



【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。

Instagramで魅力を発信!

#みつけて中央区フォトコンテスト

中央区の魅力伝える写真をテーマにしたフォトコンテストを開催します。まちのおすすめスポットや、文化、食、風景など被写体が中央区ならどんな写真でも応募できます。あなたが思う、中央区の魅力写真を写真で発信しませんか。

募集期間 12月31日(木)まで

入賞者発表 令和3年2月頃

応募方法

①フォロー
Instagramで新潟市中央区役所【公式】(@niigatashichuoku)をフォロー



フォローはこちら

②撮影
中央区の魅力伝える写真を撮影



③投稿
・2つのハッシュタグ
#みつけて中央区
#中央区フォトコン2020
・写真への思いやアピールポイント
を入力しInstagramに写真を投稿

部門・賞品

| 部門 | 賞品 |
|-------------|---|
| グランプリ (1名) | 新潟市・佐渡市共通商品券 (5,000円分) と新潟の食詰め合わせ (5,000円分) |
| 準グランプリ (1名) | 図書カード (5,000円分) |
| 優秀賞 (5名) | マリンピア日本海ペアチケット |
| 佳作 (10名) | 中央区文化施設ペア入場券 |

※入賞作品は区公式 SNS や本誌で紹介するほか、NEXT21・1階アトリウムで展示を行います。
※応募についての詳しい内容は区ホームページ掲載の募集要項を確認してください。

☎地域課 (☎223-7035)





募集要項はこちら

はじめて、しままち。 続報 **はじめて、しままち。**

しままちの魅力発信する「はじめて、しままち。」プロジェクト。今回は、現地イベントの参加レポートを紹介します。 ☎地域課 (☎223-7025)

参加レポート **しままちをガイド付きでまち歩き**
ぶらり歴史めぐり～竹内式部とその縁の地巡り


10月3日、しままちの歴史をひも解くまち歩き「ぶらり歴史めぐり」を開催しました。今回のテーマは、幕末の尊王攘夷運動に影響を与えた県人・竹内式部。歴史ライターの間藤一也さんがガイドを務め、しままちで生まれた竹内式部の足跡を辿りながら、まち歩きを楽しみました。

参加した南雲文音さん・岡崎丈児さんは、「新潟は地元ですが、知らないことばかりで新鮮でした」と話し、「行ってみたいお店もたくさん見つけたので、また訪れたいです」と満足した表情を浮かべました。

ガイドの間藤さんは、「町中に史跡や昔からのお店が残る、このエリアならではの魅力を皆さんに感じてもらいたいです」と話しました。これからもさまざまなテーマでまち歩きを開催予定です。お楽しみに!

竹内式部 出生地の碑 (本町通9)

最新情報は こちらから **最新情報はオフィシャルサイトで紹介しています。**
来月の現地イベントの詳細なども公開予定!



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。

バスレーンの見直しについて

交通実態をふまえ、以下の通りバスレーンの見直しを行います。


■国道113号のバスレーンを解除

| 場所 | 変更前 | 変更後 |
|---|----------------------|------------------------|
| 山ノ下橋(中央区と東区の間)の前後に位置する中央区竜が島の約600mと、東区古川町から松島までの約600m | 朝 新潟駅に向かう1車線がバス専用レーン | 朝 規制を解除解除予定日 10月24日(土) |

☎新潟警察署交通課(☎249-0110)、新潟東警察署交通課(☎279-0110)

市民交流ステージ 観覧者募集

☎10月25日(日)、11月3日(祝)午後2時～5時
☎音楽文化会館
☎クラシックやジャズ、ポップスなどの演奏 ※出演者など詳しくは、市ホームページ=右の二次元コード=を確認してください。 ☎先着260人
☎当日直接会場 ☎文化政策課(☎226-2560)



令和2年国勢調査 調査票の提出はお済みですか

国勢調査へのご回答ありがとうございます。皆さんから回答いただいた内容は、少子高齢化社会にある日本の未来を描くうえで欠かせない資料となります。まだ提出していない場合は、至急調査票を記入し、郵送提出用封筒に入れて郵送で提出してください。

☎国勢調査新潟市実施本部(総務部総務課、☎226-2401)

公民館

※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
☎11月10日・17日(いずれも火曜)午前10時～正午
☎保育室の開放
☎乳幼児と保護者先着7組
☎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「元気になろう1・2・3」
☎10月26日(月)午後1時30分～3時30分
☎軽運動と脳トレ
☎先着30人
☎フェイスタオル、飲み物、筆記用具
☎当日直接会場 ※動きやすい服装でお越しください


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」
☎11月2日・9日・16日・30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。
☎乳幼児と保護者 ☎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。


■幼児期家庭教育学級「おやこで一緒に♪きらきらタイム～子育てをしているあなたのためのリフレッシュ&パワーチャージ」(全3回)

| 期日 | 内容・講師 |
|----------|--|
| 11/13(金) | おうちタイムを楽しもう♪ 講師 町田郁美さん(親子遊び指導者) |
| 11/20(金) | みんなでいっしょに親子ヨガ 講師 坂井真由美さん(親子ヨガ指導者・助産師) |
| 11/27(金) | 子育てをしているあなたへ 講師 角張慶子さん(新潟県立大学 人間生活学部 子ども学准教授) |

時間 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午
※同じ内容を2回行います。希望する時間を選んでください。
☎1～3歳の子どもと保護者各時間6組 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は10月29日以降に通知)
☎10月26日(月)までに携帯電話などで右の二次元コードを読みとり申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



■地域学講演会「地域防災講座」
☎12月5日(土)午後2時～4時
☎豪雨をテーマに防災を考える講座
講師 本田明治さん(新潟大学 理学部教授)
☎先着40人 ☎筆記用具
☎10月20日(火)から携帯電話などで右の二次元コードを読みとり申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



新聞を購読していない方へ

市報にいがた・区役所だよりは個別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第1・3日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には個別に配送しています。

☎電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

事前各問合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は10月12日時点のものです

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。

健康・福祉

- 東地域保健福祉センター
東万代町 9-52 【注】 ☎ 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
- 健康福祉課健康増進係 ☎ 223-7237

【注】東地域保健福祉センターは2月25日に上記住所に移転しました。

・ご自宅での体温測定をお願いします。
・健診日より2週間以内に県外へ行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

妊婦歯科健康診査 妊婦期

回11月6日(金) 受付時間 午後1時～2時15分
場南地域保健福祉センター 内容 歯科健診、歯科保健指導
中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着40人
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票、ハンカチまたはタオル
回10月21日(水)から11月4日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

安産教室 妊婦期

回11月19日(木)午後6時30分～8時30分 ※受け付けは6時15分から
場南地域保健福祉センター
内容 歯科衛生士・栄養士・助産師による講話 ※1回コースに変更しています
出産予定日が令和3年1月までの中央区在住の妊婦先着12人 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
回10月21日(水)から11月12日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業 (毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。
携帯電話などで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問い合わせ先に連絡してください。
場妊カフェ・育カフェ：子育て交流ぱーとtete(☎080-9680-6822)
育ばる・10か月育ちの講座：はっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

妊カフェ (リモート) 妊婦期

回11月14日(土)午後1時30分～3時30分
内容 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴などの育児講座、ほか
妊婦先着15人 ※パートナーの参加可
回10月21日(水)午前8時30分から



育カフェ (リモート・会場開催) 生後1～5カ月

内容 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか
生後1～5カ月の子どもと母親
※13日はパートナーも参加可
回10月21日(水)午前8時30分から
時間 午前10時～11時30分



| 開催方法 | 期日 | 会場 | 定員(先着) |
|------|----------------------|---------------------------|------------------|
| リモート | 11/20(金) | | 6組 |
| 会場 | 11/13・20 (いずれも金曜) | 13日:天寿園 20日:燕喜館(白山公園内) | 13日:9組 20日:6組 |

育ばる(会場開催) 生後6～9カ月

回11月11日(水)午前10時～11時30分
場子育て応援ひろば(西堀前通6、Co-C.G.4階)
内容 保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか
おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者6組
※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は10月29日以降に通知)
母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの
回10月21日(水)から10月28日(水)まで



10か月育ちの講座(リモート) 生後10カ月

回11月24日(火)・25日(水)午前10時～11時30分
内容 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
令和2年1月生まれの子ども(24日は令和元年12月生まれも対象)と保護者先着20組
回10月22日(木)から



はじめての離乳食 生後5カ月

内容 離乳食の始め方と進め方の講話
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(赤ちゃんをお連れの方)
回10月21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～2時30分 ※受け付けは1時15分から

| 期日 | 会場 | 定員(先着) |
|----------|-------------|--------|
| 11/18(水) | 東地域保健福祉センター | 15人 |
| 11/19(木) | 南地域保健福祉センター | 15人 |

ステップ離乳食 生後6～12カ月

回11月19日(木)午前10時～11時 ※受け付けは9時40分から
場南地域保健福祉センター
内容 2回食・3回食への進め方、試食
おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人
母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている方)
回10月21日(水)から11月17日(火)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

フツ化物塗布 4歳未満

回11月6日(金)①午前9時30分、②午前10時
場南地域保健福祉センター
内容 4歳未満の子ども各回先着15人
母子健康手帳、バスタオル
¥1,020円
回10月21日(水)から11月4日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

育児相談 乳幼児

内容 保健師などによる個別相談
中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、各地域保健福祉センターへお問い合わせください。
母子健康手帳、バスタオル
回10月21日(水)から電話で最寄りの各地域保健福祉センターへ ※先着順。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申し込みください。

| 期日 | 時間 | 会場 |
|----------|-------------|--------------------------------|
| 11/5(木) | 9:30～11:00 | ◎中央地域保健福祉センター |
| 11/17(火) | 9:30～11:00 | ◎入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室) |
| 11/18(水) | 9:30～11:00 | ◎◆南地域保健福祉センター |
| | 13:30～15:00 | |
| 11/26(木) | 13:30～15:00 | ◎東地域保健福祉センター |

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

健康相談

内容 保健師・栄養士による個別相談
健診や人間ドックの受診結果(持っている方)
各実施日の2日前までに電話で各地域保健福祉センターへ

| 期日 | 受付時間 | 会場 |
|----------|-------------|--------------|
| 11/11(水) | 13:30～14:30 | 中央地域保健福祉センター |
| 11/13(金) | 9:15～11:00 | 南地域保健福祉センター |
| | 13:30～14:30 | 東地域保健福祉センター |

11月の肺がん・胃がん検診(追加開催)

検診案内冊子「検診いっ得?」に記載されている肺がん・胃がん集団検診は日程を変更し、予約制になっています。事前に予約してからお越しください。また、予約の際は、お手元に受診券を準備のうえ、電話してください。

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上の人
持ち物 受診券、健康保険証、個人記録票(肺がん検診・胃がん検診)、自己負担金(胃がん検診のみ)

会場① 【県保健衛生センター】成人病検診センター(川岸町2)

回電話で同センター(平日午前9時～午後4時30分、☎333-8328・☎267-6323)へ

肺がん検診

| 実施日(11月) | 予約開始日 |
|----------------------|-------------|
| 9日(月)・13日(金)・16日(月) | 10月27日(火)から |
| 20日(金)・27日(金)・30日(月) | 10月30日(金)から |

時間 午後2時～4時 内容 各日先着40人

会場② 市医師会メジカルセンター(紫竹山3)

回電話で同センター(平日午前9時～午後4時30分、☎240-4134)へ

胃がん・肺がんセット検診

| 実施日(11月) | 予約開始日 |
|---------------|-------------|
| 10日(火)・17日(火) | 10月27日(火)から |
| 20日(金)・30日(月) | 10月30日(金)から |

時間 午前9時～11時 内容 各日先着20人

肺がん検診

| 実施日(11月) | 予約開始日 |
|---------------|-------------|
| 10日(火) | 10月27日(火)から |
| 20日(金)・30日(月) | 10月30日(金)から |

時間 午後1時30分～3時30分 内容 各日先着40人

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

新潟国際情報大学 国際理解講演会・留学報告会

回10月25日(日)
国際理解講演会 午後1時～2時20分
留学報告会 午後2時30分～5時
場同大学 新潟中央キャンパス(上大川前通7)
内容 講演「コロナ禍でできる国際協力活動とは」、留学参加学生による成果発表 内容 先着100人
回電話で同大学学務課(☎239-3111)へ

「専門用語」を使わない 遺言のお話

回10月29日(木)午後2時～4時
場新潟ユニゾンプラザ(上所2)
内容 先着20人 内容 筆記用具
回電話で小川会計(☎0120-17-0556)へ

男性向け講座「私が育休取得後、職場復帰しました」

回11月8日(日)午後1時30分～3時30分
場県女性センター(上所2、新潟ユニゾンプラザ内)
内容 育休を取得し、職場復帰した2人の男性との子育てについての情報交換会
内容 0歳～就学前の子どものお父さん先着8人
回電話で県女性財団(☎285-6610)へ

ファイナンシャル・プランナーによる家計再建相談会

回11月15日(日)午後1時～4時10分
場朱鷺メッセ
内容 保険の見直し、教育資金、資産運用などに関する個別相談 内容 先着12組
回電話で日本ファイナンシャル・プランナーズ協会・新潟支部(☎240-7930)へ

《広告欄》



新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。