

鳥屋野潟の魅力を見直し

鳥屋野潟で捕れるコイやフナは水質汚染により一時期食べることができませんでしたが、地域の皆さんの努力で再び安全に口にすることができるようになりました。潟の大切さを考え、その魅力を発信する取り組みを紹介します。

鳥屋野潟の恵みを考え、食する会

2月3日、山潟会館で「鳥屋野潟の恵みを考え、食する会」が開催されました。鳥屋野潟の恵みに感謝し、潟の将来を語り合おうと、山潟地区コミュニティ協議会が主催するこの催しは、今年で20回目です。

まず、山潟中学校科学部の生徒たちが潟の水質調査の結果やシジミなどを利用した水質改善の研究成果を発表し、潟の環境を守る大切さを報告しました。

その後、参加者はボラのフライやフナのなますなど、地域の皆さんによってさまざまに調理された鳥屋野潟の恵みに舌つづみを打ちました。この日、魚を提供した鳥屋野潟漁業協同組合の組合長・増井勝弘さんは「ここ数年、水がきれいなところに生息するスズエビがたくさん捕れるようになりました。水質が良くなった証拠ですね」とにっこり。

初めて参加した関正子さんも「鳥屋野潟の魚が食べられると知ったのは最近のこと。どの料理も臭みがなくて、普段魚が苦手な私でもとても食べやすいですね」と満足そうな表情を浮かべていました。



20回の節目を記念して振る舞われたコイの姿揚げ

とやの潟ウィンターキッチン2019

3月10日(日)まで鳥屋野潟周辺の飲食店で、潟で捕れた魚や郷土野菜の女池菜を使ったオリジナルメニューを期間限定で提供しています。各店舗が工夫を凝らしたメニューを味わってみませんか。

場 鳥屋野潟周辺の飲食店11店舗 ※店舗名や営業時間、メニューはウェブサイト「二次元コード」でご確認ください。
 問 U・STYLE(☎385-7585)



150 新潟開港 3/23・24 はスペシャルまち歩き



新潟シティガイドの皆さんの解説を聞きながら、区内を歩いて巡ります。船上まち歩きでは、開港150周年を迎えた新潟西港を周遊します。2日間とも同じ内容ですので、ぜひどちらか1日ご参加ください。

- 9:30 万代クロッシング(ラブラ万代前の地下歩道)で受け付け。
- 10:00 メディアシップの20階から区内を一望しながら、みなとまち新潟の歴史を学びます。
- 11:00 ウォーターシャトルに乗って信濃川を周遊します。川の上から新潟の名所を眺めることができます。
- 12:00 昼食はピア Bandai の地魚食道「瓢」で海鮮ちらしを味わいます。
- 13:00 歴史ある沼垂の町並みをシティガイドの皆さんの解説で歩きます。
■主な立ち寄りポイント
 三社神社、沼垂定住300年碑、沼垂テラス商店街、蒲原神社
- 15:00 ほんぽーと中央図書館で解散です。

日 3月23日(土) および 24日(日) 午前10時～午後3時
 人 各日50人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は3月8日以降に通知)
 料 2,000円(昼食代を含む)
 申 3月6日(水・必着)までに、はがきまたはメールに、「スペシャルまち歩き参加希望」、参加希望日(どちらか1日)、参加者全員の氏名、代表者の住所・電話番号を記入し、地域課(〒951-8553(住所記載不要)、メール chiiki.c@city.niigata.lg.jp)へ
 問 同課(☎223-7041)

公民館

※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

- みんなのふれあい広場
 日 2月19日(火)午後1時30分～4時
 内 気軽に会話を楽しむ ※午後2時から1時間30分程度ミニコーナー「カーリンコンをやってみよう」を開催
 場 当日直接会場
- 温泉の楽しみ方講座(サークル体験会)
 日 3月15日(金)午前10時30分～正午
 内 「温泉を楽しむ会」の会員による県内・近隣の温泉地情報などに関する講座
 人 先着15人
 申 2月20日(水)から電話で同館へ

東地区公民館 ☎241-4119
 〒950-0083 中央区蒲原町7-1

今宵は沼垂で～会いたい人 会いたい味(全2回)
 時間 午後7時～8時30分 ※希望者には9時まで座談会あり

期日	会場	テーマ・講師
3/1(金)	今代司酒造 屋敷(鏡が岡1)	沼垂の酒造文化 講師 木津怜さん(今代司酒造)
3/8(金)	なじらね沼垂しんこ屋(沼垂東2)	発酵の町で地ビールを 講師 高野善松さん(発酵の町 沼垂ビール)

日 20～50歳代20人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は2月23日以降に通知)
 料 各回500円
 申 2月22日(金)午後1時までにメール件名に「今宵は沼垂で申し込み」および本文に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、座談会参加希望の有無を入力し、同館(higashi.co@city.niigata.lg.jp)へ

■親子で!! あそぼ
 日 3月2日(土)午前10時～11時40分
 内 親子遊び「よーいどん! ミニミニ運動会」、絵本の読み聞かせ、鬼ごっこ、ほか
 人 1歳8カ月以上の就学前児と保護者先着20組 ※きょうだいの同伴可
 持 飲み物、子どものおやつ、おしぼり、内履き
 申 3月1日(金)午後1時までにメール件名に「親子であそぼ申し込み」および本文に保護者と子どもの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、子どもの生年月日を入力し、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

■いきいきセミナー公開講座 映画上映会～映画でよみがえるあなたの青春
 日 3月5日(火)午後1時30分～4時 ※受け付けは1時から
 内 映画「ローマの休日」の鑑賞
 人 先着150人 場 当日直接会場

■地域包括ケアシステム学習会「みんなの女池で元気で楽しく、長生きしよう!」(主催:女池校区コミュニティ協議会)
 日 3月7日(木)午前10時～正午

日 講演「健康寿命延伸をめざす女池地区市民の栄養戦略」、新潟市ちよいしおプロジェクトの献立紹介、ほか
 人 先着20人
 料 100円
 申 あす18日(月)から2月25日(月)までに電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
 〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■子育てネットまつぼっくり
 日 3月1日から29日までの毎週金曜午前10時～正午
 内 絵本の読み聞かせ、ほか
 人 乳幼児と保護者
 場 当日直接会場

■おもちゃの修理「おもちゃ病院にいがた」
 日 3月1日(金)午前10時～正午
 内 壊れたおもちゃの修理
 料 無料(実費負担の場合あり) 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

■ご近所だんぎ お茶の間脳トレ～みんなで笑おう早春笑(そうしゅんぷっ)
 日 2月25日(月)午後1時30分～3時30分
 内 自宅でできる脳活性化トレーニング、レクリエーション、参加者同士の茶話会
 講師 佐藤ユリ子さん(あそび工房所長)
 料 100円
 場 当日直接会場

Let's Try
糖尿病予防

ヘルシーランチを お店に食べに行こう⑤

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。これは、区健康課題である糖尿病を予防する献立を紹介し、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体験してみませんか。

☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

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。



中央区健康づくりサポーター
中央子(なか ちかこ)

お弁当
テイクアウト

hana-na(上所上1-16-1)

1日20食限定 /

15 穀米のバランス弁当 …1,080円(税込)

エネルギー 590kcal 野菜量 122g 塩分 2.5g



いつも提供している野菜たっぷりのバランス弁当をさらに塩分控え目に仕上げました。酢や山椒を使ったおかずも入れて、味つけのめりはりを意識しました。旬の根菜をたくさん使ったので、季節感も味わってほしいですね。hana-na・オーナー 安部由美子さん

提供期間 2月18日(月)～3月2日(土)

提供時間 午前11時～午後7時 ※なくなり次第終了

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

■妊カフェ・育カフェ(毎月開催)

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか

¥100円

☎2月21日(木)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。育カフェは月1回のみ申し込み可。



妊カフェ
申込先



育カフェ
申込先

妊カフェ(3月)	育カフェ(3月)
☎3/9(土) 13:30~15:30 ☎天寿園 ☎妊婦先着20人 ※パートナーの参加可 ☎母子健康手帳	☎3/8・15(いずれも金曜) 10:00~11:30 ☎燕喜館(白山公園内) ☎おおむね生後6カ月未満の子どもと母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎親子の育ち合いルームtete(☎080-6250-3653)

■子育て講座「たち」(毎月開催)

☎3月13日(水)午前10時～正午

＜広告欄＞

まだまだご注意を！インフルエンザ

インフルエンザは例年春先まで流行しています。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。 ☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

インフルエンザから身を守るためには

- ①正しい手洗い ウィルスは石けんに弱いので、石けんを十分に泡立て、手首や指の間など手指全体をしっかりと洗いましょう。
- ②適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度を保ちましょう。



インフルエンザをうつさないためには

- ①一定期間自宅療養する 熱が下がっても、インフルエンザウィルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、発症後5日間は自宅療養しましょう。
- ②咳エチケット くしゃみや咳の飛沫には、ウィルスが含まれている可能性があります。鼻と口を確実に覆い、正しくマスクを着用することで、感染の拡大を防ぎましょう。

平成30年度 第10回自治協議会の概要

1月25日の会議では、新潟市総合ハザードマップの全戸配布および説明会の開催や各部会活動について報告がありました。会議の概要や資料は準備が整い次第、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

■次回の開催案内

☎2月22日(金)午後2時から

☎中央区役所(NEXT21)5階 対策室 傍聴者の定員 先着15人

※議題は市役所本館や中央区役所、東出張所、南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。 ☎地域課(☎223-7023)

☎はっぴい mamaはうす(神道寺1-5-44) ※20台程度駐車可能

☎親子遊び、保健師・助産師による子どもの月齢に合わせた関わり方や遊び方の紹介

☎平成30年3～8月生まれの子どもと保護者先着20組
☎母子健康手帳、バスタオル、動きやすい服装

☎2月21日(木)午前8時30分から携帯電話

などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください

☎はっぴい mamaはうす(☎278-3177、水曜定休)



たち！
申込先

育児相談

☎保健師などによる個別相談

☎母子健康手帳、バスタオル

☎当日直接会場

☎各地域保健福祉センター ※入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお問い合わせください。

期日	会場	時間
3/1(金)	☎中央地域保健福祉センター	13:30~15:00
3/19(火)	◆入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター別館棟1階)	9:30~11:00
3/20(水)	☎南地域保健福祉センター	9:30~11:00 13:30~15:00
3/28(木)	☎◆東地域保健福祉センター	13:30~15:00

☎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

はじめての離乳食

☎離乳食の始め方と進め方、試食

☎おおむね生後5カ月の子どもの保育者

☎母子健康手帳、バスタオル

☎2月20日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

時間 午後1時30分～3時15分(受け付けは1時15分から)

期日	会場	定員(先着)
3/13(水)	東地域保健福祉センター	25人
3/14(木)	南地域保健福祉センター	30人

ステップ離乳食

☎3月13日(水)午前10時～11時30分(受け付けは9時40分から) ☎東地域保健福祉センター

☎2回食、3回食への進め方、試食

☎おおむね生後6カ月からの子どもの保育者先着25人
☎母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

☎2月20日(水)から3月11日(月)までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

のびのび育ちの相談会

「落ち着きがない」「友達とのトラブルが多い」「かんしゃくへの対応が分からない」など、子育てで気になることや困っていることについて、保育士や保健師などが実際にお子さんの遊びの様子を見ながら相談に応じます。

☎1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☎電話で居住地区の各地域保健福祉センターへ

期日	会場	時間
3/1(金)	中央地域保健福祉センター	9:45~11:10 ※受け付けは9:30から
3/13(水)	南地域保健福祉センター	
3/20(水)	東地域保健福祉センター	

フッ化物塗布

☎3月1日(金)午前9時30分～10時30分

☎南地域保健福祉センター

☎4歳未満の子ども先着60人

☎母子健康手帳 ☎1,020円

☎2月20日(水)から27日(水)までに電話で市役所コールセンター (☎243-4894)へ

健康相談

☎保健師・栄養士などによる個別相談

☎健康手帳、健診や人間ドックの受診結果(持っている人)

☎締め切り日までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	会場	受付時間	申し込み締め切り
3/8(金)	南地域保健福祉センター	9:00~11:00	3/6(水)
	東地域保健福祉センター	13:30~15:00	当日直接会場
3/13(水)	中央地域保健福祉センター	13:30~15:00	3/12(火)

区内2校の小学6年生

大人への第一歩

山潟小 模擬選挙を体験



近い将来有権者になる小学生に模擬選挙を体験してもらおうと、山潟小学校でデザート議員選挙が行われました。

6年生の児童64人が、給食のデザートに公約に掲げた候補者に投票し、給食で提供されるデザートを決めました。

1月24日、児童らは実際の選挙で使われる記載台や投票箱を使った投票を体験しました。その後、仕分けや点検などの係に分かれて開票作業も行い、得票数をまとめた結果、お米のガトーショコラが選ばれ、大きな拍手が起こりました。

勝又慎さんは「少し緊張しましたが、投票用紙が他の人から見えないように書いて安心でした。次の選挙は父や母について行って、実際の投票所を見てみたいです」と話してくれました。



関屋小 職業から考える男女共同参画

2月1日、関屋小学校で「知って広げよう！わたしたちの未来」が開催され、同小の6年生21人と保護者8人が参加しました。

この事業は、未来を担う子どもたちに男女共同参画への理解を深めてもらおうと、区男女共同参画推進員が企画したものです。最初に市職員が男女共同参画について説明した後、女性の新幹線車掌、男性看護師、女性消防士を招いて意見交換を行いました。



招かれた3人は、それぞれ異性の多い職場になじみ、やりがいを感じながら働いていることを話してくれました。

参加した皆さんは、異性の多い環境で大変だったことなどについて質問し、3人の話に熱心に耳を傾けていました。児童の加藤新さんは「看護師は女性の仕事だと思っていましたが、考えが少し変わりました。将来は性別のイメージに関係なく、自分が好きなことを仕事にしたいです」と目を輝かせました。

ワンコインの助け合い 県交通災害共済に加入を

県交通災害共済の平成31年度の加入を受け付けています。

同共済は交通事故によるけがで7日以上通院や入院した場合に見舞金が支給される助け合いの制度です。自転車で走行中に転倒した場合なども支給されます。

共済期間 4月1日～来年3月31日

※4月以降の申し込みはその翌日から来年3月31日までが共済期間となり会費は同額。見舞金を請求できる期間は事故から1年間。

☑年間1人500円

☑3月29日(金)までに所定の申込書と年会費を区総務課、出張所、連絡所、ゆうちょ銀行を除く金融機関へ

☑市役所コールセンター(☎243-4894)、中央区総務課(☎223-7065)

引っ越し予定の人や証明書が必要になる人へ 年度末は窓口が混雑します

3月中旬から4月上旬にかけて住所変更手続き、住民票の写しなど各種証明書の発行に多くの人々が来庁します。迅速な手続きに努めていますが、時間がかかることが予想されます。混雑予想カレンダー=下の二次元コード=を参考に、十分に余裕をもってお越しください。

※利用者には、市営西堀地下駐車場の駐車料金を減免します。

☎窓口サービス課(☎223-7126)

■新潟市外に転出する人は

新潟市外への転出手続きは、転出予定日の1カ月前から可能です。可能な場合は、早めに来庁ください。



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。

中央区ホームページ バナー広告募集

区ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。企業や商品のPR、イメージアップなどにご利用ください。

掲載ページ 中央区役所トップ

ページ=二次元コード=下部

掲載期間 4月1日(月)から

来年3月31日(火)までの1カ

月単位

募集枠数 10枠(縦70ピクセル×横

180ピクセル)

☑1枠月5,000円(税込・一括前納)

☑随時募集。掲載希望月の前月10日まで

※掲載には一定の基準を設けています。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

☑地域課(☎223-7035)

中央区社会福祉協議会

■介護のつどい

☑2月28日(木)午後1時30分～3時30分

☑ほんぽーと中央図書館

☑講話「知ってほしいそうで知らない?」の中、茶話会、相談窓口紹介、ほか

☑先着40人

☑100円

☑電話で同協議会(☎210-8720)へ

■まごころヘルプ入会説明会

「まごころヘルプ」は、誰もが住み慣

れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、日常生活で手助けが必要な人に有償で家事支援などを行う活動です。希望者は説明会の会場で提供会員登録ができます。

☑3月1日(金)午前10時～正午

☑中央区社会福祉協議会(西堀南通6、

Co-C.G.3階)

☑電話で同協議会中央区まごころヘル

プ(☎210-8736)へ

助け合いの学校in中央区

☑3月8日(金)午前10時～午後4時

☑市総合福祉会館(八千代1)

☑地域での助け合い活動の必要性や活

動する際の心構え・マナーを学ぶ講座

☑先着80人

☑筆記用具、飲み物、昼食

☑あす18日(月)から3月1日(金)まで

に電話で健康福祉課地域福祉係(☎

223-7252)へ

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。

☑3月16日(土)午前10時～11時

☑市総合福祉会館(八千代1)

☑制度の説明(45分)、登録手続き(希

望者のみ)

☑先着20人 ※就学前児の保育あり・

先着6人(予約制)

☑保護者の写真(縦3cm×横2.5cm)

2枚、現住所が確認できるもの(運転免

許証など)

☑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

住まいの無料相談

☑2月19日(火)午後1時30分～4時

☑建築国保会館(川岸町3)

☑住宅の新築・増築・改築、建築関連

工事全般に関する相談、業者のあっせん

☑当日直接会場

☑新潟地域住宅相談協議会(☎266-

6650)

新潟大学医学部医学科

学外講義2019

☑3月2日(土)午後1時～3時 ※受

け付けは0時30分から

☑新潟市民プラザ(NEXT21・6階)

☑講義「法医学とは?～現代社会にお

ける法医学の役割」、「死亡時画像診断～

死因究明に役立つCTやMRI」、「死因究

明教育センターの役割」

☑先着300人 ☑当日直接会場

☑新潟大学医学部庶務係(☎227-2003)

耳の日

市民公開講座・無料相談会

☑3月2日(土)午後2時～4時30分

※受け付けは1時30分から

☑万代市民会館

☑講演「耳鳴り治療の最前線」、「人生

100年時代 耳も100年時代～あなた

の耳は大丈夫?」、無料相談会

☑当日直接会場
☑新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室
(☎227-2306)

ミュージックプラッツ～ひなまつり コンサート 日本から世界へ

☑3月3日(日)午前10時30分～11時

30分 ※開場は10時15分

☑市音楽文化会館

☑曲目 うれしいひなまつり、春よ来い、ほか

☑先着80人

☑500円 ※小学生以下無料

☑当日直接会場

☑ムジカントの森・澤田(☎225-

2785)

新潟お茶フェスティバル2019

☑3月16日(土)・17日(日)午前10時

30分～午後5時

☑新潟総合テレビ・NST(八千代2)

☑お茶・お茶菓子などの販売・試飲試食、

ワークショップ、ほか

☑入場無料 ※試飲・試食券(600円・

10枚つづり)あり

☑当日直接会場

☑同イベント実行委員会・大平(☎090-

3641-0226)

春休み小学生プログラミング教室

☑3月23日(土)午後1時～2時30分

☑新潟国際情報大学新潟中央キャン

パス(上大川南通7)

☑小学生先着30人

☑電話で同大学(☎227-7111)へ

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。