



**【旧齋藤家別邸とは】**  
近代の新潟を代表する豪商・齋藤喜十郎家の別荘として、大正時代に建てられました。砂丘地形を巧みに取り込んだ回遊式庭園と開放的な近代和風建築を一体のものとして作り上げた空間は、みなとまちで育まれたもてなしの文化が息づいています。紅葉の見ごろは例年11月上旬～下旬までで、毎年11月上旬～中旬にかけて、庭園がライトアップされます。

**旧齋藤家別邸 庭園築造 100周年記念 シンポジウム**

平成27年に本市で初めて国の名勝に指定された旧齋藤家別邸の庭園は、今年で築造100周年を迎えました。市ではこれを記念して、「旧齋藤家別邸周辺地域の文化財の保全と活用～今後のあるべき方向」をテーマにシンポジウムを開催します。

回 11月28日(土) 午後1時30分～4時30分 ※受付は午後1時から  
場 新潟市民プラザ(NEXT21・6階) 入 先着120人

申 11月10日(火)～11月20日(金)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ 問 地域課(☎223-7041)

**■講演内容**

時間	内容	講師など
13:35～14:15	基調講演「新潟の歴史と景観」	伊東祐之さん(市歴史博物館館長)
14:15～14:45	特別講演「生きてる文化財の魅力～令和時代の文化財の保全と活用について」	山崎誠子さん(日本大学短期大学部准教授)
14:55～16:25	パネルディスカッション「文化財の保全と活用について～今後のあるべき方向」	パネラー:野内隆裕さん(路地連新潟代表)、梅嶋修さん(グリーンシグマ学芸員)、伊東祐之さん コーディネーター:大倉宏さん(県まちなみネットワーク代表) モデレーター:山崎誠子さん

**レッツトライ①**

**まちなか健康相談会**

11/7(土)  
10:00～15:00  
NEXT21 1階アトリウム

11月14日は世界糖尿病デーです。区の健康課題である糖尿病を予防するため、区では11月を糖尿病予防強化月間と位置づけ、11月7日(土)にNEXT21でイベントを開催します。

問 健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

**■クイズラリーに参加しよう**

受付で配布するクイズに参加した先着200人にプレゼントを進呈します。

**知っていますか? HbA1c**

**■血糖検査と各種ミニ相談について**

HbA1cは、過去2カ月間の血糖の状況を示します。今年は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、血糖(HbA1c)の無料測定と各種相談を組み合わせ、**予約制**とします。

申 10月21日(水)から電話で同相談会参加受付係(☎243-7043、(株)新宣内)へ  
受付時間 平日午前9時～午後5時 ※血糖検査に組み合わせる相談を、以下からいずれか1つ、選んでください。各種ミニ相談は1人10分程度です。糖尿病治療中の方はご遠慮ください。

- ①お口の健口相談(市歯科医師会中央区) 入 先着20人
- ②離乳食相談(県栄養士会) 入 先着30人
- ③健康相談 入 先着40人 ※血圧・体組成測定などはありません

**■糖尿病に関する各種展示**

お菓子や飲み物にどれだけ砂糖が入っているかなど、食品サンプルを使って分かりやすく展示します。また、県糖尿病協会の協力によるパネル展示もあります。

**■野菜どれでも100円販売**

ヘルシーランチ提供店(トラットリア アズーリ)の新鮮な野菜を販売します。※なくなり次第終了。ヘルシーランチについては、下の記事を参照。



中央区ヘモグロビンエーワンシー普及犬エワン

**レッツトライ②**

**ヘルシーランチを  
お店に食べに行こう**

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。

これは、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。

問 健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

**ヘルシーランチとは?**

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。

**🍴メニューの条件は?**

- ・野菜を1食に120グラム以上使用すること
- ・海藻類ときのこ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

**🍴どこで提供するの?**

区内の8つの飲食店で提供します(右表のとおり)。提供期間やメニューは店舗により異なります。



ヘルシーランチの一例

**■ヘルシーランチ提供店一覧(店名五十音順)**

※11月より順次開始します。提供日などの詳細は、区ホームページ=右の二次元コード=を参照してください。なお、一部店舗ではテイクアウトを実施しています。



店名	住所
カフェ オードリー	笹口1-1 プラールカ1 2階
カフェテラスピア	学校町通1番町602-1 市役所本館2階
喫茶・ギャラリー あどばんす	関屋大川前1-2-28
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6-894-1 西堀ローサ内
禅ZEN	西堀通6番町866 NEXT21 16階
トラットリア アズーリ	東堀前通6-1062-2
hana-na	上所上1-16-1
モルゲンロート古町店	古町通5-596-1 アイメディア実習棟2階

○本誌掲載のイベントの会場では、マスク着用(乳幼児を除く)をお願いします。  
○受付などで検温および手指の消毒をお願いする場合があります。  
○イベント当日、体調に不安がある方は、参加をご遠慮ください。