



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 <http://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2年1月末現在、カッコ内は前月比)：44,488人(-30) 男：21,638人(-22) 女：22,850人(-8) 世帯数 16,167世帯(+9) (住民基本台帳による)



しろねポーク おいしさの秘密

県内有数のブランド豚「しろねポーク」は、柔らかくきめの細かいモチモチした赤身と甘みのある脂身が抜群においしい豚肉です。白根地区の特産品で新潟市の食と花の銘産品にも指定されています。生産農家は3戸。安全第一で徹底した衛生管理のもと飼育し、均一で高品質な豚肉を生産しています。

問い合わせ 産業振興課 ☎372-6525

しろねポークと認定されるには



白根地区においてストレスのない環境(過密飼育をせず、豚舎内の空気が澄んでいるなど)で飼育

県畜産協会認定「畜産安全ブランド生産農場」に認定され、「しろねポーク飼育マニュアル」により飼育

JA新潟みらいの流通体系で出荷され、生産から販売まで一貫した衛生管理と安定供給を実施

出荷までの道のり

成長の経過	誕生	離乳	出荷
日齢	0日	25日	180日
体重	1.5kg	6~7kg	108~110kg

出荷頭数 1年間で約5,000頭

出荷先 豚肉のランク付けが行われた後、県内の販売先に卸される。

豚肉のランク 極上・上・中・並・等外の5段階で、脂肪の厚さ、肉の色、さしの入り方、見た目などで判断される。しろねポークは概ね中以上のランクを維持している。

飼育において気を付けていること 豚熱(旧豚コレラ)などによる伝染病に感染させないよう、外部からイノシシなど野生動物の侵入を防ぐなど徹底した衛生管理を行っている。



JA新潟みらい白根畜産部会長

小嶋 洋朗さん



私たちは安心・安全は元よりヘルシーでリーズナブルな豚肉の生産を目指しています。豚肉生産に必要な飼料は、地域で生産される米や米菓などが食べても安心・安全でおいしい原料を配合しています。

毎日の排泄物は発酵処理をした後、有機肥料として地域の田畑で活用しており、循環型農業を実践しています。

安心でおいしい地元のしろねポークをぜひ日々の食卓でお召し上がりください。

ここで購入できます!

- 県内のリオン・ドール各店
- JA新潟みらい直売所「いっぺこ〜と」



リオン・ドール白根店 店長 栗田 秀行さん(=写真左=)

県内のスーパーマーケットで、しろねポークを販売しているのは、リオン・ドールだけです。白根店では、地元ということもあり、他の豚肉に比べてしろねポークが一番の人気商品で、売れ筋はしょうが焼き用です。品切れにならないよう販売していますので、ぜひ地元のおいしいしろねポークを当店で買い求めください。

まめ知識

①子豚のMy乳首



母豚が1回に出産する頭数は約10頭。母豚の乳首は左右6~8対で、個体によりさまざまです。生まれた子豚は1~2日のうちに自分の乳首(My乳首)を決めます。強い子豚はよくお乳の出る乳首を獲得するなど、きょうだいの中でも優劣が付きまします。離乳を迎えるまでの間、My乳首以外で飲むことはありません。

②豚の鼻ってスゴイ!

豚の鼻は長く伸びて細く突き出ています。先端の表面はいつも湿っていて光って見えるので鼻鏡(びきょう)と呼ばれています。また、センサー代わりに毛(触毛)が生えていて、とても敏感です。鼻鏡には2つの鼻腔(鼻の穴)があり嗅覚は犬より鋭いとも言われています。土を掘り起こしたり、においでエサを探したり、人の手のように器用に使うことができます。



減塩効果の乳和食

しろねポークの冷しゃぶヨーグルトダレ ゆずこしょう風味

豚肉は良質のタンパク質、ビタミンB1を多く含む食材です。これらの栄養素は低栄養予防や体力維持、疲労回復に効果があります。

材料(4人分)

- しろねポーク(しゃぶしゃぶ用) … 280g
- 紫タマネギ … 85g
- レタス … 120g
- カイワレ大根 … 20g
- 青シソ … 10g
- ダレ
 - プレーンヨーグルト … 150g
 - ポン酢 … 大さじ1と1/2
 - ゆずこしょう … 小さじ1~(好みで加減)



1人分の栄養価

- エネルギー 224kcal
- タンパク質 15.7g
- 脂質 14.7g
- カルシウム 70mg
- 塩分 0.8g

作り方

- ①豚肉はゆでてキッチンペーパーで水気を取り、冷ます
- ②紫タマネギは極薄切りにし、水に5分程度さらしてキッチンペーパーで水気を取る。レタスはやや太い千切り、青シソは千切り、カイワレ大根は食べやすい長さに切る
- ③ダレを作る。ゆずこしょうにヨーグルトを少しずつ加えてのばし、ポン酢も加えて良く混ぜる
- ④レタス、紫タマネギ、カイワレ大根をふんわり混ぜて器に盛り、①の豚肉、③のダレをかけ、青シソを添える

子育て



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回2月18日・3月17日(火)
受け付け 午前9時~11時半
健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回3月12日(木)
受け付け 午後1時45分~2時
生後4~5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回2月19日(水)~3月10日(火)まで市役所コールセンター ☎243-4894

ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康福祉センター
回3月26日(木)
受け付け 午前9時40分~10時
1歳6カ月前後のお子さんの保育者 先着15人
栄養士による幼児期の食生活の講話・試食(講話は1時間半程度)
持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)
回2月19日(水)~3月25日(水)まで健

康福祉課 ☎372-6385
その他 保育あり

育児相談会

■月湯健康センター
回2月21日・3月6日(金)
■味方健康センター
回2月27日・3月19日(木)
■白根健康福祉センター
回3月12日(木)
受け付け 午前9時半~11時
乳幼児の保育者
身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談 持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
回2月26日(水)
受け付け 午後1時~同45分
持ち物 母子健康手帳

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座

■白根健康福祉センター
回2月25日(火)
4歳未満児 先着35人
●フッ化物塗布
受け付け 午後1時半~2時
歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳 回1,020円
回2月23日(日・祝)まで市役所コールセンター ☎243-4894
●かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場で同時開催)
受け付け 午後1時半~2時半
栄養士による幼児期の食事・おやつとのミニ講座
回当日直接会場へ

その他

3月4日(水)=股関節検診
同5日(木)=1歳誕生歯科健診
同11日(水)=1歳6カ月児健診
同13日(金)=3歳児健診
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

2・3月の児童センター・児童館目玉イベント

■白根南児童館 ☎201-6021
ママタイム「ハンドトリートメント&ティータイム」
回2月21日(金)午前10時半から
子育て中の保護者
回当日直接会場へ
■味方児童館 ☎201-8346
ちびっこひなまつり会
回2月26日(水) 第1部 午前10時半~11時15分 第2部 午前11時半から
回第1部 うたとあそびのお友だち「peek-a-boo」コンサート
第2部 昼食会
乳幼児とその保護者
回昼食会のみ大人300円、子ども200円 回同館
■白根児童センター ☎372-0530
ちびっこひなまつり
回3月1日(日)午前11時から
パネルシアターやミニゲームなど
未就学児の親子 先着30組
回同センター
■白根北児童館 ☎379-1260
はるまつり
回3月8日(日)午前10時~正午
スタンプラリーで各ブースを回り景品をゲットしよう
回当日直接会場へ



子育てオーエンジャー☆みなみ

■ほっぺちゃんひろば
回3月5日(木)午前10時~11時半
場白根児童センター
内容 鷲尾助産師さんのお話と茶話会
乳幼児の親子 回当日直接会場へ
回同センター ☎372-0530
■わくわく広場
回3月9日(月)午前10時半~11時半
場 支援センターふわっと(白根そよ風保育園内)
内容 ちょっと聞きたい薬の話~薬剤師さんが薬の疑問に答えます
乳幼児の保護者 先着10人
回同センター ☎375-8501
■しゃべろっと
回3月19日(木)午前10時半~11時半
場 味方児童館
内容 子守唄を体感しよう&茶話会
乳幼児の親子 回当日直接会場へ
回同館 ☎201-8346

白根地区公民館 子育てサロンモモ

回①3月10日②24日(火)午前10時~11時半
場 白根学習館
内容①親子で一緒に楽しむ絵本
②手形・足形ぺったん
未就園児とその保護者(0歳児から可)
回当日直接会場へ
回白根地区公民館 ☎372-5533

健康応援通信⑩

看取り・人生の最期に寄り添う

医療と介護の連携で療養生活を支えます

がんなどの療養が必要な病気になったとき、どこで療養したいと思いますか。住み慣れた自宅で療養したいと思っても、「家族が大変」「家で何かあったらどうしよう」と心配になるのではないのでしょうか。
南区では、在宅でも安心して療養生活を送れるよう、医療や介護の専門職がネットワークをつくり、支援する体制を整えています。
家で看取りをする人へは主治医や訪問看護ステーションが、経過についてその都度丁寧に説明し、本人・家族が最後まで安心して過ごせるようサポートします。

療養する人に寄り添う

療養する人を支えるとはどういうことでしょうか。それは「頑張れ」と励ますことや「もっとこうしたらいい」と助言することではなく、話を終わりでよく聞くことです。また、話を聞きながら観察し、療養する人が穏やかな表情になる話題を見つけましょう。
食欲が落ちてくると、「頑張ってもっと食べよう」という励ましや、「食べた方が元気が出るよ」と助言をしなくなります。しかし、そんな時は「食べたいのに食べられない」気持ちを聞き、その気持ちに寄り添うようにしましょう。
時には、療養者が抱える苦しみに寄り添えきれず、逃げたくなることもあるかもしれません。そんな時は一人で頑張らず、専門職に相談しましょう。

自分らしい人生の最期

「人生をどう生きたいか」が「人生の最期をどう過ごすか」につながっていきます。心身の状態に応じて考えも変化するので、自分は何を大切にしたいのか、元気なときから繰り返し考え、家族などと話し合みましょう。

回 健康福祉課 ☎372-6375



活動紹介

1月の「南区の美りをいただく日」

白根保育園での活動

夏に枝豆作りをしました、半分はゆでて食べ、残りを大豆にしました。

園児たちは「枝豆が大豆になるんだ〜!」と大興奮!!

集会で、年長児が大豆になるまでの過程や大豆から豆腐、しょうゆ、みそなどができることを発表しました。小さい子どもたちは憧れの年長さんの発表に興味津々。

2月には大豆ときなこの米粉パンを作って食べます。今からみんな楽しみです。



「地域の茶の間」助成制度を活用ください

「地域の茶の間」は多世代間の交流や助け合い、支え合う地域づくりを推進する拠点です。

地域の茶の間を運営する団体への助成制度があります。助成金を活用し、身近な地域で誰もが気軽に楽しく交流の輪を広げませんか。

対象は、市内に主たる活動拠がある団体です。営利や趣味的な活動を主な目的とした団体は対象外です。

Table with 4 columns: 開催頻度, 助成要件(参加人数), 助成上限額(月額), 相談窓口. Rows include frequency (monthly, bi-monthly, weekly), conditions (10+ people), amounts (2,500, 5,000, 20,000 yen), and contact info (South District Social Welfare Association, Health Welfare Section).

◇は3年以内に開催頻度を週1回に移行するための事業計画書の提出が必要

◆は立ち上げ経費として上限200,000円の助成あり

回 南区社会福祉協議会 ☎373-3223 健康福祉課 ☎372-6320



「マチイロ」「マイ広報紙」でご覧いただけます



**南区自治協議会提案事業 地域の課題解決に向けた
令和2年度「南区まちづくり活動サポート事業」を募集**

南区の地域課題の解決に向けた事業を募集します。
対象事業 令和2年度に地域活動団体が南区の地域課題解決のために実施する事業
募集期間 2月18日(火)～4月16日(木)
事業費 1事業につき50万円以内
応募資格 南区内に主たる活動拠点を有する非営利の団体。宗教、政治に関する団体、暴力団ではないこと。
応募方法
 (1)募集説明会 出席が応募の条件となります。
 ① 3月17日(火)午後7時から
 ② 南区役所
 ③ 3月13日(金)までにメール(右二次元コード) またはFAX(373-2385)で地域総務課
 (2)申請書類
 南区ホームページからダウンロード可。地域総務課窓口、募集説明会でも配布
その他 一次審査(書類審査)、二次審査(プレゼンテーション審査)を行います。
 ※2月定例市議会で、一般会計予算が可決された場合に事業が実施できます
 ④ 同課 ☎372-6605



メール

区役所だよりはウェブによる無料配信サービス

令和2年度しろね市民大学講座生を募集

区分	講座名	開催期間	回数
子ども講座	楽しい将棋	4～3月	20
成人講座	川柳と遊ぼう、初歩の茶道、書道(午前の部・午後の部)、華道、コーラス、オカリナ		各24
	洋画	20	
	ふるさと自然探訪	9	
	彫紙アート	4～12月	8
	パソコン講座 Windows10の便利ワザ 実用習字	5～12月	18 16

⑤ 南区および近隣に在住の人
 ⑥ 白根学習館ほか
 ⑦ 大学運営費年間1,000円(成人講座のみ)と講座費(講座別)
 ⑧ 3月9日(月・必着)までに申込書を記入の上、持参、FAX、郵送のいずれかで問い合わせ先へ提出
 ※詳しくは白根学習館や各地域生活センターに備え付けの募集要項を確認
 ⑨ 白根地区公民館 〒950-1377南区田中383 ☎372-5533
 FAX372-5513

矢代田駅前駐車場の利用者を募集します

矢代田駅前第1・2駐車場の利用者を募集しています。駅前で自家用車からJRに乗り換える「パークアンドライド」のための駐車場です。
 ※「パークアンドライド」とは
 駅などで自家用車から公共交通機関に乗り換えて目的地に向かうシステム。市内中心部を走る自家用車が減り、渋滞の緩和や環境保全に効果があります
使用料 1区画 月4,000円 ※利用月分を一括納入
 ⑩ 市内に在住または市内に勤務先や通学先があり、矢代田駅を通勤や通学で利用する人
 ⑪ 持参または郵送で以下の書類を問い合わせ先へ提出
 ① 所定の申請書(秋葉区役所建設課に設置)
 ② 自動車検査証の写し
 ③ 勤務先・通学先を確認できる書類(健康保険証・学生証などの写し)
 ⑫ 秋葉区役所建設課 〒956-8601(住所記載不要) ☎0250-25-5690

油漏れ事故にご注意ください!

冬期間はホームタンクからポリタンクへ給油する際に灯油を漏らしてしまう事故が多く発生します。川などに油が流れ込むと、水道の断水、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。日頃から次の点に注意しましょう。
 1 給油中は、その場から絶対に離れない
 2 タンクのパルプ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物に交換する
 ⑬ 区民生活課 ☎372-6145

スポーツ

白根カルチャーセンター ☎373-6311

○体力測定&トレーニング入門教室♣

日にち	時間	定員	対象	参加費
3/7(土)・11(水)・17日(火)・22日(日)	14:00～16:00	各回1組	15歳以上(中学生を除く)	施設使用料250円

⑭ 体力測定を行い、初心者向けのトレーニングメニューを作成
 ⑮ 窓口もしくは電話(先着順)

まちの話題
おおぞら保育園で上棟式

今年4月開園予定の白根おおぞら保育園(福勇樹会)で1月12日に上棟式と餅まきが行われました。天候にも恵まれ、大きな袋を持った親子連れなどが次々と集まりました。園舎が無事に完成することを願ってまかれたお菓자에歓声をあげながら大人も子どもも夢中で拾いました。素敵な園舎が完成し、4月には、元気な子どもたちの声が響くことでしょう。



白ねこプランの活動報告



白根高校1年生が約半年に渡って取り組んできた「総合的な探究の時間(白ねこプラン)」の発表会が1月17日に同校で行われました。生徒たちは白根子行進曲復活プロジェクトへの参加を中心に発表しました。お菓子のみのお口の紙袋のデザインを担当した生徒たちは「何度も打ち合わせを行い、3種類のデザイン計50枚を完成させた。もう少し早く始めていれば余裕ができた」と成果と反省点を発表しました。みの口やの長井さんは「頑張ってくれて、とてもかわいかったです。この紙袋を希望するお客さんもいましたよ」と完成した紙袋の出来栄を話してくれました。

お知らせ

南区役所 ☎373-1000(代)
 味方・月湯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。

白根地区公民館 ☎372-5533

孫育て講座

⑯ 3月11日(水)午前10時～正午
 ⑰ 白根学習館 ⑱ 今の子育て事情を楽しく学ぶ ⑲ 幼児までのお孫さんのいる人 先着16人 ⑳ 2月19日(水)～3月2日(月)に白根地区公民館

月湯地区公民館 ☎375-1050

つきがた映画むら

㉑ 2月25日(火)午前10時～正午
 ㉒ 「信さん炭坑町のセレナーデ」の上映
 ㉓ 当日直接会場へ

民話のかたり&楽器演奏会

㉔ 3月1日(日)午前10時～11時半
 ㉕ 老人福祉センターいこいの家月寿荘
 ㉖ 月湯おはなしの会による民話のかたりとおながくっ子塾の塾生による演奏会
 ㉗ 当日直接会場へ

相談

3月の無料弁護士相談

㉘ 3月11・25日(水)午後1時45分～4時15分 ㉙ 南区役所 ㉚ 土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知、相続など法律についての相談 ㉛ 先着6人※1人30分
 ㉜ 2月18日(火)以降に電話で区民生活課 ☎372-6105

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、リサイクル活用をしています。
油の出し方 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 ペットボトルのフタはしっかり締める④ 各回収場所に設置される回収箱に立てて入れる
回収日時 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に回収
回収場所 南区役所 ㉝ 区民生活課 ☎372-6145

市民の情報掲示板

掲載を希望する場合は、3月15日号は2月18日(火)まで、4月5日号は3月10日(火)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

第13回ひなまつりコンサート

㉞ 3月1日(日)午後2時～4時
 ㉟ JA新湊みらいしろね南支店
 ㊱ ソプラノ 吉田早穂 ピアノ 品田真彦
 ㊲ 曲目 ひな祭り、花の街、オペラ・リナルドより「私を泣かせてください」など
 ㊳ ㉞ 小林コミュニティ協議会 ☎372-3033

《広告欄》