



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

にしかん

第390号

令和5年(2023年)

7月2日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

西蒲区ホームページ

https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/

西蒲区データ 人口 53,853人 (-26) 世帯数 20,914世帯 (+10) 男 26,121人 (-6) 女 27,732人 (-20)

※5月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比



夏特集

西蒲区特色ある区づくり事業「にしかん なないろ野菜」ブランド強化・販路拡大事業

なないろ野菜

にしかん なないろ野菜で食卓を飾りませんか？

にしかん なないろ野菜(以下、なないろ野菜)とは、西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化し、販売をしているものです。令和元年から栽培を始め、現在、約30品種の野菜を30人ほどの生産者が生産しています。JA新潟かがやきの越王の里 農産物直売所で販売しています。

岡産業観光課農業振興グループ
(☎0256-72-8407)

販売コーナーのご案内

越王の里 農産物直売所

所在地:新潟市西蒲区竹野町2435-1

営業時間:午前10時~午後3時(7月は午後4時まで)

(定休日:木曜)

連絡先:☎0256-72-2332

店舗情報:公式 Facebook



Facebook



ネットショップ
サイト

7月16日は、なないろ野菜の日

7月16日(日)・17日(祝) 午前10時~午後4時フェア開催

会場:越王の里 農産物直売所 特設会場

1 購入者にプレゼント!

直売所でなないろ野菜を含めて1,000円以上購入した人、先着50人になないろ野菜をプレゼントします(なくなり次第終了)。この機会に、なないろ野菜を食べてみませんか。

2 割烹によるなないろ野菜を使った総菜の販売!

松野尾地区の「割烹えびすや」と漆山地区の「割烹魚真」による、なないろ野菜の特性を生かした総菜を販売します(なくなり次第終了)。

昨年販売された総菜▶



3 フレッシュフードシェアを同時開催!

フレッシュフードシェアとは、農家や家庭菜園で余っている野菜などの寄付を受け付け、子ども食堂へ提供する取り組みで、食品ロスの削減にもつながるものです。自宅で余っている野菜などはありませんか。ぜひ持ってきてください。(受付品目:野菜・お米)



◀フレッシュフードフェアで寄付された野菜など



▲寄付された野菜を使った子ども食堂の弁当

7月15日(土)~8月31日(木) 区内4図書館でなないろ野菜イベント開催

7月15日(土)~8月31日(木)まで、区内の4つの図書館(西川図書館・岩室図書館・潟東図書館・巻図書館)で、なないろ野菜や農業に関する資料展示を行います。なないろ野菜を使った料理レシピ集の展示やクイズの開催、なないろ野菜の人気投票など、楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ参加してください。

7月30日(日) スペシャルデー

クイズに参加した人を対象にくじ引きを行います。

- なないろ野菜詰め合わせ引換券:各館1人
- なないろ野菜缶バッチ:各館20個
- 「なないろ野菜」のしおり



巻北小学校の生活の授業で、なないろ野菜を栽培しています

5月12日(金)、巻北小学校2年生が生活の授業でなないろ野菜の植え付けを行いました。JA新潟かがやき営農指導員の岡田さんから指導を受けながら、児童はカラフルミニトマトと白なすの苗を学校の農園へ植え付けました。



農業と福祉の連携を行っています

なないろ野菜の活動は、福祉作業所や特別支援学校から支援をいただいています。これまで、なないろ野菜の配送や野菜苗の水やり、ノベルティグッズの作成、マルシェ出店の準備など、さまざまな活動で協力していただきました。



▲なないろ野菜缶バッチ制作の様子

夏のオススメなないろ野菜を紹介します!

ミニキュウリ

大きく成長させても約10cmほどしか育たない、小さくてかわいらしいサイズ感のキュウリ。引き締まった食感が特徴です。



オススメレシピ▶

ミニキュウリの塩にんにく一本漬け

- 材料
- ミニキュウリ……5~6本
 - 粗塩……大さじ1~2
 - 酢……大さじ1
 - にんにくスライス……適量
 - 鷹の爪……適量

作り方

- ①ミニキュウリをよく洗い、包丁で表面に細かく筋を入れる。
- ②大きめのタッパーにミニキュウリを入れ、すべての調味料を入れる。
- ③タッパーのフタを閉め、よく振り、ミニキュウリと調味料を馴染ませる。
- ④冷蔵庫で半日~1日おいて、完成。(棒を刺すと食べやすい)
※粗塩の分量はお好みで加減してください



カラフルミニトマト

トスカーナバイオレット・ピッコラカナリアなど、複数の色のミニトマトを合わせて販売しています。食卓に取り入れて鮮やかな料理に!



オススメレシピ▶

蜂蜜漬ミニトマト

- 材料
- カラフルミニトマト……10~15個
 - 蜂蜜……大さじ2

作り方

- ①ヘタを取ったミニトマトを熱湯で20秒~30秒ほど茹で、冷水にひたし、皮を剥く。
- ②保存容器にミニトマトと蜂蜜を入れ、冷蔵庫で1~2日寝かせる。

アレンジレシピ

- ▶食パンにホイップクリームと蜂蜜漬ミニトマトを挟み、フルーツサンド風にしたり、アイスクリームやヨーグルトのトッピングに使ったりすると美味しく食べられます。
- ▶百花蜜を使うと濃厚に、アカシアはちみつを使うとあっさりした味わいになります。





熱中症にご注意を!

西蒲消防署地域防災課 (☎0256-72-3309)
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

熱中症は、気温や湿度が高い日、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、室内でも発症することがあるので注意が必要です。重症化すると死亡することもあります。



令和4年新潟市内における熱中症救急搬送件数

6月	7月	8月
53件 (6件)	129件 (13件)	108件 (8件)

※()は西蒲区内の救急搬送件数



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をしましょう
- 寝る前にも水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいたときは塩分も適度に摂取しましょう
- エアコンなどで温度調整をしましょう
- 涼しい服装で過ごしましょう



水分補給



塩分摂取



温度調整

次の症状は119番通報を

- 頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感
- 自分で水が飲めない
- 意識がない、呼びかけに応じない
- 皮膚が熱く乾燥している



地域包括支援センターより

今月のお知らせ

連載

健康づくりをしていつまでも元気で暮らしたい人へ 「幸齢ますます元気教室」のご案内です!

幸齢ますます元気教室とは?

- ①元気で動ける体の状態を維持して、自立した生活を送れるようになります!
- ②介護が必要な状態になることを予防します!

対象者:「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、対象となった人
要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人
内容:簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など

会場:下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

期間:第1期 5月～8月コース (現在開催中! 募集終了)
第2期 9月～12月コース (募集中!)
第3期 1月～3月コース (募集中!)

費用:300円 (教材費)

申し込み:お住まいの地域包括支援センターに問い合わせてください

- 地域包括支援センター西川 ☎0256-88-3122
- 地域包括支援センター中之口・潟東 ☎025-375-8833
- 地域包括支援センター巻 ☎0256-73-6780
- 地域包括支援センター岩室 ☎0256-82-5501

元気教室に参加して、元気な状態を維持しましょう。
興味がある、まずは話を聞いてみたいという人、
気軽に連絡してください。



学ぼう「血管いきいき教室」のご案内

血管が元気かどうか判断するための知識を、運動・栄養・歯科の専門家が講義・実技を交えて皆さんに楽しく伝えます。自分を知り、病気知らずの健康なからだを目指しましょう。

※全2回のプログラムです。2日とも参加してください

期 日	内 容	講 師
7月25日(火) 午後1時半～3時半	血管をいきいきとさせるポイント	保健師
	動かすことでからだを整える	高島善史さん (健康運動指導士)
8月1日(火) 午後1時半～3時半	おくちから目指す健康寿命延伸	平澤貴典さん (歯科医師)
	しなやかな血管を保つ食生活	管理栄養士

場 巻地域保健福祉センター 人 先着 20人

持ち物 内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、直近の健診結果(なければ不要)

申 7月20日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ

健康増進普及講習会

食物繊維がたっぷりとれる簡単レシピを紹介します。

日 7月26日(水) 午前9時半～11時半 (受付:午前9時15分～)

場 潟東健康センター

内 ①食生活改善推進委員による調理デモンストレーション サンラータン

メニュー:もち麦入りキャベツしゅうまい、トマト入り酸辣湯

※参加者自身による調理は行いません

②栄養士による講座「食物繊維について」

人 先着 20人

持ち物 筆記用具

申 電話で健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380) へ



NPプログラム

～Nobody's Perfect 完璧な親なんていない!～参加者募集

みんなで話して・考えて・自分らしい子育てを見つけよう!

この講座は、お互いの悩みや関心のあることをグループで話し合いながら自分にあった子育ての仕方、問題の解決方法を学んでいきます。

一人で悩まず、頑張りすぎず、子育てを楽しめるヒントを一緒に見つけましょう。

回	期 日	内 容
1	9月22日(金)	・しつけの悩み、子どもの安全な生活
2	9月29日(金)	・子どものこころとからだ
3	10月6日(金)	・自分の時間の作り方
4	10月13日(金)	・家族との関わり方
5	10月20日(金)	・家族との関わり方
6	10月27日(金)	など関心のあるテーマで話し合います

時間:午前10時～正午 場 岩室地区公民館

人 区内在住で、おおむね1歳～5歳の幼児の母親 先着10人程度

※なるべく全6回参加できる人

保育有り 8人程度 ※事前に申し込んでください

申 あす3日(月)午前9時から電話で健康福祉課児童福祉係

(☎0256-72-8389) へ

海の日海岸一斉清掃参加者募集

～きれいな海は、みんなの宝物!～

日 7月17日(祝) 午前7時～ 1時間程度

場 越前浜・角田浜・間瀬下山海水浴場

(各海水浴場に直接来てください)

※ごみ袋、軍手は用意しています

申 区民生生活課生活環境係 (☎0256-72-8312)



チャレンジ!子ども図書館員

返却、書架整理、本の修理などの図書館業務を体験しませんか。

期 日	時 間	場 所	定員(抽選)
7月28日(金)	午前9時半～正午	岩室図書館	2人
7月29日(土)		潟東図書館	2人
8月18日(金)		巻図書館	2人
8月20日(日)		西川図書館	3人

人 小学3年生～6年生

申 7月20日(木)までに電話で西川図書館 (☎0256-88-0001) へ

《広告欄》

区政情報や緊急性のある情報を発信していきます。 地域総務課広報・文化スポーツグループ (☎0256617218102)

まちの話題1 巻北小学校で自転車教室が行われました

5月25日(木)、巻北小学校で自転車教室が行われました。小学3年生が対象で、西蒲区交通安全指導員の皆さんから、自転車に乗る際の注意点の説明がありました。その後、児童はグラウンドで実際に自転車に乗り、信号機での二段階右折や障害物があった際の避け方などを学んでいました。



児童からは、「障害物を避けるときに気を付けることが多く、難しかった」「今回学んだことを生かして、安全運転で自転車に乗りたい」などの感想がありました。



令和5年4月1日～
自転車のヘルメット着用が努力義務となっています！
西蒲区役所から近い施設に自転車で出張に行く堀区長ヘルメットの着用で、事故にあった際の致死率が下がります。ヘルメットを積極的に着用しましょう。

まちの話題2 市長とすまいるトークが開催されました

5月26日(金)、巻文化会館で市長とすまいるトークが開催されました。今年度のテーマは「『新潟市総合計画2030』～新たなまちづくりのはじまり～」で、総合計画と令和5年度の主な取り組みなどについて、中原市長と堀区長から参加者に説明がありました。

参加者からは、にいがた2kmに関する事、空き家対策に関する事などの質問が挙がりましたが、その中でも西蒲区役所の新庁舎整備についての質問が多くありました。事業の今後のスケジュールや整備場所についての質問に対し、「今年度、公募委員を含めた検討会議を開催しながら基本構想を策定する」「整備場所については平成28年度に西蒲区地域コミュニティ協議会代表らが勉強会を行い、結論として現在地が望ましいと意見集約がなされた。平成30年に自治協議会からも要望書が出ていることから、この結論を尊重し進めていきたい」との説明がありました。



区役所だより「にしかん」で

あなたの会社やお店を紹介・宣伝しませんか

広告主を募集します

区役所だより「にしかん」では、区内の企業活動などの振興を目的に、本紙に広告を掲載する事業所を募集します。

- 対象 西蒲区内の事業所(支社・支店などを含む)
 - 募集する号 令和5年10月～令和6年3月の毎月第1・第3日曜日号
 - 募集枠数 72枠(6枠×12号)
 - 広告サイズ 縦約3.9センチメートル×横約7.9センチメートル
 - 刷色 カラー
 - 掲載料 掲載1回あたり6,000円
 - 配布数 区内の約14,800世帯に戸別配布(増減あり)
- 用所定の申込用紙に記入し、7月19日(水)までに地域総務課広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8102)へ
- ※申込用紙は地域総務課窓口や区ホームページから取得できます
※掲載できない業種があります。詳しくは問い合わせください
※インターネット版の区役所だよりには、広告は掲載されません
※応募多数の場合は抽選となります

傍聴案内 第2回西蒲区役所新庁舎基本構想検討会議

西蒲区役所の新庁舎整備に向けた基本構想を策定する検討会議を開催します。傍聴を希望する人は、直接会場にきてください。

日 7月13日(木)午後7時～9時(受付時間:午後6時40分～同50分)

場 巻ふれあい福祉センター3階 会議室

人 5人

※定員を上回る傍聴希望者がいた場合は抽選

場 地域総務課庁舎再編担当(☎0256-72-8156)

中之口まつりに行こう! 7月8日(土)・9日(日)

会場が七夕飾りで彩られる「中之口まつり」。今年は、7月8日(土)・9日(日)に中之口体育館周辺で開催されます。8日は「健康・ビューティまつりと中之口で学ぼうさい」、午後8時からは「花火大会」で夏の夜空を彩ります。9日は、地元商工会による販売のほか、バルーンアートやバラエティショーなどの催しも満載です。バラエティショーにはお笑い芸人のロッチが出演します。



※行事の開催時間などは問い合わせください

場 中之口まつり協賛会事務局(中之口出張所内 ☎025-201-9399)

お知らせ版

- 日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
- 円=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ
- 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

子育て(子育て支援センター・児童館)

まごまご広場(巻交差館 どんぐりの会内) ☎0256-72-6240

七夕会

日 7月7日(金)午前10時半～

赤ちゃん広場「ママすっきりエクササイズ」

日 7月13日(木)午後2時～

講師 脇田ともみさん(フィットネスインストラクター)

人 先着15組

申 直接または電話で同センターへ

ほかほか日アラ(岩室保育園内) ☎0256-82-2900

育児講座「幼稚園・保育園・こども園の入園の仕方について」

日 7月14日(金)午前10時～11時

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園内) ☎025-375-5690

リズム遊び

日 7月19日(水)午前10時50分～

講師 横山香代子さん

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

赤ちゃん広場「離乳食講座」

日 7月20日(木)午後2時20分～

講師 健康福祉課 栄養士

人 先着7組

申 直接または電話で同センターへ

かろかも広場(鏡郷保育園併設) ☎0256-88-2286

離乳食相談会

日 7月11日(火)午後1時半～3時

人 先着6組

申 直接または電話で同センターへ

びよびよ(かたみがし保育園内) ☎0256-86-2023

絵本読み聞かせ

日 7月5日(水)午前11時～

講師 湯東図書館 司書

人 先着10組

申 直接または電話で同センターへ

リラックスヨガ

日 7月13日(木)午前10時半～

講師 宮本綾乃さん(ヨガインストラクター)

人 先着5組

申 直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆめこども園併設) ☎0256-78-8817

育児講座「夏の過ごし方と健康について」

日 あす3日(月)午前10時半～

講師 健康福祉課 保健師

人 先着6組

申 直接または電話で同センターへ

七夕音楽遊び

日 7月7日(金)午前10時半～

人 先着6組

申 直接または電話で同センターへ

おそびの山(岩室地域児童館) ☎0256-82-2169

7月11日(火)の午後は休館です。

七夕かざりを作ろう!

日 7月1日(土)～7日(金)

催し

第7回西蒲区美術展・公募展 -日本画・洋画・書道・工芸・写真-

日 7月15日(土)～17日(祝)

午前9時～午後5時(17日は午後4時終了)

場 岩室地区公民館1階 講堂

場 西蒲区美術協会事務局 岡本

(☎0256-73-2014)

からだ測定!体操教室(要予約)

日 7月31日(月)

①体操タイム:午後2時～3時

②測定タイム:午後2時半～3時半

場 巻地域保健福祉センター

内 ①理学療法士による健康教室(講話・体操・個別相談)

※希望者のみ午後1時半から血圧・血管年齢・体組成測定(体組成測定は人数制限の場合あり)

②各種測定 人 ①②各先着20人

持ち物 内履き、飲み物

申 7月28日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

《広告欄》

西蒲区役所公式ツイッターアカウントを開設しました!

