南区役所だより　No.471

みなみ風

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
～みんなでつくる暮らし続けたい南区～

スマホのカメラをかざすだけ！
南区役所だより音声版

令和8年 11月15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

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10月末現在、カッコ内は前月比)：41,043人(−36)　男：20,009人(−25)　女：21,034人(−11)　世帯数 16,914世帯(+5)(住民基本台帳による)

そのまま食べるだけじゃない！

ル レクチエの楽しみ方

豊かな甘みと芳醇な香りで多くの人を魅了する南区の特産品「ル レクチエ」。そのまま食べるのはもちろん、スイーツやジュースでもそのおいしさを楽しめます。今号では、JA新潟かがやきフルーツフラワーしろねと新潟市農業活性化研究センターに教えてもらった農園やお店を訪ね、南区産のル レクチエを使った加工品やスイーツの魅力を紹介します。

ル レクチエのプリムール(解禁日)
11月20日(金)

プリムールとは、JAグループ内で品質安定を目的に定めた、販売開始基準日です。

ヤマヨ果樹園

大郷2460　362-5583

「ル レクチエのおいしさを1年中楽しんでもらいたい」という強い思いから、生まれた商品です

大高

ル レクチエ Le Lectier プレミアム Premium ジュース juice

ル レクチエならではの濃厚さや香りを1年中楽しめる、果汁100%のジュースです。



ル レクチエ Le lectier Gummy グミ

香りの再現にこだわり、3年かけて開発したグミです。濃厚なジュレが入った2層構造で、ル レクチエのおいしさを手軽に楽しめます。





ヤマヨ果樹園
小柳(こやなぎ)　和樹(かずき)さん

Q 加工品を作り始めたきっかけは?

A 新潟県にとどまらず多くの人にル レクチエのおいしさを知ってもらいたいと思っていました。また、ル レクチエは冬の1か月ほどしか出回らないため、**1年中ル レクチエの魅力を伝えられるものを作りたい**と考え開発しました。

Q どこで購入できますか?

A 区内ではマスヤ味方店で買うことができます。県内の道の駅や新潟ふるさと村（西区山田）などで販売しています。また、ヤマヨ果樹園のオンラインショップでも購入できます。

Q 最後に一言お願いします!

A パッケージまでこだわり抜いた、オリジナルの商品です。南区の特産品である**ル レクチエのおいしさを多くの人に知っていただけると嬉しい**です。

フルーツランド白根グレープガーデン

鷲ノ木新田573　362-5535

ル レクチエパフェ



ル レクチエを丸ごと使用!
ル レクチエの手作りジェラート
カットされたル レクチエもたっぷり

令和5年にカフェがオープンして以来、冬限定で販売されている人気メニューです

大高

農園で採れたル レクチエと、手作りジェラートを一度に味わえる、ぜいたくなパフェです。



白根グレープガーデン
笠原(かさはら)　誠(まこと)さん

Q ル レクチエパフェはいつから食べられますか?

A 12月からの約1か月間、お楽しみいただけます。

Q ル レクチエパフェのおすすめポイントは?

A 生の果実をたっぷり使用しているので、ル レクチエならではの**濃厚な甘さやなめらかな食感を堪能できる**ところです。

Q 最後に一言お願いします!

A フルーツカフェでは、**採れたての旬のフルーツをぜいたくに楽しんでいただきたい**と思っています。ぜひ、自然に囲まれたカフェの中で、ル レクチエのおいしさをじっくり味わってください。

小池フルーツ農園

東萱場609　375-2059

雪色ソーダ ル レクチエ



明治36年ごろ、フランスから西洋ナシの苗木を取り寄せ、日本で初めてル レクチエを栽培した小池左右吉(さゆうきち)さんから代々受け継ぐ農園が監修。ぽんしゅ館で作られたソーダです

香料や着色料を使わず、ル レクチエ本来の味や香りを再現したソーダです。

大高



小池フルーツ農園
小池　ゆかり(ゆかり)さん

Q 雪色ソーダの特徴を教えてください。

A 炭酸の爽やかさを残しながら、**できる限り果汁を多く使い、さらに果肉も使用することで本来の香りを保ちました。**

Q 販売場所を教えてください。

A ぽんしゅ館新潟驛店、長岡驛店、越後湯沢驛店の3店舗とぽんしゅ館オンラインショップで販売しています。

Q 最後に一言お願いします!

A ぜひ生の果実と一緒に味わい、味や香りを比べてください。**栽培が難しい分、おいしさも格別なル レクチエの魅力が多くの人に伝わってほしい**です。

果樹里親制度で新規就農を目指しませんか？

南区果樹担い手協議会と里親(熟練農業者)が栽培技術や農業経営に関する指導、就農に必要な農地確保などの支援を行っています。　問産業振興課　☎372-6525

おおまかな流れ

面　接 ▶ 体験・研修 ※アグリパークでの研修 ▶ 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

12月の健康カレンダー

問 健康福祉課 ☎372-6375

健康相談(予約制)

日12月16日(水)
受①9:00②10:00 場南区役所
内健康相談(禁煙相談も可)
持直近の健康診断の結果(なくても可)
申健康福祉課 ☎372-6395

はじめての離乳食(予約制)

日12月18日(金) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センター
内離乳食の進め方と試食(80分程度)
人生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 持母子健康手帳、筆記用具
申11月18日(水)～12月16日(水)に市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6385

ステップ離乳食

日12月24日(木) 受午後1時15分～同30分 場白根健康福祉センター
内離乳食の進め方と試食(80分程度)
人生後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
持母子健康手帳、筆記用具 申11月24日(火)～12月22日(火)までに市ホームページ(左下二次元コード ※「はじめての離乳食」と同じ)または健康福祉課 ☎372-6385

育児相談会(予約制)

日12月10日(木)①9:30②10:00③10:30 各先着7人 ④11:00 先着4人 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・歯科衛生士による相談 人乳幼児の保育者
持母子健康手帳、バスタオル 申12月8日(火)までに市ホームページ(下二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6395 ※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)

日12月23日(水)①13:00②13:30 先着10人 ③14:00 先着5人
場白根健康福祉センター 持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申12月21日(月)までに市ホームページ(右二次元コード)または健康福祉課 ☎372-6375

その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。
●3歳児健診 12月11日(金)

子育て

こどもと一緒に出かけよう



子育てオーエンジャー☆みなみ

●しゃべろっと
日11月28日(土)午前10時半～11時半
場味方児童館 内人形劇サークル「赤ずきん」の親子で楽しむ人形劇
人就学前児と保護者(小学生の兄弟も参加可) 先着20組 申同館 ☎201-8346

●にゃんこの手 パパサロン
日11月29日(日)午前10時半～11時半
場白根北児童館 内「うんどうあそびたいそう」を親子で楽しもう 人4～6歳児と父親(母親も参加可) 先着15組
申同館 ☎379-1260

●わくわくひろば
日12月6日(日)午前10時半～11時15分 場白根南児童館 内絵本とクリスマス音楽遊び 人乳幼児親子(祖父母も参加可) 先着20組
申同館 ☎201-6021

子育てひろばモモ

日①12月8日②12月22日(火)午前10時～11時半 場白根学習館 内①自由遊び&足形ぺったん(絵本の読み聞かせ、今月限定台紙あり)、保育コンシェルジュの入園・保育サービス相談②0歳からのクリスマス音楽会 ※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 人乳幼児と保護者 ①定員なし②15組 ※応募多数の場合は抽選
申①当日直接会場へ ②12月15日(火)までにe-NIIGATA(右二次元コード)から
問白根地区公民館 ☎372-5533

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と楽しい新生活がスタート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
人令和9年2月～4月に出産を予定している人(南区民に限る。先着10人)
※家族・パートナーは1人まで参加可

講座名	日 時	内 容
ウェルカム赤ちゃん講座	12/17(木) 18:00～20:00 受17:45	・子育てについて ・沐浴について ※動きやすい服装で参加してください

申11月18日(水)から健康福祉課 ☎372-6375

健康・医療

シニアライフをもっと楽しく! 無料体験会開催

いこいの家 楽友荘 ☎373-2304

●体力測定会
日12月22日(火)午前9時半～10時半
内身長・体重・握力などの測定、鍼灸師のミニ講座「これからも動ける体を作るコツ」 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

●eスポーツ(太鼓の達人)大会
日12月22日(火)午前11時～正午
内見て、たたいて、応援して、楽しみながら頭と体を元気にしましょう 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

いこいの家 月寿荘 ☎375-2474

●体力測定会
日12月22日(火)午後1時～2時
内身長・体重・握力などの測定、鍼灸師のミニ講座「これからも動ける体を作るコツ」 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

●eスポーツ(太鼓の達人)大会
日12月22日(火)午後2時半～3時半
内見て、たたいて、応援して、楽しみながら頭と体を元気にしましょう 申12月20日(日)正午までに同館 先着10人

※入館料が必要です。利用証を持っている人は無料

スポーツ

冬期スポーツ教室 参加者募集



申し込みには事前に窓口やホームページで「スポーツ教室会員登録」が必要です。回数や受講料、定員などの詳細は各施設に問い合わせてください。 ※新システム導入に伴い、すでに会員の人も再度登録が必要です

白根カルチャーセンター ☎373-6311

申12月11日(金)までに窓口、ホームページ(右二次元コード)で同施設
※応募多数の場合は抽選

教室名	期間	曜日	時間
美筋ヨガ	1/25～3/8	月	10:30～11:20
フラダンス			13:30～14:30
ZUMBA【ズンバ】(夜)			19:30～20:20
姿勢改善エクササイズ	1/26～3/16	火	10:00～11:30
ストレッチヨガ(夜)			19:00～19:50
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)			20:00～20:45
ZUMBA【ズンバ】(午前)	1/27～3/17	水	10:30～11:20
【入門編】キッズヒップホップ			17:00～18:00

教室名	期間	曜日	時間
ピラティス	1/27～3/17	水	19:30～20:30
ストレッチヨガ(午前)	1/28～3/18	木	10:00～10:50
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)			11:00～11:45
いきいき健康			14:00～15:00
太極舞(タイチーダンス)			19:30～20:15
骨格コンディショニング	1/29～3/12	金	10:30～11:30

白根総合公園屋内プール ☎378-4435

申12月11日(金)までに窓口、ホームページ(右上二次元コード)で同施設
※応募多数の場合は抽選

教室名		期間	曜日	時間
みんなの水泳	はじめてクロール・背泳ぎコース	1/18～3/15	月	10:30～11:30
	しっかりクロール・背泳ぎコース			
	はじめて平泳ぎ・バタフライコース			
	しっかり平泳ぎ・バタフライコース			
らくらくアクアフィットネス				14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)				19:30～20:15
プールde健康		1/29～3/5	金	14:00～14:50

味方体育館 ☎378-4528

申12月11日(金)までにホームページ(右上二次元コード)で同施設 ※応募多数の場合は抽選 ※定員に達しない場合は、1回のみ参加可(卓球教室を除く)

教室名	期間	曜日	時間
バレトン	1/18～3/8	月	19:30～20:30
タイ式ヨガ	1/5～3/16	火	
やさしい健康	1/6～3/3	水	13:30～14:30
卓球(初心者・中級者)	1/7～3/18	木	10:00～12:00
フラダンス	1/7～3/11		19:30～20:30

図書館

月潟図書館 蔵書点検のお知らせ



月潟図書館は、蔵書点検のため下記期間は休館します。休館中は、市内のほかの図書館を利用してください。

蔵書点検期間	12月2日(水)～9日(水)

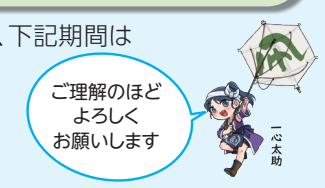
問白根図書館 ☎372-5510

しろね大凧と歴史の館 改修工事による臨時休館のお知らせ

機械設備および電気設備などの改修工事のため、下記期間は休館します。

期間 12月1日(火)～令和9年5月31日(月)

問しろね大凧と歴史の館 ☎372-0314



《広告欄》

日＝日時 受＝受け付け 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 ¥＝参加費(記載のないものは無料) 持＝持ち物 申＝申し込み 問＝問い合わせ

南区役所産業振興課内で販売します。 問産業振興課 ☎372-6507

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 48

今年は、8月の千葉豪雨をはじめ、全国各地で大雨による災害が発生しました。災害はいつ起こるのか予測できません。万が一に備えて、災害時に役立つ「心配」「避難所に行こう」の手話を紹介します。

心配

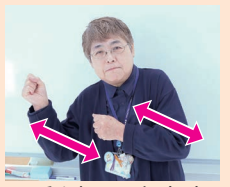


両手の手のひらを体に向けて、胸の前に出す



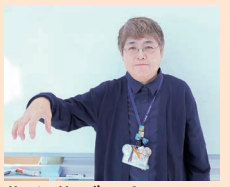
両手で胸を2回押さえる

避難所（避難（逃げる））



両手を握り、左右交互に前に出す

所（建物）



指を曲げ、手のひらを下に向ける

行こう



手を上げ、人さし指を出す

災害時に手話を思い出せない場合は、まずは相手の視界に入り自分の存在を知らせましょう。その後、筆談やスマートフォンなどで状況を伝えます。



自分の安全を確保し、できる範囲で支援することが大切です

南区 旬のひと皿

南区の旬の食材を使ったレシピを紹介します



1人分
エネルギー 60kcal　食塩相当量 1.0g

新潟市食生活改善推進委員協議会南支部

今回はキノコを使ったレシピです。種類は何でもOK! 2～3種類入れるとうま味が増します。ニンジンは少し固さを残すと食感も楽しめます。

キノコとニンジンのごま和え

●材料（4人分）

- ニンジン……1本
- まいたけ……1パック
- しめじ……1/2パック
- 生しいたけ……2個
- ごま油……大さじ1/2
- A
  - しょうゆ……大さじ1と1/2
  - 酢……大さじ1と1/2
  - さとう……小さじ2
- 白ごま……大さじ1

●作り方

① ニンジンは細めの千切りにして、キノコは房をほぐす。しいたけは幅2～3mmの薄切りにする。
② ニンジンを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
③ フライパンにごま油を入れ、キノコを全て炒める。しんなりしたら②のニンジンを加える。
④ 全体によく混ぜ合わせて火を止め、Aと白ごまをふり入れ、よく絡める。

地元密着通信 カメラと散歩

今月は臼井地区

9月26日、臼井地区で「狸の婿入り行列」が開催されました。創作民話に登場する狸のポン太と人間のおるみの結婚を、地元住民やこどもたちが再現。行列の後には結婚式も行われ、地域のみんなで2人の門出をお祝いしました。



すてきな衣装に身を包んだ参加者たちが、行列を華やかに彩ります。



狸のしっぽや耳を付けたこどもたちが、元気いっぱいに踊りを披露しました。



狸のメイクを施した花婿と花嫁の結婚をみんなでお祝いしました。

根岸保育園の 南区の実りをいただく日

根岸地区保全会と一緒にサツマイモ掘りを体験しました。サツマイモの掘り方を教えてもらい、友達と協力しながら茎のまわりの土を掘りました。サツマイモを見つけると、夢中になって引っ張ったり、土を掘ったりして一生懸命掘り出していました。大きなサツマイモが出てくると大喜びのこどもたち。「焼き芋にする?」「甘いお菓子にしたいな」と、どうやって食べるかを話し合っていました。収穫したサツマイモを使ったクッキングが今から待ち遠しい様子です♪



かぼちゃ電車の動画第2弾ができました!

月潟駅、曲駅跡、味方中学前駅跡にある二次元コードを読み取ると、かぼちゃ電車線の懐かしい映像を楽しめます。さらに、3駅すべての動画を視聴し、アンケートに答えるとかぼちゃ電車グッズがもらえます(先着100人)。

問建設課　☎372-6490

各駅の場所はこちらから▶

第6回 南区自治協議会

問地域総務課　☎372-6609

日11月25日(水)午後2時から　場南区役所　人傍聴　先着10人　申当日直接会場へ　※実施済みの会議の内容は、区ホームページや区役所1階市政情報コーナーなどで閲覧可能　※休会する場合があります

くらし 冬に多発! 油漏れ事故に注意

問区民生活課　☎372−6145

詳しくはこちらから

一般家庭での灯油漏れ事故が多く発生しています。発生原因の多くは取り扱い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



特殊詐欺被害に遭わないために

問地域総務課　☎372-6431

特殊詐欺の手口は巧妙化しています。特に、警察官をかたり、捜査名目で現金をだまし取る手口やSNSで投資を勧めたり、恋愛感情を抱かせたりして金銭をだまし取る手口に注意が必要です。少しでも「おかしい」と感じたら…

怪しんで! ニセ警察官詐欺かも?
疑って! 投資詐欺かも?
断って! ロマンス詐欺かも?



まちの話題 快適な環境づくりへのご協力に感謝



長浜区長(左)と野口取締役(右)

10月16日、区内に本社を構えるダイニチ工業株式会社の野口武嗣(たけし)取締役から加湿器のほか同社製品を寄贈いただきました。加湿器は、白根健康福祉センターなどで行われる健診時に活用し、施設利用者が快適に過ごせる環境づくりに生かしていきます。

お知らせ

弁護士の無料法律相談

日12月9日・23日（水）午後1時15分～4時15分　場南区役所　内土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談　人先着6人　※1人30分　申11月17日（火）以降に区民生活課　☎372-6105

曽我・平澤記念館　☎373-6600

味方植物画愛好家作品展

日12月11日（金）まで 午前9時～午後5時（最終入館午後4時10分）　※11月16日（月）、24日（火）、30日（月）、12月7日（月）は休館日　場同館　¥笹川邸共通入館料　一般:500円、小・中学生300円　※土・日曜、祝日は中学生以下無料　申当日直接会場へ　問同館

白根地区公民館　☎372-5533

シロネコキッチン クリスマスに食べたいデザートづくり

日12月12日（土）午後1時半～3時半　場白根地区公民館（白根学習館内）　内グラスカップケーキ&フルーツカクテルドリンクを作ろう　人区内の小学3年生～6年生　15人　※保護者の参加、付き添いはできません。申し込み多数の場合は、初めての人を優先し抽選　¥600円　申11月30日（月）までにe-NIIGATA（右二次元コード）

シロネコクラフト キッズ木工教室

日12月19日（土）午前10時～11時半　場同館　内スライド式本棚を作ろう　人区内の小学1年生～6年生　16人　※3年生以下は保護者同伴。申し込み多数の場合は、初めての人を優先し抽選　¥1,000円　申11月30日(月)までにe-NIIGATA（右二次元コード）

《広告欄》