



南区役所だより No.458

みなみ風



スマホのカメラをかざすだけで！



南区役所だより音声版

令和8年 5月3日

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

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～

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8年3月末現在、カッコ内は前月比)：41,336人(-154) 男：20,189人(-72) 女：21,147人(-82) 世帯数 16,906世帯(+10) (住民基本台帳による)

第39回 白根ハーフマラソン

東京マラソン提携大会

5月10日 日 午前9時 スタート 雨天決行

●スタート・ゴール地点
白根総合公園多目的広場
(白根カルチャーセンター)

南区ののどかな田園風景を走る、白根ハーフマラソンを開催します！
日本陸上競技連盟公認コースのハーフ・10kmに加え、5km・2kmの計4種目にエントリーした、小学生から60歳以上までの幅広い年代のランナーが力走します。

問 白根ハーフマラソン大会事務局 (NPO法人エス・ネット内) ☎211-4180
大会当日 白根カルチャーセンター ☎373-6311

コース図 (ハーフ先頭・最終通過予想時間)



★印の交差点は渋滞が予想されます。迂回路へお回りください。



沿道からの応援はランナーのパワーになります。熱い声援をお願いします！



交通規制のお知らせ

午前8時から正午まで、コース上またはコースと車道が交差する地点で、臨時の交通規制を実施します。警察官の指示に従ってください。

なお、スタートからコース閉鎖までの間、コース周辺では自動車の出し入れが困難になります。また、コース上の車両駐車もご遠慮ください。車を運転される場合は、ランナーの安全な走行にご協力をお願いします。

ご協力をお願いします！



白根大戦合戦に伴う交通規制のお知らせ

規制区間にお住まいの人などに「通行許可証」を発行します

規制区間を自動車で行く場合は、実行委員会発行の通行許可証が必要です。区間に自宅などがあり、通行する必要のある人は申請書を5月15日(金)までに下記へ提出してください。

◆申請書の請求・提出先 産業振興課または味方出張所
問 産業振興課 ☎372-6505

●車両通行止め区間
・交通規制は6月3日(水)～6月8日(月)まで実施します。
・通行止めとなる日にちや時間帯は区間により異なります。

※6月4日(木)の白根露店市場は交通規制に伴い、開設時間を午前11時までに短縮します



子育て **子どもと一緒に出かけよう**



白根児童センター ☎372-0530

●母の日工作
 ①5月8日(金)午後4時から②5月9日(土)・10日(日)午前10時半から
 ③カーネーションを作り、お母さんに感謝の気持ちを伝えよう ④各日10組
 ⑤同館 ※定員に満たない場合は当日参加可

味方児童館 ☎201-8346

●リユースマルシェ
 ①5月24日(日)午前10時半～11時半
 ②使わなくなった子ども用品の無料マルシェです! ③出品できる商品・エコバッグ ④5月22日(金)までに同館先着20組

白根北児童館 ☎379-1260

●いちごタイム避難訓練
 ①5月21日(木)午前10時半から
 ②いちごタイムの後に避難訓練を行います。消防車が来るかも?
 ③乳幼児親子 ④当日直接会場へ

白根南児童館 ☎201-6021

●ちびっこらんど
 ①5月10日(日)・31日(日)午前10時半～正午
 ②ちびっこらんどでしか登場しない遊具で、思い切り体を動かして親子で遊ぼう! ③開催時間内は出入り自由。※小学生は利用不可
 ④乳幼児親子 ⑤当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと
 ①5月15日(金)午前10時半～11時15分
 ②味方児童館 ③オカリナとピアノ演奏 ④乳幼児と保護者 ⑤先着17組
 ⑥同館 ☎201-8346

●ほっぺちゃんひろば
 ①5月29日(金)午前10時～11時
 ②白根カトリック子ども園 ③ピアノ演

奏とハンドトリートメント ④乳幼児親子 ⑤先着8組 ⑥5月7日(木)から同園 ☎372-1843

●マリンひろば
 ①5月13日(水)午前10時～11時
 ②子育て支援センターマリンキッズ(ガデリュス・いぶき保育園併設) ③ハンドトリートメント ④乳幼児と保護者 ⑤先着6組 ⑥5月12日(火)までに同センター ☎362-3355

子育てひろばモモ

①5月12日②26日(火)午前10時～11時半
 ③白根学習館 ④①ミニイベント「離乳食のお悩みここですっきり」②自由遊び&足形ぺったん ※終了後、午後2時まで会場を開放します。弁当・飲み物の持ち込み可 ⑤未就園児と保護者 ⑥当日直接会場へ ※講師に質問したいことがある人はe-NIIGATA(右二次元コード)から
 ⑦白根地区公民館 ☎372-5533

乳児期家庭教育学級 だっここ学級

日にち	時間	内容
①6/18(木)	10:00 12:00	はじめまして! & 南区の子育て支援
②6/25(木)		赤ちゃんのいる暮らし
③7/5(日)		夫婦でチーム子育て
④7/9(木)		いま、親として
⑤7/18(土)		子どもの育ちに大切なこと
⑥7/23(木)		つながろう! & これからのこと

⑦白根学習館 ⑧令和7年10月～令和8年3月生まれの赤ちゃんの保護者12組 ※保育あり(保育定員:対象月齢の乳児12人) ⑨5月27日(水)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から ⑩白根地区公民館 ☎372-5533

図書館 **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
 ①5月17日(日)午後2時から
 ②白根学習館 ③好きな本をお持ちください ④当日直接会場へ

●おはなしのじかん
 ①毎週土曜①午後2時②午後2時半
 ②白根図書館

●赤ちゃんタイム
 ①毎週水・土曜 午前11時～午後2時半
 ②同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん
 ①5月10日・24日(日)午前10時半～11時
 ②同館 ③乳幼児

●えほんのへや(絵本の読み語り)
 ①毎週土曜 午前10時半～11時
 ②同館

●赤ちゃんタイム
 ①毎週日曜 午前10時～正午
 ②同館

5月31日(日)まで子どもの読書週間事業を開催中!
 詳しくは市図書館ホームページ(右二次元コード)から



市民文化講座「しろね絞りコース」受講者募集

白根地域で作られる市指定無形文化財「白根絞り」の技術を2年間かけて習得するコースの1年目です。
 ①6月10日～令和9年3月10日(毎月第2水曜・全10回) ②午前10時～午後1時 ※8月は第1水曜 ③白根学習館
 ④「白根絞り」を実際に作成しながら習得する
 ⑤令和9年度に開催する経験者向けの同講座に引き続き参加できる18歳以上の人 6人 ※応募多数の場合は抽選
 ⑥1年目約28,000円 2年目約10,000円
 ⑦5月18日(月)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から、または白根地区公民館(☎372-5533)



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** です 今月のお知らせ

「ロコモ」とは

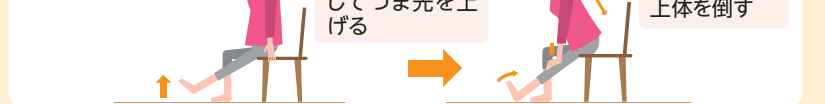
筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)といいます。ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

予防法

①ストレッチ運動

筋肉などが伸ばされて、柔軟性が向上します。体を柔らかくすることで、ケガの予防につながります。

ハムストリングス(太もも裏側)のストレッチ



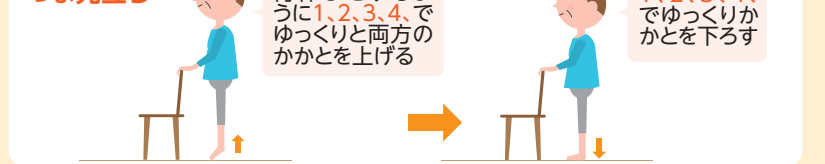
イスに浅く座り、片脚を伸ばして膝をまっすぐにし、つま先を上げる

背中が丸まらないように股関節から、上体を倒す

②筋肉運動

筋肉量が増えることで筋力が向上し、大変だった動作も楽に行えるようになります。また、関節にかかる負担も軽くなります。

つま先立ち



背伸びをするように1、2、3、4、でゆっくりと両方のかかとを上げる

1、2、3、4、でゆっくりかかとを下ろす

③バランス運動

脚を支える力が強くなり、転びそうになっても体勢を立て直せるようになります。転びにくくなり、骨折予防にもつながります。

認知症カフェ ～より道カフェかけ橋～

①5月23日(土)午後1時半～3時半
 ※時間内出入り自由
 ②白根健康福祉センターなごみなみ
 ③¥300円(茶菓代) ④当日直接会場へ

どなたでも参加できます!
 介護・認知症の専門職も参加しているので、気軽に相談してくださいね!



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。認知症など、困っていることについても気軽に相談してください。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(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・白井中学校区) ☎362-1750
 地域包括支援センターあじかた(対象:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

ウォーキング講座 参加者募集

	日時	内容
1回目	5月21日(木)9:45～11:45	ウォーキング、筋トレ・ストレッチ、自宅でできる簡単体操 など
2回目	5月27日(水)10:00から ※雨天の場合5/28(木)に順延	屋外ウォーキング(1時間程度)
3回目	6月11日(木)9:45～11:45	ウォーキング(復習・応用編)、筋トレ・ストレッチ など

※1・3回目はセットで参加してください ※2回目のみ参加も可
 ①1・3回目:白根地域生活センター、2回目:新潟県立植物園(秋葉区金津)
 ※現地集合できない人は無料送迎あり。白根総合病院に当日午前9時20分集合
 ②先着15人 ※1・3回目は市内在住者のみ、2回目はどなたでも
 ③5月7日(木)～19日(火)に健康福祉課 ☎372-6385 ※参加希望番号①全部参加 ②1・3回目セット ③2回目のみ)を伝えてください

基礎から学んで「楽しく・効果的」に健康づくりをしましょう!



区政 **みなさんの声を市長がお聴きします 市長とすまいるトーク**

中原市長が区民の皆さんと直接対話し、意見を聴く「すまいるトーク」を開催します。
 ①5月21日(木)午後7時～8時20分
 ②白根学習館 ③テーマ「令和8年度新潟市の取組について～新潟の明るい未来を切りひらく!～」 ※手話通訳・要約筆記あり
 ④南区に在住・通勤・通学する人 ⑤当日直接会場へ
 ⑥市役所コールセンター ☎243-4894(担当:広聴相談課)



6畳大の歌舞伎凧を展示します。ぜひ、ご覧ください!

問 地域総務課

☎ 372-16621

5月13日(水)〜6月22日(月)に新潟空港で「伝えたい南区の宝」いいところ撮りコンテスト R6・7年度の入賞作品と



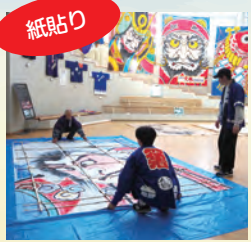
白根の凧が ハワイの空へ!

準備編

6月14日にホノルル財団が主催する、アジア文化をPRするイベント「流鏝馬inハワイ2026」で、白根の凧がハワイの空へ揚げられます。この取り組みは、白根高校出身の山田元気さんが高校時代に経験した学校同士の交流がきっかけとなり、主催者からPRの一環として凧揚げの依頼を受けたことで実現しました。今回は、その凧制作に携わる4人と、制作の様子を紹介します。



色塗り作業



紙貼り



凧を制作したメンバーを紹介!

- 遠藤 裕己さん(前列中央)
- 富山 喜幸さん(後列左)
- 尾竹 一さん(後列中央)
- 山田 元気さん(後列右)

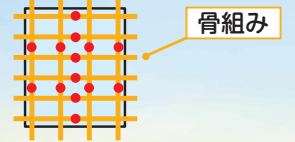
6畳の大きさの凧を1つと巻凧を6つ制作します。ハワイらしいハイビスカスの絵も描かれています♪

ハワイで揚げるための工夫を発見!



切断したところは、金具をはめて骨組みをつなぎ合わせます

ハワイで揚げる凧は空港に持ち込める大きさにする必要があるため、折りたたむように骨組みを切っていました。



●の場所を切ります
縦骨は抜いて現地で組み立てます

折りたたむとこんなに小さくなりました!
後ろにある凧は、畳む前と同じ大きさの凧です。

今回は7月19日号の区役所だよりでイベントの様子を紹介します!



今年度も始まります! 『はかるう体重! あるこう南区! 大作戦』

健康寿命延伸を目的とした「はかるう体重! あるこう南区! 大作戦」は、体重や歩数を30日分記録することで達成賞と交換できます。

参加者からは「体重計に乗るのが習慣になった」「歩くことが習慣になった」など、生活改善につながったという声が聞かれています!



推進キャラクターはかりすくん

- <流れ> 実施期間:12月25日(金)まで
- ①下記のカード配布場所で記録表を入手する
- ②実施期間中に30日分の測定結果を記録する
- ③窓口・郵送・FAXで提出する

<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なごみなみ

<達成賞> ①または②を選択

- ①スポーツ施設・文化施設・レストラン・観光農園などの割引券・無料券
- ②歯ブラシ(健康福祉課7番窓口でお渡し)



記録カード

第17回 南区フロアカーリングオープン大会 参加チーム募集

日7月5日(日)午前8時半から 白根カルチャーセンター

部門	チーム構成	参加費(1チーム)
一般(中学生以上)	3~6人	1,000円
小学生		500円



日5月31日(日)までに同センター備え付けの参加申込書に参加費を添えて提出
同センター ☎373-6311

自転車安全利用月間 ~自転車も車の仲間です!~

実施期間 5月31日(日)まで

自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

☎ 地域総務課 ☎372-6431

お知らせ

シロネシネマ喜楽座

日5月19日(火)午後1時半から 白根学習館 日「夢は牛のお医者さん」の上映 日当日直接会場へ 先着400人 日同館 ☎372-5533

つきがた映画むら

日5月26日(火)午前9時半から 日月潟地区公民館 日「愛妻物語」の上映 日当日直接会場へ 先着50人 日同館 ☎375-1050

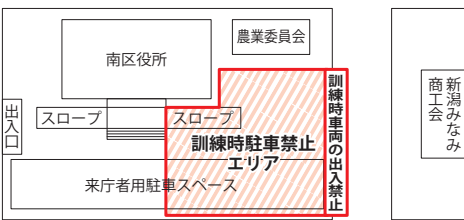
行政相談所を開設します

行政に関する苦情や意見要望などの相談を受け、助言や関係機関への通知を行う行政相談所を開設します。「どこに相談したらよいか分からない」など、困っていることがある場合は、気軽に相談してください。 ※秘密厳守 日区民生生活課 ☎372-6105

5/13(水)「白根大凧合戦救急訓練」実施に伴い 区役所駐車場の使用を制限します

☎ 地域総務課 ☎372-6440

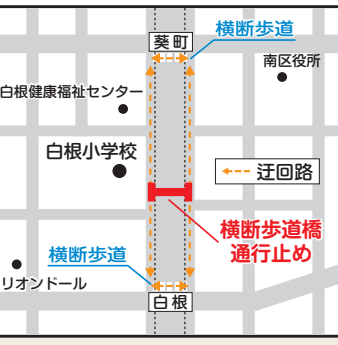
5月13日(水)午後1時から3時まで、区役所構内のスロープや駐車場を使用して、白根大凧合戦会場・引き合い場で傷病者が多数発生したことを想定した「大凧合戦救急訓練」を実施します。訓練時間中の駐車および車の乗り入れが制限されますので、区役所へお越しの際はご注意ください。



赤色で囲まれた部分に入ることはできません!

白根横断歩道橋が 終日利用できなくなります

市道戸頭保坂線「白根横断歩道橋」が、塗装塗り替え工事に伴い、終日利用できなくなります。葵町交差点または、白根交差点の横断歩道へ迂回してください。 期間:6月15日(月)~9月30日(水) 日建設課 ☎372-6470



公共交通情報コーナー

区バスロケーションシステム「バス予報」をご利用ください



交通渋滞や荒天時は、バスの遅延が発生しやすくなります。区バスの位置や、遅延情報が分かる、現在地の近くのバス停を探せる「バス予報」を活用してください。パソコンやスマートフォンから誰でも見ることができます。 日地域総務課 ☎372-6609

地区	開催日	時間	会場
白根	5/12, 7/14, 9/8, 10/13, 11/10, 3/9	18:30 20:00	白根地域生活センター
味方	5/31, 6/27, 7/26, 8/30, 9/20, 10/25, 11/29, 1/31, 2/28	9:30 11:00	味方地区公民館
月潟	5/19, 7/21, 9/15, 11/17, 12/15, 3/16	18:30 20:00	月潟地区公民館

《広告欄》