

区のまちづくりを一緒に考えませんか

中央区自治協議会 公募委員を募集

4月1日からの中央区自治協議会の公募委員を募集します。

区自治協議会は、区民に身近な地域課題の解決のため、多様な意見の調整や取りまとめを行う市の附属機関です。区役所と連携し、行政と区民の「協働の要」としての役割を担っています。

現在、中央区自治協議会は、地域コミュニティ協議会や公共的団体などからの選出者、有識者、公募委員などで構成され、38人の委員が活動しています。



部会の様子

募集人数	2人 ※区では、各種審議会での女性委員の比率向上を推進しています。女性の皆さんも積極的にご応募ください。
任期	2019年4月1日～2021年3月31日(2年間)
応募資格	2019年4月1日現在において中央区内に住所がある18歳以上の人 ※本市の他の附属機関の委員、市議会議員、市職員、中央区自治協議会で公募委員として2期務めた人を除く。
所掌事務	1. 区の地域課題のうち、市長やその他の市の機関によって諮問された事項や区自治協議会が必要と認めるものを審議し、意見を述べること 2. 地域における重要な計画など、条例で定める区自治協議会の意見を聴かなければならない事項を審議し、意見を述べること 3. 区民などの参画を通じて多様な意見を調整し、その取りまとめを行い、地域課題の解決および情報の共有に努めること
会議の開催頻度	全体会議(月1回)のほか、区自治協議会に設置する部会などを必要に応じて開催。会場は中央区役所などの会議室を予定。
委員報酬	定例の全体会議および部会出席1回につき3,000円 ※同一日に複数会議に出席した場合は1回分の支給
選考方法	提出された作文と活動歴を、中央区自治協議会委員10人で構成する「委員推薦会議」で審査し、必要に応じて面接などを実施し選考。
応募方法	①住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号、生年月日を記載したもの ②作文「区民と区役所の協働について私の提案と私にできること」(800字以上1,200字以内、用紙は任意) ③活動歴(所定の様式あり、地域課窓口および区ホームページで配布) ※上記①～③を1月28日(月・必着)までに下記応募先へ直接持参するか郵送、FAX、メールで応募してください。
問い合わせ・応募先	中央区役所地域課(☎223-7023) 〒951-8553(住所記載不要) FAX 223-3660 メール chiki.c@city.niigata.lg.jp

地域の健康づくりの担い手が教える 初心者向けお正月料理教室



12月16日、食育・花育センターで「簡単に出来る正月料理」教室が開催されました。

食を通じた地域の健康づくりの担い手として活動している、食生活改善推進委員5人が講師となり、31人の参加者が初心者でも気軽に挑戦できる新潟のお正月料理作りを楽しみました。

この日の献立は、新潟のお雑煮、伊達巻、おろしなます、りんご寒天の4品でした。講師の1人、萩原泰子さんは「新潟のお雑煮は全国的に見ても具だくさんなのが特徴です。年始も新潟の良さを大切にしながら、野菜をたっぷり取るきっかけにしてもらいたいですね」と話しました。このほか、参加者はかまぼこや果物の飾り切りでお正月らしさを出すことも学びました。

参加した笠原洋美さんは「地域に根差して活躍している食生活改善推進委員の皆さんが講師と聞き、受講しました。今まで作ったことがなかった打ち豆を入れたおろしなますなど、新潟らしさを感じるおせち料理を学べて良かったです。このお正月は今日教わった献立で迎えたいです」と話してくれました。



試食すると、参加者の皆さんからは「伊達巻も自分で作ると、甘さ控えめに仕上がるね」などの声が上がっていました。

まちなかミニコンサート

NEXT21の1階アトリウムでまちなかミニコンサートを開催します。今回は、津軽三味線・東北民謡のライブと古町芸妓の舞の2部構成です。新春にふさわしいパワフルで豪快な叩き三味線と東北民謡、芸妓の舞をお楽しみください。

- 日 1月14日(祝)
- 場 NEXT21・1階アトリウム
- 出演 佐藤兄弟・浅野光子(午前11時から)、古町芸妓(正午から) ※時間は予定です
- 椅子50席あり
- 当日直接会場
- まちなか活性化実行委員会(☎223-7082、総務課内)



ヘルシーランチを お店に食べに行こう④

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。これは、区の健康課題である糖尿病を予防する食事を体験し、食生活に取り入れるきっかけにしてもらうための企画です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

カフェテラスピア(市役所本館2階)

ヘルシー和風
ハンバーグランチ …900円(税込)

エネルギー 545kcal 野菜量 239g 塩分 3.0g



メインのハンバーグは豆腐をたっぷり使い、ふわふわの食感に仕上げました。主食もキノコをたくさん入れた炊き込みご飯にしたので、食物繊維もしっかり取れますよ。デザートはグレープフルーツゼリーもお楽しみください。
営業取締役 廣田辰巳さん

提供期間 1月15日(火)～1月18日(金)、2月12日(火)～2月15日(金)
提供時間 午前11時～午後2時30分

ヘルシーランチとは?

メニューの条件

- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
- 海藻類とキノコ類を両方必ず使用すること
- 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
- 塩分を3グラム以下にすること

野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

中央区健康づくりリサポーター
中央(なか ちかこ)

古町 柳都庵(古町通6番町953-1)

とり肉ときのこのつけそば …980円(税込)

エネルギー 558kcal 野菜量 120g 塩分 3.0g



ランチで人気が高い鴨のつけそばをアレンジして、鶏肉を使ったつけそばにしました。お肉以外にキノコや海藻もたっぷり入っているので、うまみが凝縮しています。付け合わせののっぺで新潟の味も一緒に堪能してくださいね。
女将 根塚愛さん



提供期間 3月31日(日)まで 提供時間 午前11時30分～午後2時