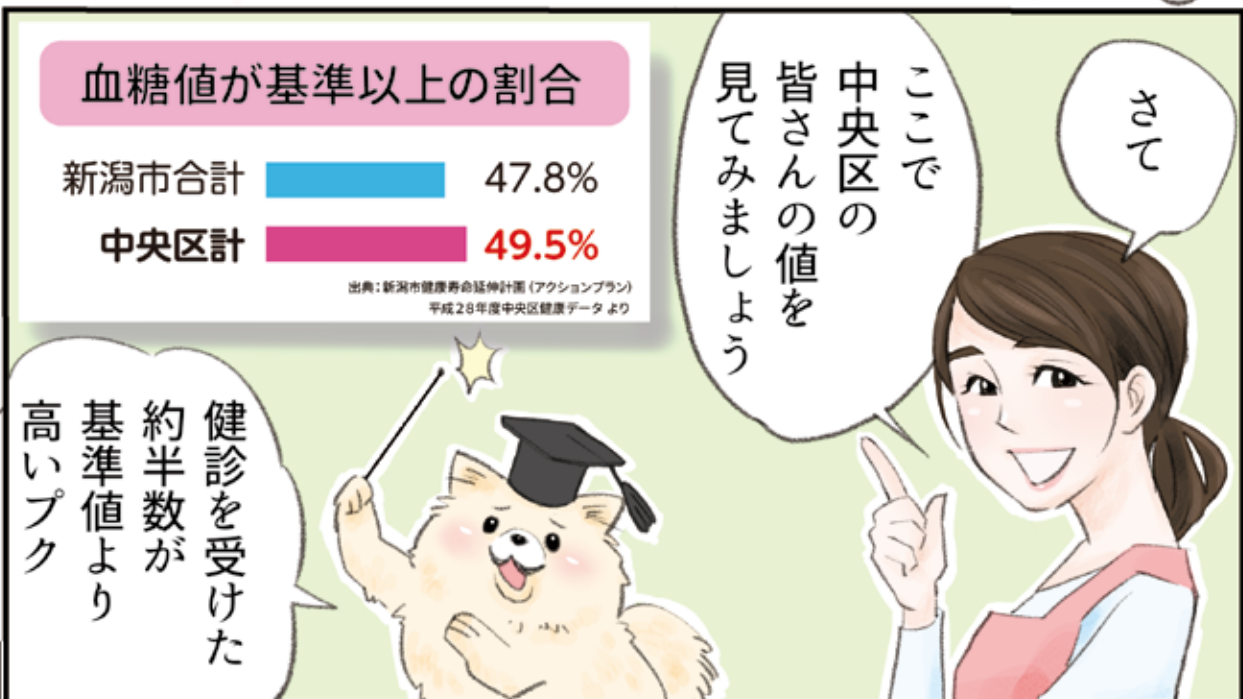


**マンガで解説**



**特定健診でHbA1cをチェック**  
～糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう！



【注1】HbA1c: 過去1、2カ月の平均的な血糖の状態

【注2】市では、40～74歳の新潟市国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査を行っています。申し込み方法はこちら➡

まんが制作: ガタまん 新潟まんが事業協同組合 奈々緒サオリ

**特定健診を受けましょう**

対象の人には3～5月に受診券を送付しています。同封の冊子「検診いっ得?」に記載の特定健診委託医療機関へ電話で予約してください。受診券がお手元ない場合や自己負担額がわからない場合は、お問い合わせください。  
※市国民健康保険加入者以外の特定健康診査等については、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。 圓健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

**基本データ**

年齢: 11歳  
役割: ヘモグロビンエーワンシーを知ってもらうこと  
好きな物: 中央子とおやつ  
最近の出来事: ビーフジャーキー  
特記事項: 最近ぼっちゃりしてきたためか、お散歩の時間を少し長めにされています

**基本データ**

年齢: 秘密(40代後半ではないかという噂)  
役割: 区民の皆さんが糖尿病にならないよう応援すること  
在住地: もちろん中央区  
特記事項: 愛犬エワンとやすらぎ堤をお散歩するのが日課

**中央区健康づくりサポーターとは**

中央区健康づくりサポーター「なかちかこ」と愛犬「エワン」は区民の皆さんの健康づくりを応援するため、区が制作したオリジナルキャラクターです。本紙や中央区内の健康づくりを啓発するイベントなどで活躍しています。



# 学んで 触れて 体験!

## 味噌づくりカリキュラム

江戸時代、北前船の寄港地として栄えた新潟の湊には、新潟の特産物である米のほかに、大豆や塩などの各地の特産物が集まっていました。これらを原料に、味噌、醤油、酒といった発酵・醸造産業が盛んになり、現在でも古町や沼垂周辺で営業を続けています。

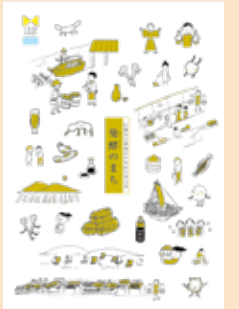
今号では、地域の歴史や発酵食との関わりを学んでもらう総合学習の一環として、区内2校の小学校にて開催した味噌づくり体験活動の様子を特集します。

☎地域課産業振興室(☎223-7054)

### ルビ付きで読みやすい 冊子「発酵のまち」配布中

発酵食の魅力を発信するため冊子「発酵のまち」を作成しました。発酵食品産業の歴史や中央区の蔵元も紹介しています。マップ付き冊子を片手に、夏休みはお子さんと中央区の発酵食巡りをしてみませんか。

**配布場所** 地域課 (NEXT21・5階)、東・南出張所



### 体験レポート① 沼垂小学校



6月12日、かつて味噌屋を営んでいた沼垂小学校区コミュニティ協議会会長の山岸健治さん=写真右=を講師に招き、5年生の児童78人が味噌づくりを体験しました。普段の授業の中でも発酵食の学習を取り入れるほど、沼垂地域には古くから発酵食文化が根付



いています。最初に全体説明が行われた後、各クラスに分かれて、大豆をペースト状につぶす作業から始まりました。その後、つぶれた大豆に米麴と塩、種味噌を入れながら大きな樽にまとめ、4~5人で豪快に混ぜました。

後藤功太郎さんは「つぶれていない大豆を1つ1つ探して、丁寧につぶすことが大変でした。授業では、味噌の身体への効果や美味しい食べ方を学んできました。完成したら、まずは味噌汁にして食べてみたいですね」と笑顔で話してくれました。



仕込んだ味噌は秋ごろに完成し、調理実習に使われる予定です。

### 体験レポート② 南万代小学校



6月21日、沼垂に店を構える百川味噌の百川伸宏さん=写真左=を講師に招き、3年生の児童59人が味噌づくりを体験しました。この日は、米麴や塩を揉む作業から始まり、あらかじめつぶ



しておいた大豆の入った袋に入れ、種味噌と水を加えてさらに揉みこみました。その後、袋は班ごとに1つの樽にまとめられ、保護者に支えられながら、児童たちは力いっぱい混ぜていました。

市川哲史さんは「つぶされた大豆はとても重くて大変だったけど、空気を入れながら振るように混ぜるなど、工夫するようにしました。発酵するほどおいしくなる味噌はすごいと思います」と満足そうに話してくれました。



3年生は、大豆を育てる学習もしており、大豆が成長する姿と、発酵して味噌になる過程を同時に学習できるとあって、参加した児童は、より一層興味が深まった様子でした。



## 8/24 (土) 萬代橋誕生祭

国の重要文化財で新潟市のシンボルである「萬代橋」は、8月23日に3代目の架橋90周年を迎えます。90歳の誕生日をみんなでお祝いし、萬代橋がこれまで果たしてきた功績やその歴史的価値を再認識しませんか。

☎8月24日(土) 午前11時~午後8時

📍萬代橋周辺 4会場

📍【万代テラス】水辺のコンサート、オープンカフェ、移動販売、スーパーカーの展示、ほか  
※午前11時から30分間オープニングセレモニーを開催。消防艇の放水などがあります。

📍【東側橋詰広場】総合案内、萬代橋パネル展、萬代橋お祝いメッセージ、宮浦中学校生徒観光ガイド、保育園児ぬり絵展示、ほか

📍【みなと・さがん】水辺のコンサート、フリーマーケット、オープンカフェ、水都にいがたガイド(屋形船での約40分間の信濃川周遊。乗船料金は大人

500円、小・中・高校生300円。出発時間など詳細のお問い合わせは☎090-5203-7580(ガイド事務局・川上)へ)

📍【西側橋詰広場】色彩ワークショップ、古町鯛車作り ※市営西堀地下駐車場の利用者には、万代テラス、みなと・さがん、萬代橋西詰広場(同広場は午後4時まで)で2時間分の無料券をお渡しします。

### 今年も販売! 萬代橋Tシャツ /



今年もネイビー、ホワイト、ブラック3色の萬代橋Tシャツ(サイズ160・M・L・XL)を同祭会場で販売します。背中には新潟開港150周年ロゴ入りです。

📍 ¥2,500円  
📍 建設課(☎223-7410)



9月29日(日) ミズベリング信濃川やすらぎ堤2019 まで開催中  
📍 時間 正午~午後10時(土・日・祝日は午前11時から)  
📍 信濃川やすらぎ堤両岸の萬代橋・八千代橋間  
📍 まちづくり推進課(☎226-2716)

### 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

### 高齢者、認知症の方とその家族の相談窓口

☎月~金曜の午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)  
📍 県高齢者総合相談センター(新潟ユニゾンプラザ内)または電話相談  
📍 高齢者や認知症の方とその家族が抱える心配ごとや悩みごとの相談 ※高

齢者とその家族は法律の専門相談あり(☎285-4165)。詳しくはお問い合わせください。  
📍 同センター(高齢者:☎285-4165、認知症:☎281-2783)へ

### 買い物で世界が変わる?! 「エシカル消費」ってなんだろう?

☎8月20日(火)午前10時~11時45分  
※受け付けは午前9時30分から  
📍 市消費生活センター(西堀ローサ内)  
📍 環境、人や社会、地域にやさしい買い物「エシカル消費」について学ぶ  
📍 小学4~6年生とその保護者10組  
※応募多数の場合は抽選  
📍 特筆記用具  
📍 8月19日(月・必着)までに、児童と

保護者の氏名、学年、居住区、電話番号を記入し、ファックスで市消費者協会(FAX:025-245-4819)へ  
📍 同協会・本間(☎245-4819、午後7時~8時)

### 小学生向けSCRATCH+レゴ® ロボットプログラミング体験会

☎8月25日(日) ①午前10時~正午(SCRATCH) ②午後1時30分~4時30分(レゴ®ロボット)  
📍 KENTO RoomE(天神1、プラールカ3内)  
📍 ①プログラミングソフト「SCRATCH」の体験②ロボットを使ってプログラミングを学ぶ  
📍 小学生各回10人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は8月9日(金)に通知)

☎8月8日(木)までに右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください  
📍 けんとう放送(☎240-2554)

### アンモナイト展

☎8月31日(土)までの午前8時30分~午後7時 ※毎週月曜と8月12日(振休)~15日(木)は休館、日曜は午後5時まで。  
📍 新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」(笹口1、プラールカ1内)  
📍 新潟大学でのアンモナイト研究、化石展示、ほか  
📍 当日直接会場  
📍 新潟大学旭町学術資料展示館(☎227-2260)



# 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

## 妊婦歯科健康診査

☑ 歯科健診、歯科保健指導  
☑ 母子健康手帳を取得している妊婦  
☑ ハンカチまたはタオル、母子健康手帳  
☑ 健康福祉課健康増進係 (☎223-7237)

期日	会場	受付時間
9/6(金)	南地域保健福祉センター	13:00~13:45
9/12(木)	中央地域保健福祉センター	

## みんなでつながるにっこに子育て応援事業

### ■10カ月の育ちの講座

☑ 発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座

☑ 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  
☑ 母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの  
☑ 8月8日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	定員(先着)	時間
8/27(火)	中央地域保健福祉センター	20組	10:00~11:30
8/28(水)	天寿園	30組	

☑ はっぴい mama 応援団 (☎278-3177、水曜定休)

## 9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。  
☑ 健康福祉課健康増進係 (☎223-7237)

### ■股関節検診・母体保護相談

☑ 東・南地域保健福祉センター

☑ 令和元年5月生まれの子ども(東地域保健福祉センターは令和元年6月生まれも対象)と保護者

### ■1歳誕生歯科健康診査

☑ 東・南・中央地域保健福祉センター  
☑ 平成30年9月生まれと8月生まれの一部の子ども  
※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

☑ 東・南・中央地域保健福祉センター  
☑ 平成30年2月生まれと1月生まれの一部の子ども

### ■3歳児健康診査

☑ 東・南・中央地域保健福祉センター  
☑ 平成28年3月生まれと2月生まれの一部の子ども

## 「検診いっ得?」乳がん検診日程の訂正について

各種検診に関する案内冊子「検診いっ得?」の9ページ近隣会場(東区石山地域保健福祉センター)の日程に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
**誤** 9月10日(火)定員65名午前のみ  
**正** 9月10日(火)定員65名**午後のみ**  
☑ 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

# 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。

## 漏水調査を実施 ご理解とご協力を

漏水の早期発見のため、道路上から各世帯・事業所の水道メーターまでの範囲で漏水調査を行います。

下記の期間中に「新潟市水道局委託調査員」の腕章と受託証明書および身分証明書を携行した調査員が敷地内に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします(調査料金はかかりません)。

**調査期間** 8月16日(金)~11月29日(金)

**調査区域** 礎町通2~6ノ町、下大川前通2~5ノ町、新島町通2~3ノ町、月町、花町、雪町、赤坂町2~3丁目、稻荷町、入船町1~4丁目、菅根町、田町1~3丁目、附船町1丁目、寺山町、

西湊町通2~4ノ町、舂川岸町、早川町3丁目、東入船町、東受地町、松岡町、緑町、湊町通3~4ノ町、元下島町、柳島町2~4丁目、横七番町通2~5丁目、寄合町、関屋、関屋新町通1丁目、関屋田町1~2丁目、白山浦1~2丁目、白山浦新町通、三和町、天明町、沼垂西1~3丁目、万代3~6丁目、万代島  
☑ 水道局中央事業所維持管理課維持係 (☎0120-411-002、☎266-9311)

## 中央区地域健康福祉推進協議会 公募委員募集

区の地域健康福祉計画や地域福祉活動計画の推進と検討を行う「中央区地域健康福祉推進協議会」の公募委員を募集します。

**任期** 10月1日(火)から令和4年3月31日(木)まで(平日の日中、2時間程度の会議を年2回開催。令和2年度は5回程度開催。)

**募集人数** 2人(委員総数20人以内)

**応募資格** 10月1日現在、区内に在住する満20歳以上の人(本市の附属機関な

どの委員や市議会議員、市の職員を除く)  
**応募方法** 8月23日(金・必着)までに、「区の地域福祉推進のために取り組むべきこと」をテーマとした作文(800字以上1,200字以内)に、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入した用紙を添えて健康福祉課(〒951-8553(住所記載不要))へ

**選考方法** 同会公募委員選考委員会で選考  
☑ 健康福祉課地域福祉担当 (☎223-7252)

## にいがたお米プロジェクト

中央区・東区在住の児童扶養手当を受給している家庭に、毎月1回(1年間)無料でお米を届けます。

☑ 120人 ※応募多数の場合は抽選

☑ 10月11日(金)から26日(土・当日消印有効)までに、所定の申込書と令和元年度児童扶養手当受給者証書の写しを添えて、返信用封筒で郵送 ※申込書、返信用封筒は8月30日(金)まで健康福祉課、東・南出張所の窓口で配布

☑ にいがたお米プロジェクト (☎250-6785)

## 夏の街頭指導者実技講習会

☑ 8月22日(木)午前10時30分~正午 ※受け付けは10時から

☑ 市体育館

☑ 小学生の交通事故発生状況報告、横断旗の使い方の説明、模擬コースでの実技  
☑ 保護者、セーフティスタッフ、教諭など普段街頭指導に当たっている人

☑ 内履き、飲み物

☑ 8月16日(金)までに電話で総務課 (☎223-7069)へ

## 県民介護知識・技術習得講座 ステップアップコース(全3回)

**時間** 午前10時~午後4時

☑ 新潟ユニゾンプラザ(上所2)

☑ 先着30人

☑ 筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き

☑ 電話で県社会福祉協議会 (☎281-5525)へ

期日	内容(実技)
8/26(月)	ベット上の移動・車イスの移乗
8/27(火)	衣類着脱の介助・排泄介助
8/30(金)	寝たままの洗髪・部分浴

# 公民館・図書館

※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

☑ 8月1日(木)・6日(火)・13日(火)・15日(木)・20日(火)、27日(火)午前10時~午後4時30分 ※1日、15日は午後1時から

☑ 保育室の開放 ☑ 乳幼児と保護者

☑ 当日直接会場

※専門の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。27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「新聞紙で遊ぼう」、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、みんなと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」

☑ 8月5日・19日・26日(いずれも月曜)午前10時~午後2時(出入り自由。昼食の持参可)

☑ 自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施

☑ 未就園児と保護者 ☑ 当日直接会場

**子育て支援ボランティア募集** 「のんのん」の運営を手伝うボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

**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」

☑ 8月19日(月)午前10時~11時30分

☑ 自由遊び、情報交換 ※0歳児と保護者対象の子育てサロン「まんまる」は今年度から子育てサロン「ふらっと」に統合

☑ 未就園児と保護者 ☑ 当日直接会場

### ■とやの地域学(全4回)

**時間** 午後1時30分~3時30分 ※10月29日は午後4時まで

期日	テーマ	講師
9/10(火)	景観激変~明治から令和まで	本井晴信さん(元県立文書館副館長)
9/24(火)	空心菜を食す ¥500円	相楽治さん(新潟水辺の会代表世話人) 佐藤豊さん(がってんシェフ)
10/8(火)	蓮濁(前濁)とくらし	岩野笙子さん(元高校教諭)
10/29(火)	中部下水処理場と信濃川浄水場 ※現地研修	各施設職員

☑ 先着30人 ☑ 筆記用具  
☑ あす5日(月)から電話で同館へ

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

### ■子育てサロン「りんごランド」

☑ 8月16日(金)午前10時~11時30分

☑ 「元気いっぱい!夏祭り」 ※夏休みのご兄弟も一緒に参加できます

☑ 未就園児と保護者 ☑ 当日直接会場

## 図書館

### ■おはなしのじかん ☑ 当日直接会場

期日	時間	会場・問い合わせ
♥毎週火曜 および8/29(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ゆっくり過ごしてください。
8月	8◆ 木 11:00~11:30	
	10 土 11:00~11:45 13:30~14:00	
	11☆ 祝 11:00~11:30	
	15♥ 木 11:00~11:30	
	17★ 土 11:00~11:30	
	22◇ 木 10:30~12:00	
	24 土 11:00~11:30	
31 土 11:00~11:30		
毎週金曜♥	11:00~11:20	鳥屋野図書館 (☎285-2372)
8月	10 土 10:30~11:00	■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00~12:00
	24 土 10:30~11:00	
8月	23◇ 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

♥乳幼児向け、◆わらべうた、◇個別の読み聞かせ、★紙芝居、☆英語