



# にしかん

第419号

令和6年(2024年)

9月15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 52,862人 (-76) 世帯数 21,039世帯 (+10) 男 25,637人 (-22) 女 27,225人 (-54)

※8月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月末比

## お米食べていますか? お米のパワーで元気に!

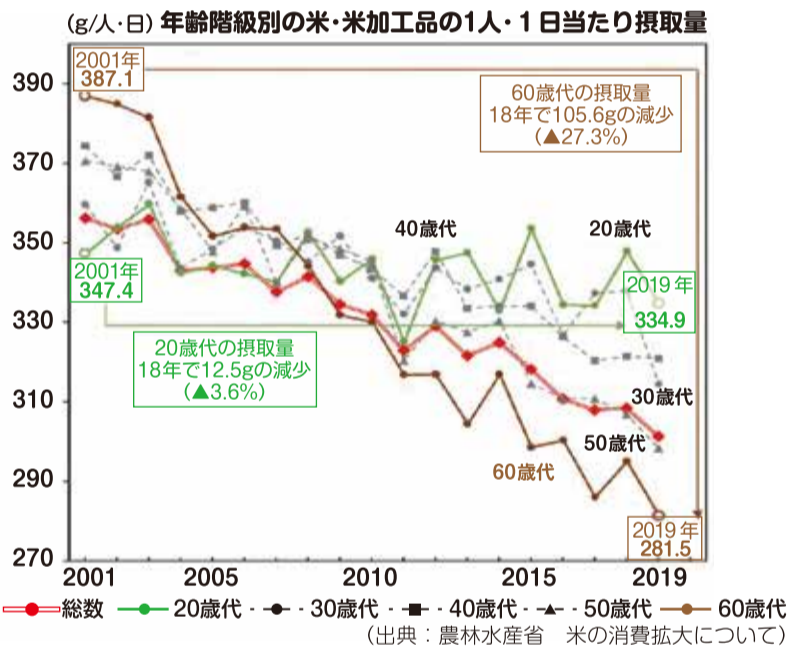
◆ 西蒲区の水田耕地面積は市内最大! ◆

岡産業観光課農業振興グループ (☎0256-72-8407)

1人1年当たりの米の消費量は一貫して減少傾向にあります。令和4年度(概算値)の消費量は50.9kgで、ピーク時の118kg(昭和37年)から半減しています。日本人の主食である米の消費拡大は、食料自給率を高める上で極めて重要です。また最新の研究では、健康につながる米の新しい力が発見されているほか、電子レンジで米を炊くことができる商品などが販売されています。皆さんも、ごはんを中心としたバランスの良い食事を心掛けましょう。

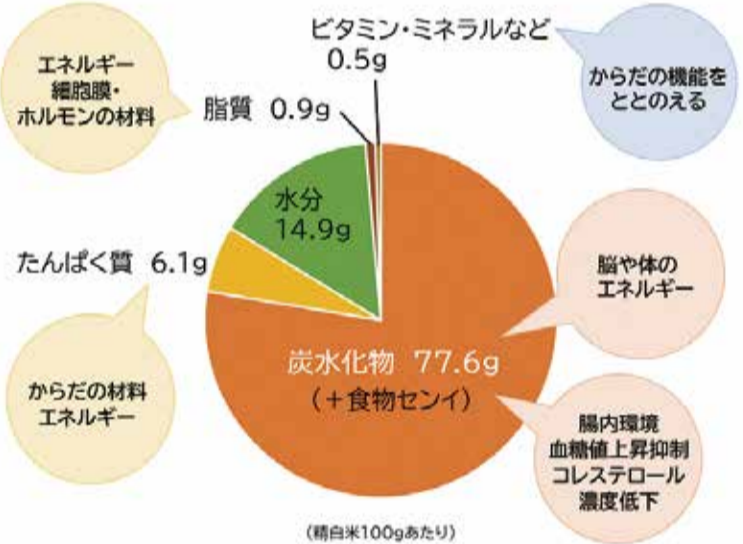
### 米の消費傾向について

近年、食の簡便志向により、若年層より高齢層で米の消費減に拍車がかかっている傾向があるとされています。1人・1日当たりの米・米加工品の摂取量が18年間で20歳代では12.5g減少したのに対し、60歳代では105.6g減少しています。



### 意外と知らない米の栄養

米の栄養成分の7割以上は炭水化物ですが、加えてたんぱく質も一定量含んでいます。また、脂質が少ないことも特徴の一つです。米は脂質が少ないため、消化器官への負担が少なく、かつ炭水化物とたんぱく質を含んでいるため、効率の良いエネルギー源となっています。



### 米は体に良い!?

最新の研究では、米には、脳・腎臓・肝臓などに働く力があることが分かってきました。米食はパン食よりも低GI(※)・低糖質で、食後の血糖値の上昇がおだやかになるとされています。また、米に含まれるたんぱく質が小腸で作られるホルモンを活性化させ、インスリンの分泌を促進させることが分かってきました。それにより分泌されたインスリンが血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担を減らし、糖尿病をはじめとした腎疾患の予防に役立つことが期待されています。

※GI (Glycemic Index, グリセミック・インデックス) : GIが低いほど食後の血糖値の上昇がおだやかになるとされています。

**脳**

米は低GI・低糖質で脳細胞の成長を助けます!

**腎臓**

米に含まれるたんぱく質により、腎疾患の予防に役立つことが期待されています!

**肝臓**

米が肝臓などのコレステロール値を下げ、メタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化症などのリスクを減らすことが期待されています!

(参考：JA全農 ノーライスノーライフプロジェクト)

### 知っていますか? 米でできた市指定ごみ袋

本市は、2050年までに二酸化炭素の排出を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」を目指し、バイオマスプラスチックの利用を推進しています。その取り組みの一環で、市内で生産された米(資源米)から製造されたごみ袋の販売を行っています。ごみ袋の原料には米が10パーセント使われています。米の一部は、昨年潟東小学校の生徒が収穫したものです。ごみ袋の持ち手部分には、稲穂がデザインされています。



### 新潟県で生産されている米の主要な品種

**コシヒカリ**  
適度な粘りを持ち、柔らかくしっかりした味わい。香りが良く甘みがあるため、魚料理や刺身などにおすすめです。

**新之助**  
一粒一粒がしっかりしていて、冷めても美味しさと甘みが持続するため、おにぎりやお弁当にもおすすめです。

**こしいぶき**  
あっさり系で柔らかく、料理を引き立ててくれる米。どんなおかずにも合います。



(参考：新潟県 新潟米図鑑 vol.2)





# 区役所の庁舎整備を進めています！

## 整備の流れ

昨年開催した西蒲区役所新庁舎基本構想検討会議や住民説明の場でいただいた意見、パブリックコメントの結果などを踏まえ、今年5月、新しい西蒲区役所の基本構想を策定しました。基本構想は、現状や課題を明確にするともに、機能や位置、規模、事業スケジュールなどを記載しています。現在は、基本設計の発注に向け準備を進めています。「令和6年能登半島地震」の影響もあり、できるだけ早期の新庁舎完成を目指します。



整備事業の進捗について、随時区HPで公開しています。



☎ 地域総務課庁舎整備担当 (☎0256-72-8156)

令和6年度は基本設計に着手します。現在の建物は建築後60年以上経過しており、耐震性に問題があるとともに、エレベーター未設置などバリアフリー対応も不十分です。また、雨漏りや天井・壁のひび割れや破損が生じるなど、著しく老朽化が進んでいることから、早期の建て替えが必要です。

▼1階天井雨漏り



▼1階柱のひび割れ



▼おもいやり駐車場側外壁コンクリート一部剥離



新庁舎は現在地で建て替えます

- 現在の庁舎が建替え可能な場所である
- 既存用地を活用することで、より早く整備できる
- 政令市以降、区民に浸透している場所である
- JR 巻駅が近く利便性が高い ほか

### まちづくりパートナーシップ事業

## 民間主体の事業提案を募集

行政だけで解決することが困難な課題（テーマ）の解決に向けて、民間主体の事業提案を募集します。採択された事業には、補助金を交付します。

### 西蒲区のテーマ

## 子育てに関する不安解消につながる地域づくり

- ◆質問期限：10月4日(金)
  - ◆参加表明締切：10月31日(木) 必着
  - ◆募集締切：11月15日(金) 必着
  - ◆対象：民間企業、NPO法人、大学、公益法人、研究所、その他任意団体など
  - ◆補助期間：事業の開始から連続する3年度以内
  - ◆補助上限額：300万円（単年度の上限額は200万円）
- ※応募方法や事業の詳細は、区ホームページ（上記二次元コード）を確認してください
- ☎ 地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)



▼区ホームページ



## にしかん応援隊

活動レポート vol.3

西蒲区自治協議会では、地域のイベントにおけるスタッフの人手不足の解消と地域内外の更なる交流促進を目的として「にしかん応援隊」というボランティア制度をスタートしています。

応援隊募集イベント第3弾、4弾として、「湯東どろんこカップ」「岩室温泉祭り」に応援隊として参加してもらいました。

参加者からは、「普段できない田んぼに入るという経験ができて楽しかった」「普段あまり訪れない地域だったが、応援隊をきっかけとして行くことができ、地域のイベントを知ることができてよかった」「イベントの運営側として参加でき、楽しかった」などの声がありました。

西蒲区の各地域を知るきっかけづくりとして、興味のある人はぜひ気軽に応募してください。

▼湯東どろんこカップ



最新の応援隊募集情報は区ホームページで確認してください。「にしかん応援隊」LINE公式アカウントや西蒲区役所 Facebook 公式アカウントでも随時募集情報をお届けしますので、ぜひ友達追加をお願いします。

▼区ホームページ



▼「にしかん応援隊」LINE公式アカウント



▼西蒲区役所 Facebook 公式アカウント



☎ 地域総務課企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

## 母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係  
☎0256-72-8372



### ♡妊娠後期の安産教室(要予約)

☎10月10日(木)午後1時半～3時半  
(受付:午後1時15分～)

☎巻地域保健福祉センター

☎赤ちゃんが生まれてからの話(生活のこと、育児用品紹介)、赤ちゃんの泣きの特徴、赤ちゃん人形でのお世話(抱っこ、沐浴など)体験

☎出産予定日が令和6年12月～令和7年4月の妊婦 先着10人

☎持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、テキスト「ママパパ学級」(持っている場合)

☎9月18日(水)から電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

### ♡はじめての離乳食(要予約)

☎10月18日(金)午後1時半～2時50分(受付:午後1時15分～)

☎巻地域保健福祉センター

☎離乳食の進め方、情報交換、試食、体重測定(希望の人)

☎生後5か月ごろの乳児の保育者 先着15人

☎持ち物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん連れの場合)

☎9月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

### ♡育児相談会(要予約)

☎10月22日(火)  
(受付:午前9時半～11時)

☎巻地域保健福祉センター

☎個別相談、身体計測、栄養相談

☎区内在住の乳幼児の保育者

☎持ち物 母子健康手帳、バスタオル

☎9月17日(火)から電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

### 【10月の健診のお知らせ】

・1歳6か月児健診

・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

## 定例日健康相談会のご案内

10月	相談時間	相談会場	予約締切日
16日(水)	①午後1時半～2時半	巻地域保健福祉センター	10月11日(金)
21日(月)		西川健康センター	10月17日(木)
25日(金)	②午後2時半～3時半	岩室健康センター	10月23日(水)

☎保健師・栄養士が個別で健康相談に応じます。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血管年齢測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイス

☎持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)

☎各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ

## 健康増進普及講習会

血管をしなやかに! LDLコレステロール・中性脂肪対策の食事

期 日	時 間	会 場	定 員
10月10日(木)	午前9時45分～午後0時半(受付:午前9時半～)	巻地域保健福祉センター	先着25人

- ☎①保健師によるミニ講話「脂質異常症について」
  - ☎②栄養士によるミニ講話「LDLコレステロール・中性脂肪対策の食事」
  - ☎③食生活改善推進委員との調理実習・試食
- メニュー：魚のかんたん南蛮蒸し、野菜の梅たけあえ

¥400円

☎持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、布巾、飲み物

☎9月17日(火)～10月3日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

《広告欄》







【3のつく日は支え合いDAY】  
小さなボランティアからはじめよう！

### 3のつく日は支え合いDAY

ほのぼの活動紹介 ver.7 ～あなたのやさしさを届けよう～

西蒲区自治協議会では、「3のつく日は、支え合いDAY」とし、支え合いと助け合いの大切さを呼び掛ける取り組みを行っています。その取り組みの一環として、区内でボランティア活動している団体や、地域で行っている取り組みなどを区だよりで紹介しします。

今回は、傾聴ボランティアの取り組みを紹介しします。  
西蒲区に支え合い・助け合いの連鎖を起こしましょう！

#### 【傾聴ボランティア団体 ダンボの会】

ダンボの会は、平成26年12月に発足した傾聴ボランティア団体で、現在、西蒲区社会福祉協議会主催の傾聴講座をきっかけに集まったメンバー9人で活動しています。区内のいくつかの施設を2人1組で訪問し、入所者と30分ほど楽しく談笑しています。



新型コロナウイルス感染症の影響により活動休止が相次ぎ、会の存続危機もありましたが、新たにオンラインを活用した傾聴活動も選択できるよう工夫し、活動してきました。

傾聴講座をきっかけに、毎年、新メンバーが加わってくれています。一緒にボランティアをしてみませんか。気軽に問い合わせてください。

☎ボランティアに関すること：西蒲区社会福祉協議会 (☎0256-73-3356)  
支え合いDAYに関すること：西蒲区自治協議会 (事務局：地域総務課 (☎0256-72-8143))

### 西蒲区自治協議会

## 「支え合いの大切さ」を広める標語を募集

### テーマ：支え合いの大切さ

- ◆応募資格：区内在住、在勤または在学する人
- ◆応募形式：短歌、俳句、川柳、キャッチフレーズなど形式は問いません
- ◆応募数：1人1点まで ※未発表のものに限りです
- ◆応募期間：10月31日(木)まで
- ◆応募方法：応募のきまりを確認の上、下記の方法で応募してください

①新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)で応募



②区ホームページ(右記二次元コード)に掲載および区役所・出張所に設置してあるチラシ裏面の応募用紙に必要事項を記入し、直接、郵送、メールまたはFAXで地域総務課へ ※住所、メールアドレス、FAX番号はチラシに記載



- ◆賞・副賞：最優秀賞1点(新潟市・佐渡市共通商品券5,000円) 優秀賞5点(新潟市・佐渡市共通商品券3,000円)
- ☎西蒲区自治協議会(事務局：地域総務課 (☎0256-72-8143))

## 越後平野 秋の風物詩「夏井のはざかけ」

☎9月21日(土)～10月上旬

場夏井ハザ木展望施設周辺

夏井において、刈り取った稲をハザ木に干して乾燥させる、伝統の「はざかけ」が行われます。夏井のハザ木は、弥彦山と多宝山の懐に抱かれた最高のロケーションにあり、農林水産省が選定する「美しい日本のむら景観百選」にも選ばれています。はざ入れまでの約2週間、この時期にしか見ることのできない、昔懐かしい田園風景を見に来ませんか。



☎産業観光課農業振興グループ (☎0256-72-8431)

### びよびよ(ゆたがし保育園)

☎0256-86-2023

#### ●リラックスヨガ

☎9月19日(木)午前10時半～

講師 宮本綾乃さん

☎先着5組

☎直接または電話で同センターへ

#### ●離乳食講座

☎9月25日(水)午後2時～

講師 かたひがし保育園 栄養士

☎先着10組

☎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)

☎0256-78-8817

#### ●わくわくコンサート

☎9月26日(木)午前10時～同20分

演奏 ママさんプラス☆ひかりおんがく隊

☎直接または電話で同センターへ

#### ●心と体を育てるタッチケア講座

☎9月30日(月)午前10時半～

講師 丸山マチ子さん

(日本タッチケア協会認定指導者)

☎直接または電話で同センターへ

### あそびの山(若室地域児童館)

☎0256-82-2169

#### ●HAPPY TIME CAFE

☎9月20日(金)

#### ●ハンドメイド講座

☎9月24日(火)

イベントの詳細は同館WRAP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))

### お知らせ

#### 錯濁クリーンセンターごみ受付休止

9月29日(日)は施設の電気設備点検のため、ごみの受付ができません。注意してください。

### 間違濁クリーンセンター

(☎0256-76-2831)

### 相談

#### 特設人権相談所の開設について

心配ごとや困りごとなどを気軽に相談してください。人権擁護委員が相談を受けます。

①☎10月4日(金)

午前10時～午後3時

場 湯東ゆう学館

②☎10月8日(火)

午前10時～午後3時

場 中之口出張所

☎新潟県方法務局人権擁護課 (☎025-222-1563)

### 催し

#### 献血(全血)のお知らせ

☎10月4日(金)①午前9時半～11時45分、②午後2時～4時

場①西蒲区役所、②福田道路(株)技術研究所(西川第一産業センター)

持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

### 令和6年度 第5回西蒲区自治協議会

8月29日(木)、巻地区公民館で、第5回西蒲区自治協議会が開催されました。主な内容は次のとおりです。

①公の施設の使用料改定について

※詳しくは、区ホームページをご覧ください

#### ■次回開催

☎9月26日(木)午後から

場 岩室地区公民館

☎地域総務課 企画・地域振興グループ (☎0256-72-8143)

## お知らせ版

- ☎=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)

### 公民館

#### 西川地区公民館(☎0256-88-2334)

#### 西川地域敬老会アトラクション

##### 一般開放

西川中学校吹奏楽部、新潟県警音楽隊の演奏があります。

☎9月29日(日)午前10時半～11時半

場 西川多目的ホール(西川図書館)

#### 子育て(子育て支援センター・児童館)

#### えろえろ広場(世代交流館 どんぐりの会)

☎0256-72-6240

#### ●なっちゃん先生のリズム運動遊び

☎9月20日(金)午前10時半～

講師 下田奈津美さん

(ダンスインストラクター)

☎直接または電話で同センターへ

#### ●育児講座「足育のすすめ」

☎9月26日(木)午前10時～

講師 山田宏大さん(シューフィッター)

☎直接または電話で同センターへ

#### ●ゆたぴー先生と遊ぼう

「イヤイヤ期について」※個別相談あり

☎10月4日(金)午前10時半～

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

☎直接または電話で同センターへ

#### ●青空広場 ※雨天中止

☎10月8日(火)午前10時～11時

場 矢川ふれあい公園 ※現地集合・現地解散

☎9月19日(木)～10月4日(金)までに直接または電話で同センターへ

#### ほかほかエアラ(若室保育園)

☎0256-82-2900

#### ●育児講座「季節の変わり目の子育て」

☎9月17日(火)午前10時～

講師 健康福祉課 保健師

☎直接または電話で同センターへ

#### ●コンシェルジュの日

☎9月25日(水)午前10時半～

☎入園などに関する相談ができます

#### さくらんぼ(中之口こども園)

☎025-375-5690

#### ●ミュージックケア

☎10月2日(水)午前10時50分～

11時20分

講師 横山香代子さん

☎直接または電話で同センターへ

#### ●なっちゃん先生のリズム運動遊び

☎10月8日(火)午前10時50分～

11時20分

講師 下田奈津美さん

(ダンスインストラクター)

☎直接または電話で同センターへ

#### かるがも広場(錯濁保育園併設)

☎0256-88-2286

#### ●育児講座「保育園ってどんなところ？」

☎10月1日(火)午前10時半～

☎先着7組

☎直接または電話で同センターへ

《広告欄》