

連載

若手料理人お薦め!

# 新潟の「おいしい」食材②

新潟市若手料理人コンテストの入賞者が、今が旬の市内産農水産物を紹介します。

問 食と花の推進課(☎025-226-1802)

新潟市若手料理人コンテストとは  
新潟市の食の魅力、料理を通じて発信する若手料理人のコンテスト

## 栄養価の高い「トマト」

トマトはリコピンやビタミンCなどの栄養が豊富に含まれていて、「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言い伝えもあります。

新潟市のトマトはハウス栽培が多く、耕地面積は県内第1位\*です。味を濃くするため水の量を調整する節水栽培や、農薬・化学肥料を減らした栽培に取り組んでいる産地もあります。

\*出典：農林水産省「作物統計調査」(令和4年市町村別データ)



万代シルバーホテル  
高野 愛理さん

高野さん考案のレシピはこちらから



トマトはパスタソースの具材としてバジルやナスとよく合います。甘くして食べたいときは蜂蜜を加えるのもお勧めですよ。私が考えた冷製パスタもぜひ一度試してみてください。

### <プロフィール>

幼い頃から洋菓子作りが好きで料理の専門学校に進む。万代シルバーホテルで洋食ランチメニューを考案し、提供している。「新潟市若手料理人コンテスト2022」では準グランプリを獲得。食材を無駄なく使う調理を意識している。

連載

# おでかけ日和 3

お出かけにぴったりの市内の施設を紹介します。



## 施設名 中之口先人館

(西蒲区中之口☎025-375-1112)

開館時間：9時～16時半 ※月曜(祝日の場合翌日)、祝日の翌日(日曜の場合翌火曜)、年末年始休館  
入館料：一般200円、高校生100円  
駐車場：60台

西蒲区中之口地区出身の人々の業績を次世代へ伝える施設です。先人展示室では、第36代横綱羽黒山政司の等身大のろう人形や化粧回し、優勝カップ、年譜などを展示しています。また、東映映画創設者の大川博ゆかりの映画ポスターや、「新修漢和大辞典」著者の小柳司氣太自筆の掛け軸なども見ることができます。そのほか23人の業績を示す資料も展示しています。



▲同館ホームページはこちら

### 施設の職員に聞きました

#### 中之口の文化を感じてください

ギャラリーでは絵画や浮世絵、陶芸、写真などの企画展を年数回開催しています。中之口の先人たちの歴史とさまざまな芸術に触れることができる当館へ、ぜひ来てください。



同館館長  
田村

健康・医療



## 大切な命を守るために 救急業務と救急医療に正しい理解を

9月9日は「救急の日」、9月3日～9日は「救急医療週間」です。安心・安全な生活を支える上で欠かせない救急業務と救急医療について、みんなで考えましょう。問 消防局救急課(☎025-288-3260)、地域医療推進課(☎025-212-8018)

### 救急車の適正な利用を

新潟市の昨年1年間の救急搬送者数は37,304人、1日平均102人です。そのうち約3割の人が軽症で、入院することなく自宅へ帰っています。救急車はみんなのものです。病気やけがの程度に応じた救急車の適正利用をお願いします。また、地域の救急医療体制を維持するため、状況に応じた適正な医療機関の受診をお願いします。

### 急な病気やけがなどで受診するか迷ったときは

#### ■AI救急相談アプリ

スマートフォン向けアプリ「LINE」で「友だち登録」をして利用してください=右二次元コード=。



#### ■救急医療電話相談

時 19時～翌8時

15歳以上の相談…#7119または☎025-284-7119

14歳以下の相談…#8000または☎025-288-2525

スマートフォンはこちら

### 「救急の日」イベントを開催

救急車の展示、グッズ配布、消防音楽隊の演奏、ほか

日 9月9日(土)10時～14時

場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)

¥ 無料 問 消防局救急課



健康・医療



## 9月は新潟市自殺対策推進月間 守ろう大切な命

昨年新潟市の自殺者数は140人で、多くの方が亡くなっています。さまざまな問題を抱えて1人で悩むと、解決の糸口が見えなくなることがあります。周囲の人のいつもと違う様子に気付いたら、声を掛け、話を聞くことが大切です。

問 こころの健康センター(☎025-232-5551)

### 自殺のサインの例

- ・気分が沈み、不眠が続く
- ・お酒の量が増える
- ・身体の不調が長引く など

### 私たちにできること

- ・いつもと違う様子に気付いたら声を掛ける
- ・相手の話を聞き、温かい態度で接する
- ・早めに相談窓口へつなぐ など



### くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、心の健康に関する相談員、薬剤師らが、生活や仕事の悩み、心の健康、借金などの相談に対応します。

●日時・会場 9月15日(金)10時半～19時半…総合福祉会館(中央区八千代1)▷9月25日(月)13時～17時…坂井輪健康センター(西区寺尾東3) ※15日13時半からは服薬・経営相談も実施

申 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

家族や警察に相談を 問市民生活課(☎025-226-1110)

