



平成31年

1月6日

中央区だより

第282号

歴史と文化の薫りたどよう、
うらおいとにぎわいのまち
中央区

区の人口 (住民基本台帳による)

人口	176,002人	(-118)
男	83,727人	(-44)
女	92,275人	(-74)
世帯	87,076世帯	(-61)

※平成30年11月末現在の住民基本台帳による。転出予定者を含まず。()内は前月末比。

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

笑顔で亥亥一年に

一年の始まりに皆さんはどのような目標を立てていますか。生まれて初めて年男・年女になる区内の小学校の亥年生まれの子どもたちに今年の抱負を聞いてきました。

女池小学校・5年 青柳愛さん
新潟小学校・6年 井伊佑一さん
紫竹山小学校・6年 上野純伶さん
万代長瀬小学校・6年 大久保心晴さん
日和山小学校・5年 川口珠楓さん
新潟大学教育学部附属新潟小学校・5年 小屋俊康さん
桜が丘小学校・6年 後藤溪心さん
笹口小学校・6年 清野美和さん
白山小学校・6年 田代杏那さん
上山小学校・5年 東樹悠花さん
南万代小学校・6年 野口愛香さん
山潟小学校・6年 松本龍弥さん
浜浦小学校・6年 山崎耀太さん
沼垂小学校・5年 山田侑一朗さん
上所小学校・5年 山中ももこさん
鳥屋野小学校・6年 吉垣成さん
有明台小学校・5年 吉田咲耶さん
関屋小学校・6年 渡邊佳奈子さん
鏡淵小学校・6年 渡邊直希さん

新年のごあいさつ



中央区長
渡辺 東一

新年あけましておめでとございませう。皆さまには日頃より区政の推進へのご理解とご協力をいただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

中央区長に就任して9か月。昨年はたくさんの方々の皆さんとお会いしお話を伺うことができて、住みよい地域づくりのために多くの方々を力尽くして活動されていることを肌で感じる事ができました。

さて、昨年は全国的にさまざまな自然災害が発生し、世相を表す漢字として「災」が選ばれました。

いざという時の災害対応は、日頃から地域の結束や絆を強め、防災力を高めておくことが大切だと考えます。これまで私も地域の防災活動に参加させていただきましたが、集まった子どもたちが地域の方々と一緒に真剣な眼差しで訓練に取り組んでいる姿を目にして、とても頼もしく感じました。人口減少・少子超高齢社会を迎えましたが、中央区の将来を光り輝いたものにするには、未来を担う子どもたちを地域でどのように育てるかということも大切です。

私も職員と一丸となって区民の皆さまが安全に安心して過ごされ、笑顔あふれる新潟となることを目指し全力で取り組んでまいります。

結びとなりますが、本年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

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

健康・福祉

- 東地域保健福祉センター
明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター
新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター
関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

みんなでつながる子育てほっとサポート事業

■ママの“ほっと”タイム(毎月開催)
回1月16日(水)午前10時30分～正午
場市民活動支援センター「ニコット」(西堀前通6、西堀6番館ビル3階)
内容家族との考えの相違など、子育てに関する悩みを中心とした茶話会
参加妊婦、就学前児の母親先着8人 ※保育あり(予約制)
問い合わせ健康福祉課子ども支援係(☎223-7236)へ

妊婦歯科健康診査

内容歯科健診、歯科保健指導
参加母子健康手帳を取得している妊婦 ※南地域保健

福祉センターのみ当日取得可
参加ハンカチまたはタオル、母子健康手帳
※母子健康手帳の取得を希望する場合、妊娠届出書が必要。
問い合わせ健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	会場	受付時間
2/1(金)	南地域保健福祉センター	13:00～13:45
2/14(木)	東地域保健福祉センター	

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた！(全4回)

回2月25日～3月18日の毎週月曜午後1時30分～3時30分
場市こども創造センター
内容初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)
参加平成30年10～12月生まれの乳児と初めての赤ちゃんを育てている母親先着20組
回1月21日(月)から同センター(☎281-3715、平日午前9時～午後5時)へ

公民館・図書館など
※公民館の申込受付は午前9時から

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086

■ひよこファミリーらんど

回1月8日(火)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・29日(火)午前10時～午後4時30分(17日は午後1時から)
内容保育室の開放 参加乳幼児と保護者
場当日直接会場
※スタッフはつきません。保護者が責任をもって利用してください。8日はイベント「ひよこデイ」を開催。午前11時～正午にミニコーナー「みんなでトーク」、午後2時30分～3時は絵本の読み聞かせを実施します。昼食を持参して、みんなで一緒に食べませんか。

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てサロン「のんのん」

回1月7日～28日の毎週月曜(14日を除く)午前10時～午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
内容自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施
参加未就園児と保護者 場当日直接会場

■バレンタインに手作りを！～クッキーとチョコレートのお菓子づくり

回2月2日(土)午前10時～正午
内容講師「食推木戸クラブ」によるお絵描きクッキー、トリュフチョコづくり
参加小学生先着15人 ※低学年は保護者同伴
場エプロン、三角巾、マスク、ふきん、手拭きタオル、内履き 参加費600円
回1月9日(水)からメール件名に「バレンタインお菓子づくり申し込み」および本文に氏名(ふりがな)、学校名、学年、住所、電話番号、メールアドレス、保護者同伴の場合は保護者氏名を入力し同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

回1月21日(月)午前10時～11時30分 ※例月と異なり第3週に開催

内容自由遊び、情報交換
参加未就園児と保護者 場当日直接会場

■ガールスカウト体験 ロープであそぼ！！

参加年中から小学3年までの女子と保護者先着20組
場申込期間中に電話で同館へ
時間 午前10時～11時30分

期日	内容	申込期間
1/12(土)	ロープであそぼ！	1/7(月)～1/11(金)
3/2(土)	おひな様づくり	1/7(月)～3/1(金)

■0歳児の子育てサロン「まんまる」

回1月28日(月)午前10時～11時30分
内容自由遊び、情報交換
参加0歳児と保護者 場当日直接会場

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■幼児期家庭教育学級「話+和+Wa～！つなぐ子育ての輪」(全5回)

参加1～2歳の子どもの保護者30人 ※1歳以上の未就園児の保育あり・定員21人(2月16日は保育なし)
場あす7日(月)から1月17日(木)までに電話で同館へ
※応募多数の場合は抽選(抽選結果は1月25日までに発送)

期日	時間	内容・講師
2/8(金)	10:00～12:00	聞いてみたい！こんなときどうしてる？ 講師 企画委員
2/16(土)	10:00～11:30	お父さんといっしょ。パパと一緒に遊ぼう 講師 西須洋文さん(保育教諭) 気軽にヒップホップ♪ 講師 KaRENさん(ダンススクール講師)
2/22(金)	10:00～12:00	子どもの目線から、親の「困った！」を考える 講師 小千田裕子さん(幼稚園教諭)
3/2(土)	10:00～11:30	知りたい！いざという時、あわてないための防災対策 講師 東区役所職員
3/12(火)	10:00～12:00	描こう！私の未来予想図 講師 木村いほ子さん(県女性財団専門員)

■NHKスペシャル担当ディレクター講演会「若者行方不明3万人」

回1月26日(土)午後2時～4時
講師 阿部宗平さん(NHK大型企画開発センターディレクター) 参加先着40人
場あす7(月)からメール件名に「26申込3万人」および本文に氏名、住所、電話番号、年代を入力し同館(ishiyama.co@city.niigata.lg.jp)へ

2月の子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。
・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。
場健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

場南・中央地域保健福祉センター
参加平成30年10月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成30年11月生まれも対象)と保護者

■1歳誕生歯科健康診査

場東・南・中央地域保健福祉センター
参加平成30年1月生まれの一部と2月生まれの子ども
※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

■1歳6カ月児健康診査

場東・南・中央地域保健福祉センター
参加平成29年6月生まれの一部と7月生まれの子ども

■3歳児健康診査

場東・南・中央地域保健福祉センター
参加平成27年7月生まれの一部と8月生まれの子ども

万代市民会館 ☎246-7711
〒950-0082 中央区東万代町9-1

場当日直接会場

■グループ展

回1月19日(土)・20日(日)午前9時～午後9時(20日は午後4時まで) ※一部作品は1月25日(金)午後1時まで展示
内容書道、パッチワーク、手編み、写真など、同館で活動している団体の美術・工芸の作品展

■芸能交歓会

回1月20日(日)午前10時～午後2時
内容相撲甚句、日本舞踊、民謡、フラダンス、男声合唱、詩吟など、同館で活動している芸能団体の発表会

図書館

■おはなしのじかん 場当日直接会場

期日	時間	会場・問い合わせ
毎週火曜 および 1/31(木)	11:00～11:20 ※終了後「絵本なんでも相談タイム」あり	ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700) ■赤ちゃんタイム 毎週火・木曜 10:00～13:00 おはなしのへやで赤ちゃんとお話しください。
10◆ 木	11:00～11:30	
12 土	11:00～11:30	
17♥ 木	11:00～11:30	
19 土	11:00～11:30	
24◇ 木	10:30～12:00	鳥屋野図書館 (☎285-2372)
26 土	11:00～11:30	
2月 2 土	11:00～11:30 13:30～14:00	■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～12:00
毎週金曜 1/25を除く	11:00～11:20	
1月 12 土	10:30～11:00	生涯学習センター図書館 (☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
16 水	10:30～11:00	
1月 25 ◇ 金	14:00～17:00 ※1組10分程度	生涯学習センター図書館 (☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
2月 1 ♥◇ 金	11:00～12:00 ※1組10分程度	

♥は乳幼児向け、◆はわらべうた、◇は個別の読み聞かせ

お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

子どもの預かり「ファミサポ」
入会説明会

市ファミリー・サポート・センター「ファミサポ」は子どもの預かりなどを行う子育て支援です。入会説明会では、依頼会員、提供会員ともに会場で登録手続きを済ませることができます。
回1月19日(土)午前10時～11時
場市総合福祉会館(八千代1)
内容制度の説明(45分)、登録手続き(希望者のみ)

参加先着20人 ※就学前児の保育あり・先着6人(予約制)
場電話で同センター(☎248-7178)へ

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

新春フェスタ2019

回1月14日(祝)午前10時～午後3時
場デンカビッグスワンスタジアム
内容フリーマーケット、スタジアムツアー、働く車の展示、鉄道模型運転会、ほか
場当日直接会場
場同施設(☎287-8811)

住まいの無料相談

回1月15日(火)午後1時30分～4時
場建築国保会館(川岸町3)
内容住宅の新築・増築・改築、建築関連工事全般に関する相談、業者のあつせん
場当日直接会場
場新潟地域住宅相談協議会(☎266-6650)

エコスタヨガ教室

回1月25日(金)午後2時～3時
場ハードオフエコスタジアム新潟(長潟570)
参加先着25人
内容ヨガマット(貸し出し可)、動きやすい服装、飲み物、タオル
参加費700円
場電話で同施設(☎287-8900)へ

ロボットプログラミング体験会

回1月27日(日)午後1時30分～4時30分
場HUB STATION KENTO(天神1、プラカ3内)
参加小学生20人 ※応募多数の場合抽選(抽選結果は1月17日までに通知)
回1月14日(祝)までにけんとと放送(☎240-2555)へ

【訂正】本紙12月16日号に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。2面「川岸町・紫竹に2基の道路照明灯」について、正しくは「東北電力新潟電力センター」が寄贈したものです。

本紙掲載の催しに参加する際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。