



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414号

令和6年(2024年)

7月7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 53,034人 (-81) 世帯数 20,995世帯 (-5) 男 25,707人 (-24) 女 27,327人 (-57)

※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。

園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: 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

ネットショップ

Facebook

Facebook

サイト

QRコード

QRコード

## 7月16日は、なないろ野菜の日 7月14日(日)・15日(祝)・16日(火)フェア開催

今年は2会場!

会場: 越王の里 農産物直売所

### 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、各日先着30人になないろ野菜をプレゼントします。この機会に、なないろ野菜を食べてみませんか。



### 3 フレッシュフードシェアを同時開催!

7月14日(日)・15日(祝)にフレッシュフードシェアを開催します。フレッシュフードシェアとは、直売所の売れ残りや規格外などの理由から廃棄されている野菜などを拠点に集め、市内の子ども食堂に提供する取り組みです。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。



▲生産者からの野菜の寄付



▲子ども食堂の弁当

### 2 なないろ野菜を使った総菜の販売!

7月14日(日)・15日(祝)に、松野尾地区と漆山地区の割烹による、なないろ野菜の特徴を生かした総菜を販売します(なくなり次第終了)。



▶ 昨年度販売された総菜

会場: ファーマーズマーケット いっぺこ〜と (西区亀貝 3066)

今年のフェアは西区でも同時開催します。西区へ出かける際はぜひ来てみてください。

### 1 勝った人にプレゼント!

いっぺこ〜と敷地内の交流施設で開催するゲームに勝った人、各日先着30人になないろ野菜をプレゼントします。



## 区内4図書館夏休みイベント「もっと知りたい!にしかん なないろ野菜」開催

なないろ野菜や農業に関する展示を行います。また、ゲーム、くじ引きでなないろ野菜関連景品が当たるスペシャルデーもあります。

詳しくは、新潟市の図書館ホームページまたはX(旧 Twitter) 新潟市立図書館アカウント(下記二次元コード)を確認してください。

7月13日(土)～8月31日(土)

区内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)

▼新潟市の図書館  
ホームページ  
(スマートフォン用)



▼新潟市の図書館  
ホームページ  
(携帯電話用)



▼X(旧 Twitter)  
新潟市立図書館  
アカウント



なないろ野菜キャラクター

## 区内の小中学校でなないろ野菜を栽培しています!

区内8小中学校で、なないろ野菜の紫のじゃがいも「シャドークイーン」の植え付けを行いました。児童・生徒たちは、なないろ野菜の栽培を通じて植物や農業の学習を行っています。今後、なないろ野菜を学校給食で提供する機会を増やしていきます。



### シャドークイーン!



令和5年度の新作!

中まで紫色のジャガイモ。加熱しても色味はそのままなので、料理のアクセントになります。

【シャドークイーン栽培中の小中学校(順不同)】

小学校: 越前小学校、中之口西小学校、岩室小学校、巻北小学校、松野尾小学校  
中学校: 西川中学校、巻東中学校、中之口中学校

## 食生活改善推進委員西蒲支部の皆さんと作りました! 季節のなないろレシピ

使用したなないろ野菜

### ハーモニー(カラフルニンジン)

紫・白・黄色などさまざまな色があるニンジン。スティックやサラダにすると、色味がよく映えます。



オススメレシピ♪

### なないろ野菜の冷製サラダ

材料(4人分)

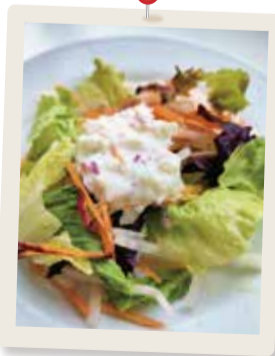
玉ねぎ.....1/8個 レタス.....1/3玉  
ワンドレス...1/3玉 ハーモニー1本~2本

【ドレッシング】

無糖ヨーグルト.....大さじ4  
マヨネーズ.....大さじ1/2  
玉ねぎのみじん切り.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1/6  
コショウ.....少々  
粒マスタード.....お好みで

作り方

- 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ワンドレスとレタスは芯を落としてざく切りにし、ハーモニーは細切りにする。
- 玉ねぎの水をきり、野菜をざっくり混ぜて器に盛りドレッシングをかける。



使用したなないろ野菜

### パクチョイ

小さなチンゲンサイに似ている中国野菜。火が通りやすいため、サッと炒めるお料理で大活躍します。



オススメレシピ♪

### パクチョイと豚肉の和風炒め

材料(4人分)

しめじ.....1パック しらたき...小1袋  
まいたけ.....1パック めんつゆ...大さじ  
パクチョイ...2株~3株 3~4  
豚肉(肩ロース切落し) 油.....少々  
.....200g

作り方

- しめじの根元を切り小房に分ける。まいたけは食べやすく切る。
- パクチョイは1枚ずつ葉を洗い、小さければそのまま、大きければ食べやすく切る。
- 豚肉、しらたきも食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉、しらたき、パクチョイの茎の順に炒める。しんなりしてきたらしめじ、まいたけ、パクチョイの葉を炒める。
- めんつゆで味付けしてできあがり。





# 熱中症にご注意を!

西蒲消防署消防課消防係 (☎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5年新潟市内における熱中症救急搬送件数

6月	7月	8月
14件(2件)	187件(23件)	355件(39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
- 大量に汗をかいたときは塩分も適度に摂取しましょう(塩分制限のある人は主治医に相談しましょう)
- 寝る前にも水分補給をしましょう
- 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、呼びかけに対して反応がおかしい
- 皮膚が熱く乾燥している

## 親子の絆づくりプログラム(愛称:BP)

# 赤ちゃんがきた!参加者募集



初めての子育てを一人で頑張りすぎていませんか。このプログラムは、初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした4回連続の講座です。子育ての不安や困ったことなどを参加したお母さん同士で話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学びましょう。BP認定ファシリテーターが進行します。

### 参加したお母さんたちの声

- ♪自分だけが悩んでいるのでは、と思っていたが、同じように悩み、頑張っている仲間がいると分かり、心が楽になった。
- ♪勉強になることがたくさんあった。心にゆとりが生まれた。
- ♪同じくらいの月齢の子と接したり、ママたちと話したり、良い時間を過ごせた。
- ♪同じ悩みを持つママたちと情報共有できてすごくよかった。友達ができたことが一番嬉しかった。

期 日	時 間	内 容
第1回 8月28日(水)	午前10時 ┆ 正午	新しい出会い
第2回 9月4日(水)		赤ちゃんのいる生活
第3回 9月11日(水)		赤ちゃんとの接し方
第4回 9月18日(水)		親になること

場なかのくち子育て支援センター(中之口こども園内)  
人令和6年4月~6月生まれの赤ちゃん(第一子)とその母親 先着10組程度  
その他 テキストは貸し出します。  
申電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)へ

## 骨粗しょう症予防相談会(要予約)



日7月31日(水)  
①午前9時40分、②午前10時10分、③午前10時40分、④午前11時10分、  
⑤午後1時10分、⑥午後1時40分、⑦午後2時10分  
場巻地域保健福祉センター  
内骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)  
人市内在住の18歳以上の人 各回先着8人 ※骨粗しょう症で治療中の人を除く  
申7月11日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ  
問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

## 巻地区公民館 夏休み子ども体験教室



藍のたたき染め体験  
緑の葉っぱが青く染まるのはなんでだろう?

申し込みはこちら▶  
抽選結果は後日メールでお知らせします

日7月30日(火)午前10時~正午  
場巻地区公民館  
人市内在住の小学4年生~6年生 10人(応募多数の場合抽選)  
服装 汚れてもいい服装  
持ち物 雑巾、筆記用具、飲み物  
申7月17日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



巻文化会館バックステージツアー  
巻文化会館の裏側を探検しよう!

日8月2日(金)午前10時~11時半  
場巻文化会館  
人市内在住の小学4年生~6年生 10人(応募多数の場合抽選)  
服装 動きやすい服装、運動靴(サンダル不可)  
持ち物 滑り止め付き軍手、筆記用具、飲み物、ヘルメット(形状問わず)  
申7月17日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



ウルトラ・ウィンド~段ボールで空気砲を作ろう~  
作った空気砲で的当てゲームに挑戦

日8月15日(木)午前10時~正午  
場巻地区公民館  
講師 衛藤俊彦さん(長岡工業高等専門学校環境都市工学科准教授)  
人市内在住の小学4年生~6年生 15人(応募多数の場合抽選)  
服装 汚れてもいい服装  
持ち物 筆記用具、飲み物  
申7月31日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



和太鼓をたたいてみよう!  
日本の伝統芸能の和太鼓を体験しよう!

日8月20日(火)午前10時~正午  
場巻文化会館  
講師 越王太鼓の皆さん  
人市内在住の小学4年生~6年生 20人(応募多数の場合抽選)  
服装 動きやすい服装、運動靴  
持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル、着替え(必要な場合)  
申7月31日(水)までに新潟市オンライン申請システム[e-NIIGATA](上記二次元コード)で申し込み



## 今年も開催! にしかん ウオーキングチャレンジ

~記録用の手帳を配布しています~

毎年皆さんから好評の「にしかんウオーキングチャレンジ」を今年も開催します。にしかんウオーキングチャレンジは、記録用の手帳に歩数などを記録し、終了後に手帳をポストに投函(提出)するだけで参加できます。切手も不要です。



【開催期間】9月~11月の3か月間  
【記録提出】12月  
【手帳設置場所】健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所、体育館、公民館、図書館、保育園、子育て支援センターなど

記録手帳を提出いただいた皆さんには、2月下旬に参加結果と参加賞を送ります。記録は毎日でなくても構いません。体を動かさずきっかけや健康寿命を延ばすためにぜひ参加してください。  
問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

## 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15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  
問区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)



《広告欄》

あなたの思いやりで 笑顔が少しずつ増えていきます

西蒲区自治協議会(事務局)

地域総務課

(☎0256-72-8143)



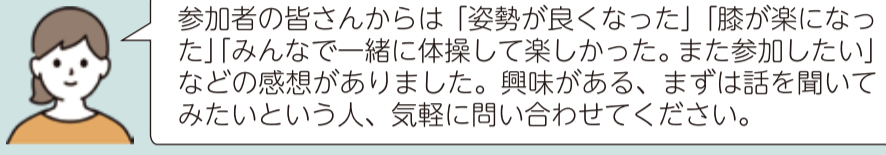


【3のつく日は支え合いDAY】困ったときはお互いさま みんなに優しいまちづくり

高齢者の総合相談窓口  
「地域包括支援センターです!」 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」9月～11月コース参加者募集

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、自立した生活を送れるようにします  
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、事業の対象となった人  
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お問い合わせください  
※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  
申し込み: お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください  
●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・湯東 ☎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



チャレンジ! 子ども図書館員

本の返却、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25日(木)	午前9時半～正午	岩室図書館	2人
7月26日(金)		巻図書館	2人
7月28日(日)		西川図書館	3人
8月4日(日)		湯東図書館	2人

小学3年生～6年生  
7月20日(土)までに電話で西川図書館(☎0256-88-0001)へ

お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員  
¥=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)

とろとろ広場(世帯交流館 どんぐりの会)

●赤ちゃん広場「ママすっきりエクササイズ」

7月11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)  
申直接または電話で同センターへ

●パパと遊ぼう「パパベビーマッサージ」

7月20日(土)午前10時半～  
講師 鷲尾智恵子さん(助産師)  
申直接または電話で同センターへ

●こころまつり

8月29日(木)  
①午前10時15分～②午前11時～  
申7月16日(火)～8月7日(水)までに直接または電話で同センターへ

ほかほかアアラ(岩室保育園内)

●育児講座「入園の仕方について」

7月26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(中之口子ども園内)

●育児講座「入園に向けて」

7月19日(金)午前10時20分～  
講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)  
申直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鐘塚保育園併設)

●抱っこでダンス

7月12日(金)午前10時～  
人先着7組  
申直接または電話で同センターへ

ひよひよ(ゆたがし保育園内)

●育児講座「お子さんの個性を知ろう」

7月16日(火)午前10時半～  
講師 佐藤真琴さん(個性心理学インストラクター)  
人先着5組  
申7月11日(木)までに直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆたがし保育園併設)

●育児講座「知っておきたい感染症の知識と対応」

7月12日(金)午前10時半～  
講師 健康福祉課 保健師  
申直接または電話で同センターへ

●育児講座「イヤイヤ・だだこね困ったときの関わり方」

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

区だよりでは、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 区内の事業所(支社・支店などを含む)  
募集する号 令和6年10月～令和7年3月の毎月第1・第3日曜号  
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  
掲載料 掲載1回あたり6,000円  
配布数 区内の約13,600世帯に戸別配布  
申所定の申込用紙に記入し、7月23日(火)までに地域総務課 広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8102)へ  
※申込用紙は区ホームページや地域総務課窓口から取得できます  
※インターネット版の区だよりには、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

区ホームページ



岩室民俗史料館 体験教室のお知らせ

●糸紡ぎ

8月3日(木) 午前10時～正午  
¥500円



●布草履作り

8月3日(木) 午前9時半～午後0時半  
¥1,000円



●裂き織

8月3日(金)  
①午前10時～11時、②午前11時～正午  
人①②各先着2人  
¥800円



場岩室民俗史料館  
その他 8月、1月は開催しません  
申直接または電話で同館(☎0256-82-1021)へ

水泳教室

バタ足コースとクロールコースに分かれて、25メートル泳げるようになることを目標に、楽しみながら自分の力を伸ばす教室です。

8月6日(火)～10日(土)  
※全5回 午前10時～11時  
場中之口B&G海洋センター  
人小学1年生～4年生 各コース先着10人程度  
¥3,000円 ※別途入場料として毎回100円  
持ち物 水着、タオル、ゴーグル、スイミングキャップ、着替え、ふた付き飲み物、濡れてもいい長袖・長ズボン(最終日の着衣水泳用)  
申電話で中之口体育館(☎025-375-5007)へ



7月17日(水)午前10時半～  
講師 土田陽子さん(コーチング指導者)  
申直接または電話で同センターへ

あそびの山(岩室地域児童館)

7月9日(火)の午後は休館です。  
イベントの詳細は同館インスタグラムを確認してください。  
(アカウント:@iwamurokids、@wrap.iwamuro(乳幼児向け))

催し

第8回西蒲区美術展・公募展 日本画・洋画・書道・工芸・写真

7月13日(土)～15日(祝)午前9時～午後5時(15日のみ午後4時終了)  
場岩室地区公民館  
場西蒲区美術協会 西村(☎090-3093-1243、FAX025-375-3601)

にしかんジュニア音楽くらぶ 無料体験会

簡単で楽しいリズム遊びや歌に参加

しません。  
7月21日(日)午前9時半～10時半  
場巻地区公民館  
人小・中学生、就学前児の親子  
服装 動きやすい服装  
申電話またはメールで同くらぶ(☎050-3708-4649、メール melody777188@gmail.com)へ

からだ測定! 体操教室(要予約)

7月30日(火)午後1時半～3時  
場巻地域保健福祉センター  
内理学療法士による講話・体操(個別相談も可)、各種測定(体組成、血管年齢、血圧測定)  
人先着20人

持ち物 内履き、飲み物  
申7月26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》