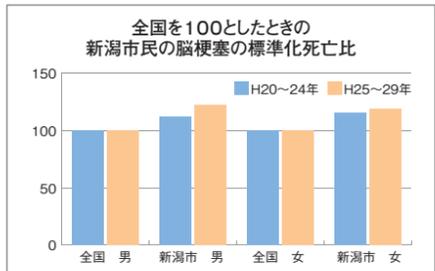
~「新しい生活様式」でも健やかに暮らす健康づくりを~ 健康福祉課 ☎372-6385



コロナ禍の生活は外出する機会が減り、運動不足から筋力が低下したり、生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなったりします。こんな時だからこそ、年に1回の健康診断で体をチェックし、生活習慣病にならないようにしましょう。

### 新潟市民の特性

脳梗塞が原因で亡くなる人の割合が全国に比べて多く、年々増えている



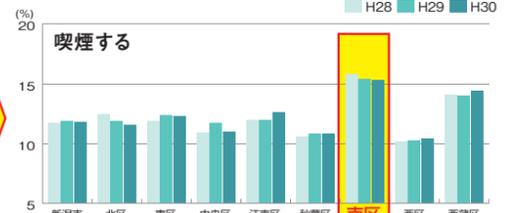
### 南区の健康課題

喫煙する人が多い  
毎日飲酒する人が多い  
運動習慣のない人が多い

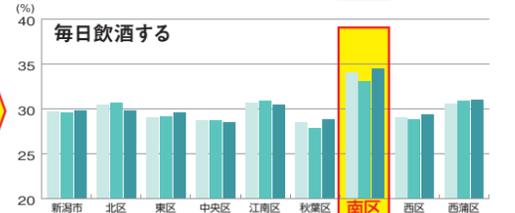
脳血管疾患をはじめとした生活習慣病は急に発症しません。早期発見・早期治療と生活の見直しが重要です。

### 南区民の3大習慣(健診時の質問票より)

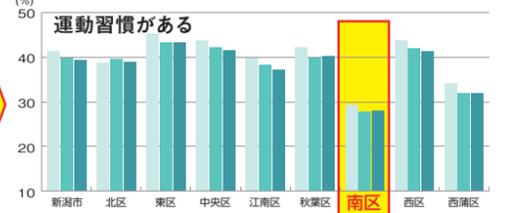
喫煙する人が他区より多い



毎日飲酒をする人が他区より多い



運動習慣のない人が他区より多い



### 健診を受けるには

#### 1 受診券を用意する

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。  
市民税非課税世帯の人は事前の申請により無料となります。受診の2週間前までに健康福祉課に申請書を提出してください。

#### 受診券



封筒

案内冊子「検診いっ得?」

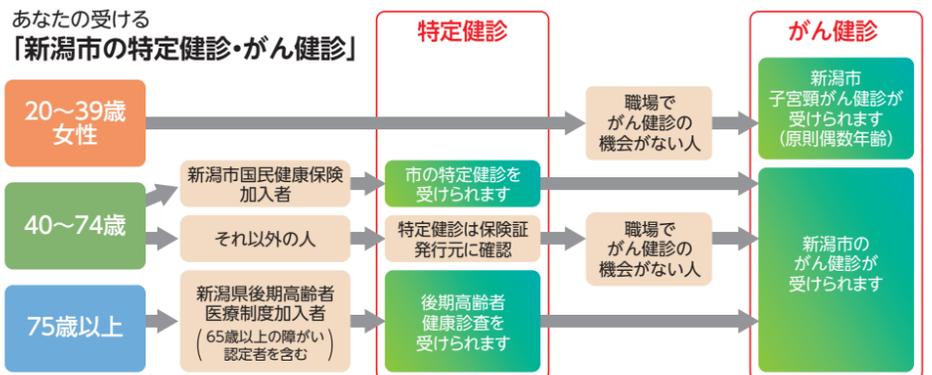
#### 2 受診する検診を決める

##### (1) 特定健診

身長・体重・腹囲の測定、血圧測定、尿検査、血液検査など  
¥40~59歳は500円、60歳以上は無料

##### (2) がん検診

①肺がん(結核)検診 ②胃がん検診 ③乳がん検診  
④子宮頸がん検診 ⑤大腸がん検診 ⑥前立腺がん検診  
⑦肝炎ウイルス検査 ⑧ピロリ菌検査  
対象年齢や料金などについては、受診券を確認してください。



\*がん健診は、種類により別途対象年齢が定められているものがあります。詳しくは問い合わせください

#### 3 予約をする(受診日を決める)

- 医療機関で受診する場合は、委託医療機関(「検診いっ得?」14ページ~)に予約
- 肺がん集団検診は予約不要(「検診いっ得?」9ページ)
- 胃がん・乳がん集団検診は要予約(「検診いっ得?」10・11ページ)
- 南区ミニドック型集団健診は要予約(「検診いっ得?」12ページ)

#### 4 検診を受ける

持ち物: 受診券、健康保険証、自己負担金、個人記録票(胃・肺がん集団検診のみ)、質問票(特定健診のみ)

#### 5 結果を確認する

結果が届いたら、受診が必要な項目や経過観察が必要な項目がないか確認しましょう。

#### 6 精密検査を受ける

精密検査が必要な人は、早めに受診しましょう。

#### 7 健康相談会を利用する(基本毎月第3火曜日:午前)

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。\*4月の開催は20日(火)

申し込み方法や日程など、詳しくは案内冊子「検診いっ得?」を確認してください。

#### 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(対象者には、令和2年4月にクーポン券をお送りしました。再発行などは問い合わせください)



### 育児相談会(予約制)

回 5月13日(木) ①9:30②9:50  
③10:10④10:30⑤10:50  
場 白根健康福祉センター  
内 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談  
込 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  
期 4月21日(水)～5月12日(水)に健康福祉課 ☎372-6375

### 妊婦歯科検診(予約制)

回 5月19日(水)①13:00②13:25③13:50  
場 白根健康福祉センター  
種 母子健康手帳、受診票  
期 4月21日(水)～5月17日(月)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。新型コロナウイルス感染防止のため、住所区以外での受診はできません  
●1歳誕生歯科健診 4月22日(木)  
※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施  
●股関節検診 5月7日(金)  
●1歳6カ月児健診 5月12日(水)  
●3歳児健診 5月14日(金)

### 健康相談(予約制)

回 4月20日・5月18日(火)  
場 午前9時～11時 南区役所  
内 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)  
期 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回 5月13日(木) ①午後1時45分～2時  
場 白根健康福祉センター  
内 離乳食の進め方(1時間程度)  
込 生後4～5カ月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  
期 4月21日(水)～5月11日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

### 健康・医療



## 乳がん検診 骨粗しょう症予防相談会

回 健康福祉課 ☎372-6385

### 乳がん検診 マンモグラフィ検査

#### ○集団検診

回 5月28日(金) 午前9:30～11:30 午後1:30～3:30 白根健康福祉センター  
込 職場などで受診機会のない40歳以上偶数年齢の女性。先着120人  
持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル

#### 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)		

期 5月1日(土)から市役所コールセンター ☎243-4894

#### ○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。  
※70歳以上の人は令和3年度に限り施設検診も受診できます

### 骨粗しょう症予防相談会

回 5月28日(金) 午前9:45～午後1:45(30分ごと) 白根健康福祉センター  
内 骨密度測定と健康相談  
込 18歳以上 各時間先着7人 ※骨粗しょう症で治療中の人は不可  
期 5月1日(土)から市役所コールセンター ☎243-4894

### 子育て



## 子育てオーエンジャー☆みなみ

「子育てオーエンジャー☆みなみ」は子育て広場を運営する子育て支援リーダーの集まりです。南区内の児童センター・児童館、子育て支援センターなどで活動しています。お子さんと一緒にリラックスしませんか。

#### ●ほっぺちゃんミニコンサート

回 5月27日(木) 午前10時から  
場 白根児童センター  
内 オカリナとピアノの演奏・音楽遊びなど  
込 乳幼児とその家族 先着10組  
期 同センター ☎372-0530



昨年度の様子



### 健康応援通信①

## 今年度も始まります!「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」

健康寿命延伸を目的に始まった「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」は6年目を迎えました。体重か歩数を30日分記録すると達成賞と交換できます。参加者からは「記録をすることで、食事の内容や歩数を気にするようになりました」など、生活改善に役立ったという声が多く聞かれました。

30日分体重か歩数を記録するだけ



### 「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」の提出方法

- ①区役所、出張所、地域生活センター、市のホームページなどで記録表を入手する
- ②実施期間中に30日分の測定記録を付ける
- ③窓口・郵送・FAXで提出する  
実施期間:11月30日(火)まで



(カード配布・提出場所) 区役所、各コミュニティ協議会事務局(地域生活センター・出張所)、白根健康福祉センター  
(達成賞) スポーツ施設・文化施設・レストラン・観光農園などで使える割引券

### 「新しい生活様式」+「体重測定・歩数測定」を習慣に!

新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、手洗い・マスクの着用などの基本的な感染予防とともに、感染した時に重症化しない体づくりも大切です。肥満や生活習慣病などは重症化のリスクとなります。生活習慣を見直し、体重を量る・なるべく歩くなどできることから始めてみませんか。

回 健康福祉課 ☎372-6385

### 子育て



## 安産教室 充実したマタニティライフを

妊婦さんと家族が安心して出産を迎え、生まれてきた赤ちゃんにゆとりを持って接することができるよう安産教室を開催します。

場 白根健康福祉センター

込 令和3年8～11月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10人)  
※3回目のみ夫・パートナーの参加可

### 日程表

回	実施日	時間	内容
1	5/18(火)	13:30～15:00 ①13:15	お母さんと赤ちゃんの歯、妊娠中の経過と気を付けたいこと、妊婦体操
2	6/16(水)		妊娠中の栄養、お産の経過
3	7/20(火)	18:30～20:00 ①18:15	沐浴・子育てについて

期 4月21日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

### 区政



## 第12回 南区自治協議会(概要)

場 市長との懇談会 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】 回 4月28日(水) 午後2時から 場 南区役所

傍聴 定員10人 場 地域総務課 ☎372-6605

### 募集



## 第14回 南区美術展覧会 出展作品を募集

回 6月2日(水)～7日(月) 午前9時～午後6時(7日は午後4時まで)  
場 白根学習館

応募資格 南区及びその周辺に在住・在勤の人。中学生以下は不可  
部 門 日本画、洋画・版画、書道、写真、彫塑・工芸

出 品 数 1部門につき1人2点以内

出 品 料 出品料は1点につき1,500円(高校生は無料)

展 示 出展作品は全て展示(書道は1点のみ)

表 彰 部門毎に最優秀賞、優秀賞、奨励賞を決定

申 込 込 5月20日(木) 午後3時～7時に白根学習館

場 地域総務課 ☎372-6604

### 笹川邸 春の訪れ たけのこプレゼント

回 4月24日(土)～5月9日(日) ※4月26日(月)・30日(金)・5月6日(木)は休館  
 入館者に応募用紙を配布。抽選により30人に旧笹川家住宅の竹林で採れたタケノコ(水煮パック)をプレゼント  
 入館料(曾我・平澤記念館と共通)  
 高校生以上500円  
 小・中学生300円(土曜・日曜、祝日は無料。無料での入館者には応募用紙を配布しません)  
 開館時間 午前9時から午後5時  
 同住宅 ☎372-3006



笹川邸の竹林

### しろね大凧と歴史の館

#### 〇昔の写真を大募集! アーカイブ南区

しろね大凧と歴史の館では、南区の明治・大正・昭和の写真やネガを探しています。  
 ・白根大凧合戦、祭り、地域や学校行事、農作業風景、まち並みや建物などジャンルは問いません。  
 ・写真、ネガはデジタルデータとして保存した後、お返しします。  
 ・作成したデジタルデータはコピーしてお渡します。



いま、集めた写真から「東京オリンピック1964聖火リレー」と「新潟交通電車線」の展示をしているよ!



しろね大凧と歴史の館 キャラクター 大空トイカ&ねこ太

#### 〇暮らしの民具展「衣」

回 4月24日(土)～5月16日(日)  
 収蔵資料の中から「衣」をテーマに、昔の野良着・晴れ着などの衣服や洗濯板・火熨斗など衣服にまつわる道具を展示します。

#### しろね大凧と歴史の館

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  
 大人400円、小・中・高校生200円、未就学児無料 ※土・日・祝日は中学生以下無料  
 同館 ☎372-0314

### 月潟農村環境センター 郷土物産資料室がリニューアル

角兵衛獅子をはじめとした月潟地域の物語を、分かりやすく、より深く理解できるよう展示替えを行いました。

#### リニューアルポイント

- 角兵衛獅子の生い立ちに沿って鑑賞できるように展示物を配置
- 角兵衛獅子の映像を新たに作成 ●展示に説明文を設置
- ワークショップなどを行う交流スペースを新設

産産業振興課 ☎372-6525



### 「郷土再発見! 南区まち歩きガイド体験セミナー」

まち歩きガイドの活動体験を通じて南区の魅力を再発見しながら、まち歩きガイドを目指す6回コースのセミナーです。

日時	セミナー名
5月23日(日) 9:00～12:00	白根大凧合戦の魅力を語る
6月 3日(木)13:00～15:00	白根大凧合戦を体験
7月15日(木)19:00～21:00	まち歩きガイドの心得とおもてなし
8月21日(土) 9:00～12:00	白根のまちの成り立ちを知る
9月12日(日)13:00～17:00	南区2カ所のまち歩きボランティアガイドを体験してみよう
10月 9日(土) 9:00～12:00	まち歩き体験の総まとめ

場 白根商店街など 対象 まち歩きボランティアガイドを目指す人、まちの見どころや資源を学びたい人 先着20人

回 4月21日(水)～5月14日(金)に電話(372-5533)またはかんたん申込み(右二次元コード)で白根学習館  
 同しろね大凧タウンガイド ☎070-4296-3345



### まちの話題

#### 白根高校生が探求の授業の成果などを発表!



3月17日に「しろねこ共育イベント 高校生とこれからの『まなび×まちづくり』を考える」を開催しました。第1部では白根高校生が探究の授業で地域の人から学んだことや、それを効果的に発信するために工夫したことなどを堂々と発表しました。

第2部では「コミュニティ・コーディネーター育成講座」を受講した生徒たちが、南区の健康課題についての解決策を発表。「思いの込もったチラシを作成し、自分たちが配る」「親子で参加したくなるような運動会を地域で開催する」「とっても楽なフィットネス“TRF”の動画を作成し、活用してもらう」といったフレッシュなアイデアを、寸劇を交え分かりやすく発表しました。

寸劇を担当した1年生の男子生徒は「週に1度、2～3カ月かけて発表に臨んだので大変だったが、いろいろなアイデアを出すことができた」と成果を語りました。

#### 夜桜をライトアップ

白根公園と白根水道公園に「白根観桜会」がぼんぼりを設置し、夜桜をライトアップしました。今年、新潟市では史上もっとも早い満開を迎えた桜。点灯を開始した4月1日は見頃を迎えていました。ライトアップは4月30日(金)まで続けられます。



## 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。

### 生活

#### 廃食用油の回収について

家庭から排出される廃食用油の拠点回収を行い、リサイクル活用しています。  
**出し方** ①固形物は取り除く②油が冷めた後、ペットボトルに入れる③ペットボトルのふたをしっかりと締める④回収場所に設置されている回収箱に立てて入れる  
 回 毎月第1月曜 午前8時半～午後5時半

※回収日が祝日の場合は翌週の月曜に回収 南区役所 区民生生活課 ☎372-6145

### 相談

#### 弁護士の無料法律相談

回 5月12・26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  
 回 4月20日(火)以降に区民生生活課 ☎372-6105

### サークル体験

#### やさしい話し方講座

回 5月14日・28日(金)午後7時～8時半(全2回)  
 同 鳥屋野地区公民館

困 あがらない話し方など話し方の基本を学ぶ 先着5人  
 回 1,000円(2回分)  
 回 4月19日(月)～30日(金)に同館 ☎285-2371

## 市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、6月6日号は5月12日(水)まで、6月20日号は5月26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

#### 河川愛護モニター募集

河川の整備や利用、環境についての情報や地域の声を把握するため、気付いたことなどを報告する河川愛護モニターを募集します。

募集します。  
 回 信濃川からおおむね5km以内に在住の20歳以上の人 4人程度  
 任期 7月1日(木)から1年間  
 報酬 月額4,580円  
 回 指定応募用紙を6月1日(火)までに郵送・FAXで信濃川下流河川事務所占用調整課(〒951-8153 中央区文京町14-13 FAX 267-1032)

※応募要綱・応募用紙は同事務所ホームページからダウンロードまたは電話、はがき、FAXで請求可

同課 ☎266-7135

#### ●新潟大学公開講座

令和3年度前期の受講生を募集します。今年度は「Zoom」や「YouTube」を利用したオンライン講座です。※講座の内容など詳しくは右二次元コード  
 同 新潟大学研究企画推進部 産学連携課 ☎262-7633



《広告欄》