



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 (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和3年2月末現在、カッコ内は前月比): 44,061人(-32) 男: 21,423人(-21) 女: 22,638人(-11) 世帯数 16,354世帯(+20) (住民基本台帳による)

～学校も地域も元気に～ 地域と学校パートナーシップ事業

新潟市では、地域教育コーディネーターを全小中学校に配置し、学校と社会教育施設や地域活動を結ぶネットワーク「学・社・民の融合による教育」を推進しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮しながら、各学校で地域の「ひと・もの・こと」についての活動に取り組み、学びを深めました。



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <h3>庄瀬小学校</h3> <p>6年生は庄瀬にゆかりのある「堀部安兵衛」について学びました。地域の人から詳しい話を聞いたり、調べたことを発表したりして地域への愛着を深めました。</p>  | <h3>小林小学校</h3> <p>6年生は「小林の防災、今わたしたちにできること」というテーマで、4年生で学習した白根郷のこと、5年生での米作りの体験と結び付けながら「自助・共助・公助」について学びました。</p>  | <h3>白根小学校</h3> <p>3年生は総合的な学習の時間に大豆を育てました。地域の人たちに教えてもらい、収穫した大豆から味噌を作りました。学校と地域が連携しながら共に子どもを育てています。</p>  | <h3>白井小学校</h3> <p>全校で「白井のいいね!発見活動」に取り組んでいます。4年生は信濃川の環境を守るために自分たちができることを考え、カルタや「未来の信濃川」の絵を作成しアピールしました。</p>  | <h3>茨曾根小学校</h3> <p>4年生が総合的な学習の時間の一環で「茨曾根PRIDE」という活動に取り組みました。活動を通して気付いた茨曾根のよさと課題、地域の未来に望むことを授業参観で発表しました。</p>  |
| <h3>根岸小学校</h3> <p>全学年が農作物の収穫体験を行い、地域の人の思いや願いに触れました。6年生はさまざまな職業についても調べ、自分の将来の目標や生き方について考えました。</p>  | <h3>大通小学校</h3> <p>4年生が地域の「白根大通もりあげたい」の皆さんとペットボトルツリーを作成し、大通ふれあい公園に飾りました。ペットボトルを全校から集め、着色したツリーは公園を幻想的に照らしました。</p>  | <h3>味方小学校</h3> <p>5年生が地球環境に配慮した米を作り、販売した収益金を南区社会福祉協議会に贈呈しました。未来の南区のために「温暖化対策の米づくり」「農業を盛り上げること」について南区長に提言しました。</p>  | <h3>月潟小学校</h3> <p>「ようこそ先輩とともに未来を描こう～」をテーマに月潟出身の先輩から、郷土への思いや仕事についての話を聞きました。特に6年生には地域の将来や自分の生き方を考えるきっかけとなりました。</p>  | <h3>大鷲小学校</h3> <p>6年生は学区内の果樹園を営む人や公共交通に携わる人、医師などさまざまな人から仕事や地域への思いを聞き、自分の将来や地域の未来について考えました。</p>  |
| <h3>白根第一中学校</h3> <p>1年生は地元で活躍する職業人13人から講話を聞き、キャリア教育の充実を図りました。2年生は市内巡検を通して南区の課題と魅力を発見し、地域の未来像を発表しました。</p>  | <h3>白井中学校</h3> <p>白井地区の高齢化の現状と課題について学習しました。全校縦割り班に分かれ、中学生として地域にどのように貢献できるかを話し合い、どの班も工夫を凝らした企画を発表しました。</p>  | <h3>白根北中学校</h3> <p>3年生が試作品づくりを通して明らかになった仮想株式会社「北の塔」の課題と解決策、南区の発展のための提言を2年生や南区長、保護者、地域の人に向けて発表しました。</p>  | <h3>味方中学校</h3> <p>全校生徒が「笹川邸ガーデニングプロジェクト」で、地域の皆さんと一緒に笹川邸に新しい庭を作り上げました。みんなの手で大事にしていきたいと思えます。</p>  | <h3>月潟中学校</h3> <p>「月潟子どもサミット」に向け、月潟出張所長から月潟の未来についての講話を聞きました。月潟への熱い思いを受け、地域の未来を描く参考にしました。</p>  |

※その他、全小中学校では「未来創造教室」に、白根高校では「まちづくり連携事業」にも取り組んでいます

臨時窓口を開設 3/28(日)・4/3(土) 8:30～17:30

この時期は住所変更の手続きなどで大変込み合います。比較的空いている臨時窓口を利用してください。

◆住所変更の手続きにはマイナンバーカードの持参を
住所変更などの手続きをするときは、変更する全員の「マイナンバーカード(個人番号カード)」または「住民基本台帳カード」を持参してください。(暗証番号の入力が必要)

なお、前住所地でマイナンバーカードを利用して転出届をした人は、臨時窓口では手続きできない場合があります。

◆本人確認を実施

住民票の写しなど証明書の請求や住所変更、戸籍の届け出の際には、運転免許証などで窓口に来た人の本人確認を実施しています。

| 窓 口 | 臨時窓口でできる手続き |
|--------------------|--|
| 区民生活課 ☎372-6105 | 戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、国民健康保険の加入・脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付けほか |
| 健康福祉課 ☎372-6351 | 障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子・成人保健サービスに関する相談・受け付け ほか |

※臨時窓口では住民票の写しの広域交付はできません。他の市町村が関係する手続きなどは、書類の受領のみとなる場合があります

白井小学校 文部科学大臣賞を受賞!

白井小学校が重点的に取り組んできた「白井のいいね!発見活動」の成果が認められ、令和2年度「地域学校協働活動」推進に係る文部科学大臣賞を受賞しました。





定例日健康相談(予約制)

回 4月20日(火) 園 午前9時～11時半
 園 南区役所 園 健康相談(禁煙相談も可)
 園 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
 園 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

回 4月8日(木) 園 午後1時45分～2時
 園 白根健康福祉センター
 園 離乳食の進め方(1時間程度)
 園 生後4～5カ月の赤ちゃんの保育者
 先着10人
 園 母子健康手帳、バスタオル
 園 3月24日(水)～4月6日(火)市役所
 コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

回 4月13日(火) 園 午後1時45分～2時

園 白根健康福祉センター
 園 離乳食の進め方(1時間程度)
 園 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
 園 母子健康手帳、バスタオル、らくらく
 離乳食ガイドブック(なくても可)
 園 3月24日(水)～4月11日(日)市役所
 コールセンター ☎243-4894

育児相談会(予約制)

回 4月8日(木) ①9:30②9:50③10:10
 ④10:30⑤10:50
 園 白根健康福祉センター
 園 身体計測、保健師・助産師・栄養士・
 歯科衛生士による相談
 園 乳幼児の保育者(各時間先着5人)
 園 母子健康手帳、バスタオル
 園 3月24日(水)～4月7日(水)健康福祉
 課 ☎372-6375

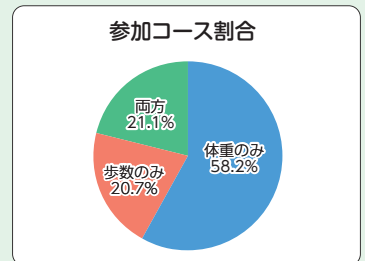
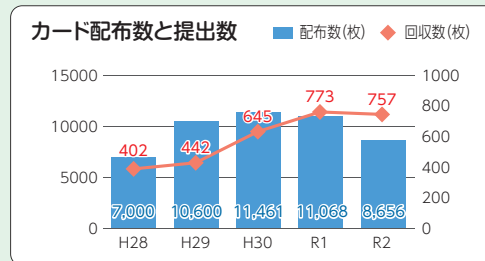
※令和3年度から育児相談会の会場は
 白根健康福祉センターのみ

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6カ月児健診 4月7日(水)
 ●3歳児健診 4月9日(金)
 ●1歳誕生歯科健診 4月22日(木)
 ※1歳誕生歯科健診後に「ブックスター
 ト(絵本のプレゼント)」を実施

『はかるう体重!歩こう南区!大作戦』結果報告!

「はかるう体重!大作戦」は5年目を迎えました。イベントの中止が相次いだため、カードの配布数が減少しましたが、提出数は昨年とほぼ同数でした。コロナ禍の健康づくりに役立ったようです。



記録する習慣で、健康意識UP!!

参加者からは体重・歩数を記録することにより「食事や運動など生活習慣を見直すきっかけになった」「家族みんなで体調管理のために取り組み、楽しかった」という声が聞かれました。体重をはかること・歩くことを習慣化し、継続して健康づくりに取り組みましょう。 園 健康福祉課 ☎372-6385



国民健康保険の加入・脱退～届け出は14日以内に～

- ◆加入の手続きが遅れると
 - ・1回に納める保険料が高額になります。
 - ・手続きするまでは医療費が全額自己負担になります。
 - ◆脱退の手続きが遅れると
 - ・保険資格がないのに国保の保険証を使って受診した場合は、医療費の返還が必要になります。
 - ・国保の保険料を請求され続けます。
 - ◆加入の届け出前に確認を
 - 会社などを退職した人は、国保に加入するほか、次の方法を選択できる場合があります。会社や健康保険組合などに確認してください。
 - ①任意継続
 - ・退職前の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は会社が負担していた分も合わせて自己負担となります。
 - ・退職後20日以内の手続きが必要です。
 - ②家族の被扶養者になる
 - ・収入などの条件があります。
 - ◆お願い
 - 3月31日付退職予定で任意継続保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望する人は、令和2年中の収入の資料(源泉徴収票など)を用意してください。
- 園 区民生活課 ☎372-6135

新型コロナウイルスのワクチン接種に便乗した不審電話に注意!

保健所や市役所の職員を名乗り「ワクチン接種には予約が必要で、予約には10万円かかる。接種後に10万円は返金する」などと現金を振り込ませ、だまし取ろうとする詐欺の電話が発生しています。

新型コロナウイルスのワクチン接種は一切費用がかからず市町村がお金を要求することはありません。絶対に取り合わないようにしてください。心配な場合は、一旦電話を切り、区役所や警察署に相談しましょう。
 園 地域総務課 ☎372-6431



白根カルチャーセンター ☎373-6311 春期スポーツ教室 参加者募集

園 窓口、電話、メール(右二次元コード)で下記必要事項を記入(先着順)
 ※申し込みには事前に窓口でのスポーツ教室会員登録が必要
 必要事項 ①教室名(複数の場合全て記入)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号 ※回数や受講料などの詳細は問い合わせください



| 教室名 | 期間 | 曜日 | 時間 | 教室名 | 期間 | 曜日 | 時間 |
|-------------------|-----------|----|-------------|------------------|-------------|--------|-------------|
| フラダンス | 5/10～6/28 | 月 | 13:30～14:30 | エアロビクス&骨盤ダンス(午前) | 4/8～6/24 | 木 | 11:00～11:45 |
| ルーシーダットン&セルフマッサージ | 4/13～6/29 | 火 | 10:00～11:30 | いきいき健康 | 4/22～7/1 | | 14:00～15:00 |
| ストレッチヨガ(夜) | | | 19:00～19:45 | ボールでほぐしてエクササイズ | 5/20～6/24 | | 19:00～19:45 |
| エアロビクス&骨盤ダンス(夜) | 5/12～6/30 | 水 | 20:00～20:45 | 太極舞(タイチーダンス) | 4/8～6/24 | 金 | 20:00～20:45 |
| ZUMBA(ズンバ) | | | 11:00～11:50 | ピラティス(夜) | 4/23～6/25 | | 20:00～20:45 |
| ストレッチヨガ(午前) | | | 4/8～6/24 | 木 | 10:00～10:45 | ヨガ(午前) | 5/15～6/19 |

健康応援通信⑫ 生活リズム・睡眠リズムを整えて健やかな成長発達を!

ヒトは「昼行性」の生き物
 ヒトは約24時間を1日とするリズムで生活する昼行性の生き物です。生まれたばかりの赤ちゃんは「昼明るく、夜暗い」環境で生活することにより昼夜の区別がつくようになります。その後、だんだんと昼夜の回数や時間が減り「朝起きて、夜眠る」というリズムができるのです。
私たちの体内にはさまざまリズムがあります
 私たちの体内では、睡眠と特に関わりの深いホルモンや神経伝達物質がおおよそ1日を周期とするリズムで働いています。

| 名前 | 分泌のタイミング | 主な役割 | 備考 |
|--------|-------------------------|------------|-------------------|
| 成長ホルモン | 深い睡眠時に分泌ピーク | 身体の成長を促す | - |
| メラトニン | 暗くなると分泌され始め深夜にピーク | スムーズな入眠を促す | 夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる |
| セロトニン | 朝起床後に分泌が活発に、日中規則的に分泌される | 気分を穏やかにする | - |

睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力などに影響します
 睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に悪い影響を与えます。また、年齢が高いとうつ傾向になるという調査結果もあります。

生活リズムの改善は早起きから始めましょう
 夜更かし→朝寝坊→慢性的な時差ボケ→眠れないという悪循環は早起きすることにより断ち切ることができます。毎朝しっかり日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。子どもの生活リズムは親の生活・睡眠習慣と大きく関連しています。新年度を迎えるこの機会に家族みんなで生活リズムを見直してみませんか。
 園 健康福祉課 ☎372-6375

公共交通情報コーナー 令和3年度「シルバーチケット」の事前登録

3月23日(火)から65歳以上の人を対象とした高齢者お出かけ促進事業「シルバーチケット」の事前登録を始めます。すでに利用している人が引き続き利用する場合も手続きが必要です。

| 手続き | 持ち物 | 窓口 |
|-----|--|------------------|
| | ○申請者の住所と年齢が確認できる身分証明書 ○代理人が手続きする場合は、委任状と申請者・代理人の身分証明書 | 南・秋葉・西蒲区役所の地域総務課 |

園 地域総務課 ☎372-6605

「南区男女共同参画地域推進委員」を知っていますか？

男女共同参画地域推進委員とは…

男性も女性も意欲があればあらゆる分野で活躍できる「男女共同参画社会」の実現を目指し、事業の企画・運営などを行っています。南区では月に1回、定例会を行い、事業の計画などを話し合っています。

区の委員から一言コメント

- 角田美知子委員**
事業に参加したさまざまな人の声を聞き、私自身学ばせていただいています。男女が積極的に参画できる地域づくりを目指しましょう。
- 西野伸治委員**
難しく構えず、興味を持って考えるときに男女に区別は生じない、その思いで関わっています。
- 高橋文子委員**
子育てから介護まで、女性も男性も協力し、住んで良かったと思える元気な南区を目標に皆さんと一緒に学んでいきたいと思っています。



主な実施事業

平成30年度

- 講演「男にとっての終活 女にとっての終活」…「終活」をテーマとした講演会。90人が参加し、自分や家族のための終活を考えました。
- 「気軽に楽しむ手作り餃子」…簡単な料理を楽しむことを通じ「男らしさ・女らしさ」といった固定観念の気付きにつなげました。



令和元年度

- 「簡単!パッククッキング」…災害時など、電気・ガス・水道が使えない時にもできる「パッククッキング」を体験。性別や年齢にとらわれず「できることをする」大切さを学びました。
- 「DVと虐待に気づき子どもたちの命を守るための講演会」…NPO法人「女のスペース・にいがた」朝倉安都子さんを招き、子どもの命を守るために地域でできることを考えました。



令和2年度

- 映画「ママをやめてもいいですか?」…南区自治協議会と連携して実施。男女の役割などの固定観念や家族の大切さに改めて気付くきっかけとなりました。

withコロナで聴覚障がい者はとても困っています

聴覚に障がいのある人は、表情や口元の動きで多くの情報を得ています。withコロナの生活様式でマスクをすることが日常となっていますが、マスクで聴覚障がい者のコミュニケーションが取りづらくなっていることを知っていますか。

困っていること

- ◇コンビニなどで店員が何を言っているのか全く分からない
- ◇銀行や市役所などの窓口に行くのが不安
- ◇皆さんに分かってほしい
- ◇マスクの影響でコミュニケーションが取りづらいことを知ってもらいたい。手話ができなくても、身振りや筆談などでコミュニケーションを取ることができます。

こうだったら助かります

- ◇窓口にいる人に簡単な手話を覚えてもらえたら…
- ◇透明なマスクが普及し、みんなに付けてもらえたら…
- ◇Zoomなどのアプリを活用し、窓口に行かなくても、口元が見えるやり取りができたら…

手話を学んでみませんか？

手話サークルつばさ

回 毎週火曜 午後7時半～9時
 場 白根地域生活センター
 団 鈴木さん ☎090-1548-9111
 老若男女、和気あいあいと楽しく学んでいます。興味のある人は、気軽に参加してください！



会員の声

- ・好きなアイドルが動画サイトで手話を学んでいたの、自分も始めようと思いました。手話を覚えるのは難しいですが楽しいです。(高3 女子)
- ・昔から手話に興味があり始めました。聴覚障がい者の人は表情が豊かで話をしていてとても楽しいです。(高3 女子)
- ・保育士の仕事をしています。園児の保護者が聴覚障がい者で、コミュニケーションを取りたいと思って始めました。15年続けています。(40代 女性)

手話通訳者 鈴木さんの

かんたん

手話講座

健康福祉課に在籍しています。困り事など何でも相談してください！

どうしましたか？



人指し指を左右に動かす

何かお困りですか？



耳の上を数回かく 人指し指を左右に動かす

活動紹介 2月の「南区の実りをいただく日」

にししろね保育園での活動

畑で採れた大根で「干しかぶ」*を作りました。収穫した大根の形や手触りを楽しみながら、友だちと一緒に土を洗い流しました。幼児クラスは大根のスライスを体験。大根を湯通しし、匂いを感じながら大根をネットに並べ、干しました。子どもたちは大根が乾燥していく様子を毎日興味深く観察し、ついに完成!年長児は「干しかぶができるまで」をパネルにして発表しました。出来上がった干しかぶは煮物にして、給食で匂いや食感を感じながらいただきました。



*新潟では、大根を薄切りにし、さつとゆでた後干したものを「干しかぶ」と呼ぶことがあります

「地域で弁当交流応援事業」登録店を募集中

市内の団体や企業が購入する弁当や折り詰め代の一部を市が補助する「地域で弁当交流応援事業」の登録店を募集しています。登録を希望する店舗は問い合わせください。



【登録店の条件】

- ・新潟市内に店舗があること
- ・税抜き3,000円以上の弁当を1件の注文につき10個以上提供可能であること
- ・「外食業の事業継続のためのガイドライン」((一社)日本フードサービス協会、(一社)全国生活衛生同業組合中央会作成)に基づき、新型コロナウイルスの感染予防対策に取り組んでいること、など 団産業振興課 ☎372-6507

登録店はこのステッカーが目印です

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。

ている地域包括支援センターしろね北の受託法人が4月1日から変更になります。
変更前 (福)新潟市社会福祉協議会
変更後 (福)愛宕福祉会
 所在地・名称・電話番号の変更はありません。今までどおり、介護・福祉・健康・医療など高齢者のさまざまな相談に応じます。
 団同センターしろね北 ☎362-1750、健康福祉課 ☎372-6320

市民の情報掲示板

●シルバー人材センター会員募集

新潟市シルバー人材センターは就業を通し健康や生きがいの実現を目指す団体です。高齢者の豊かな技能や知識を生かし、親切・丁寧に仕事に取り組むことにより地域社会へ貢献しています。
 団原則60歳以上で働く意欲のある人
 団同センター ☎241-3541
 ※問い合わせした人に資料を送付

相談

弁護士の無料法律相談

回 4月14・28日(水)午後1時15分～4時15分 團南区役所 団土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談 団先着6人※1人30分 團3月23日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

健康・福祉

地域包括支援センターしろね北 受託法人変更

白井・白根北中学校区を担当区域とし

訂正 本紙3月7日号1面「しろねがわかるまちのどうぐ」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
 誤 45のスポット 正 42のスポット

※桜の季節がやってきます※

第29回「白根観桜会」

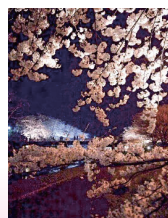
紅白のぼんぼりが桜を優しく照らしめます。



回 4月1日(木)～30日(金) 團白根公園(南区役所隣)、白根水道公園(旧白根配水塔脇) 團白根観桜会(白根商工会内) ☎373-4181

桜遊園 桜・灯ろうライトアップ

桜並木のライトアップと10日(土)はペットボトルの灯ろうを設置します。



回 4月2日(金)～11日(日)午後6時～9時半 團桜遊歩道公園(鷺ノ木新田) 團桜・灯ろう祭り実行委員会(鷺巻地域生活センター内) ☎362-5711