

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

# いつまでも健康でいるために 生活習慣を見直してみませんか?

何気なく送る日常生活にも、病気のもととなる習慣が潜んでいるかもしれません。今号では、生活習慣の改善で予防できる「糖尿病」と「フレイル」について紹介します。  
 健康福祉課健康増進係 ☎223-7246

## 食生活の見直しで レッツトライ! 糖尿病予防

11月14日が世界糖尿病デーであることから、**11月を中央区の予防強化月間**としています。この機会に食生活を見直してみませんか。

■区役所で啓発中  
 食品サンプルの展示や関連グッズの配布を行っています。  
 回11月30日(火)まで  
 場中央区役所3階(NEXT21内)

■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! 野菜やきのこ、海藻を使ったメニューで、食後の血糖値の急激な上昇を抑えられます。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味付けを、まずは飲食店で実感してみませんか。



【提供店一覧】

店名	提供期間(令和4年3月末まで)	メニュー ※数量限定
カフェ オードリー 笹口1 プラカ1 2階	11月8日(月)~ 午前11時~午後5時	メリーランド風チキンの トマトソース煮込み
期間限定 カフェテラスピーア 学校町通1 市役所本館2階	11月15日(月)~19日(金) 午前11時30分~午後1時30分	ヘルシー和風ハンバーグ ディッシュ
期間限定 喫茶・ギャラリー あどばんす 関屋大川前1	11月1日(月)~30日(火) 午前11時~午後2時 (土・日曜、祝日を除く)	あどばんす日替わり ヘルシーランチ
佐渡自然食レストラン 貴支 西堀前通6 西堀ローサ内	午前11時~午後2時 (日曜定休)	ヘルシー和食
禅ZEN 西堀通6 NEXT21 16階	午前11時~午後2時	タニタ食堂の日替わり ヘルシー定食メニューに準ずる
トラットリア アズーリ 東堀前通6	午前11時~午後2時	旬野菜のトマトソース スパゲッティ
期間限定 hana-na 上所上1	11月15日(月)~27日(土) 午前11時~午後7時(日曜、祝日を除く)	ヘルシービビンパ弁当
モルゲンロート古町店 古町通5 アイメディア実習棟2階	毎月5・15・25日 午前11時30分~午後2時 (日曜定休、提供日と重なる場合は、前日)	ロールキャベツきのこトマト ソース 甘酒シーザードレッシ ングの海藻サラダ添え

## お口のケアで フレイルを予防!

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられます。

### プチ特集 フレイルを予防するために 第2回 「フレイル」と「オーラルフレイル」

歯や口の悪化(オーラルフレイル)は、放っておくと、食べられるものに偏りができ栄養バランスが乱れるため、フレイルを進行させる原因になります。  
 ※物を噛む力が飲み込む力が弱くなると、飲み物や唾液などが気道に誤って入ることによる肺炎(誤嚥性肺炎)のリスクが高まります。

やってみよう!

■お口の体操  
 ちょっとしたスキマ時間にやってみましょう。

頬の運動

- 1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
- 2) 両方膨らませて両手をあて、ぶつとつぶす

顔の運動

- 1) 口を尖らせて「ウー」
- 2) 口を横に広げて「イー」
- 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

## フレイルチェック教室

時間 午後1時30分~3時30分  
 ※受け付けは1時から

期日	会場
11/26(金)	山潟会館
12/9(木)	鳥屋野地区公民館

内 握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直し  
 入 65歳以上の人各回先着15人  
 持 飲み物 ※山潟会館は内履きが必要  
 申 11月9日(火)から各実施日の2日前までに電話で、かえつメディカルフィットネス ウォーム(☎0250-21-2566)へ ※市外局番が必要  
 申込受付時間 平日午前9時30分~午後5時

## 子どもたちが調査! 古町商店の今昔

今年夏から、古町通りにある商店の今と昔の様子を調べるワークショップが行われ、区内の小学2年生5人が参加しました。みなとぴあや経済・行政団体などで構成された「みなと新潟実行委員会」が主催したものです。

初回の8月7日は、古町6・7番町商店街を歩いて巡り、どのようなお店があるのかを調べました。子どもたちはお店の看板やショーウィンドーを見ながら「ここは何を売っているのかな」と話し合い、一つひとつのお店を地図に記録していきました。



10月2日には、前回作った地図と52年前の同じ場所の地図を見比べました。子どもたちは「昔はデパートがたくさんあったんだね」「昔からずっと続いているお店があるよ」などと話し、古町の今と昔の違いや共通点を見つけて楽しんでいました。

## 区民協働の森づくり クロマツの植樹をしました

海に近い汐美台地区は風や砂による被害で困っており、10年ほど前に地元住民の発意でクロマツの植樹「区民協働の森づくり」を始めました。雲のない青空が広がった10月9日には地域の人が多く参加し、用意したクロマツの苗400本を1時間ほどで植え終わりました。

参加した関屋中学校1年生の鳥谷部泰嵩さんは、本日4本目となるクロマツの苗を植えようと、流れるように手を動かしながら「植樹作業で難しいところはありませんでした。やってみて楽しいです」と話しました。

森づくりと協働の大切さを知ってもらうこの活動は、来年以降、生育状態をみてクロマツの間引き作業へ移ります。



# 公民館・図書館

※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

## ■みんなのふれあい広場～気軽に健康体操

回 11月16日(火)午後1時30分～3時30分  
内 気軽に会話を楽しむ ※午後2時から40分程度、ミニコーナー「気軽に健康体操」を開催。  
持 タオル、飲み物 申 当日直接会場

**東地区公民館** ☎241-4119  
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

## ■切り絵で作る正月飾り

回 11月25日(木)午後1時30分～3時30分  
内 来年の干支・寅の正月飾りを切り絵で作る  
人 先着20人 料 400円  
持 筆記用具 申 あす8日(月)から電話で同館へ

**鳥屋野地区公民館** ☎285-2371  
〒950-0972 中央区新和3-3-1

## ■子育てサロン「ふらっと」

回 11月8日・22日(いずれも月曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由  
内 自由遊び、情報交換 ※事前に検温してお越しください。専門のスタッフはつきません。  
人 未就園児と保護者10組程度 ※入場制限する場合あり 申 当日直接会場

## ■映画上映会

回 11月25日(木)午後1時30分～4時 ※開場は1時から  
内 映画「深夜食堂」(小林薫主演 2015年 日本映画)の上映  
人 先着50人 申 当日直接会場

## ■わくわく こねこね つくってみよう!アロマせっけん

回 12月4日(土)午前10時～11時30分  
内 好きな香りを選び自分だけのアロマせっけんを作る

**健康・福祉**

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

・ご自宅での体温測定をお願いします。  
・本人・同伴者・同居家族が開催日より2週間以内に県外に行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

## ■12月の子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。  
・時間や持ち物などは案内でご確認ください。  
・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。  
◎フツ化物塗布あり(希望者のみ) 料 1,020円  
回 健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

## ■股関節検診・母体保護相談

場 中央・南地域保健福祉センター  
人 令和3年8月生まれと9月生まれの一部の子どもと保護者 料 2,800円

## ■1歳誕生歯科健康診査◎

場 東・南地域保健福祉センター  
人 令和2年12月生まれの子ども ※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本をプレゼントします。

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。  
※掲載の二次元コードを読み取ることができない人は各イベント主催者へお問い合わせください。

人 小学生20人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は当選者のみ11月22日までに連絡)  
料 500円  
持 ハンカチ、筆記用具、飲み物  
申 あす8日(月)から11月18日(木)までに右の二次元コードを読み取り申し込み

**石山地区公民館** ☎250-2930  
〒950-0852 東区石山1-1-12

## ■子育てサロン「ピーカーぶー」

回 11月12日・26日(いずれも金曜)午前10時～11時30分 ※出入り自由  
内 自由遊び 人 0歳児と保護者先着7組  
持 バスタオル 申 当日直接会場

## ■ご近所だんぎ スマホ時代の肩こりや腰痛の予防法

回 11月22日(月)午後1時30分～3時  
内 肩こりや腰痛予防についての講話  
講師 なかじょう接骨院 中條貴之さん  
人 先着40人  
持 筆記用具、飲み物、手ぬぐいサイズのタオル  
申 当日直接会場

## ■「ミニかな」でとら年用のはし作り!

回 12月5日(日)午前9時30分～正午  
内 「ミニかな」を使い越後杉の箸を作る  
人 小学生20人 ※応募多数の場合は高学年を優先して抽選(抽選結果は11月26日以降に連絡)  
料 500円  
申 11月19日(金)までに右の二次元コードを読み取り申し込み

## ■防火座談会「火の用心いしましょう」

回 12月8日(水)午後1時30分～3時30分  
内 東消防署の職員を講師に迎え、火事クイズなどで防火の工夫を学ぶ  
人 先着30人 持 筆記用具、飲み物  
申 あす8日(月)午前10時から電話で同館へ

## ■ドキュメンタリー映画「弁当の日」上映会

回 12月11日(土)午前10時～正午 ※受け付けは9時30分から  
内 子どもたちが料理することを通じて、感謝の気持ちを育み、食事は「いのちのバトンのリレー」であることに気づく心温まる映画の鑑賞

人 子や孫を育てている人のほか、関心のある人先着40人 ※小学生以上の入場可  
申 あす8日(月)から右の二次元コードを読み取り申し込み

**図書館**

## ■おはなしのじかん

申 当日直接会場 ※氏名、連絡先などの情報提供をお願いします。室内が混み合った場合は入場制限する場合があります。

期日	時間	会場・問い合わせ
毎週火曜♥および12/2(木)♥	11:00～11:20 ※終了後、「絵本なんでも相談タイム」あり	ほんぽーと中央図書館(☎246-7700) ■赤ちゃんタイム 毎週火・木曜 10:00～13:00 おはなしのへやで赤ちゃんとおつきり過ごしてください。
11月 7 日	14:00～14:20	鳥屋野図書館(☎285-2372) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～12:00
11 11◆ 木	11:00～11:20	
13 土	11:00～11:20 13:30～13:50	
18♥ 20 木 土	11:00～11:20	
25◇ 木	10:30～12:00	
11月 27 土	11:00～11:20 14:00～14:20 15:00～15:20	生涯学習センター図書館(☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
12月 4 土	11:00～11:20	
毎週金曜♥◇	11:00～11:45 ※1組10分程度	
11月 13 土	10:30～10:50	生涯学習センター図書館(☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
14★ 日	11:00～11:20	
17 水	10:30～10:50	
11月 27 土	10:30～10:50	生涯学習センター図書館(☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
7◇ 日	11:00～11:30 ※1組10分程度	
13◇ 土	10:30～11:00 ※1組10分程度	
11月 20◇ 土	14:00～17:00 ※1組10分程度	生涯学習センター図書館(☎224-2120) ■赤ちゃんタイム 毎週金曜 10:00～13:00
26◇ 金	11:00～12:00 ※1組10分程度	
12月 3♥◇ 金	11:00～12:00 ※1組10分程度	

♥乳幼児向け、◆わらべうた、◇個別の読み聞かせ、★紙芝居

**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

## ■県カウンセリング協会傾聴の会 無料カウンセリング

回 11月14日(日)午前9時～正午  
場 クロスパルにいがた 人 先着10人  
申 11月13日(土)までに同会・阿部(☎090-3210-0051)

## ■第19回新潟県障害者芸術文化祭 ふくらむアートふあっとにいがたフェスティバル

回 11月16日(火)～21日(日)午前10時～午後5時  
※16日のみ午後1時から開催  
場 ユニゾンプラザ(上所2)  
内 障がい者が制作した絵画などの展示、短歌などの冊子を来場者へ配布  
申 当日直接会場  
問 県障害者社会参加推進センター(江南区・新潟ふれ愛プラザ内)(☎383-3654)

## ■講演会「みなとまち新潟をつくった人々」

回 11月21日(日)午後1時30分～3時  
場 クロスパルにいがた  
講師 稲吉晃さん(新潟大学人文社会科学系教授)  
人 先着100人 申 当日直接会場  
問 白山校区コミュニティ協議会・小林(☎090-7846-4810)

## ◀広告欄▶



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。受付などで検温を行う場合があります。体調に不安がある方は参加をご遠慮ください。

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。



中央区役所

# 中央区 自治協議会だより

## 第27号

令和3年11月7日発行

発行：新潟市中央区 自治協議会だより編集部 電話：223-7023(地域課内)

第27号刊行のご挨拶

自治協議会 会長 佐藤 雅之

行政の活動を市民に提示するとともに市民の意見や気持ちを行政に伝え、問題を解決していくのが我々の仕事です。中央区にはまちづくり、福祉、防災と多様な問題が山積しています。より良い中央区を実現するため、自治協委員一同、頑張ります。よろしくお祈りします。

## 「自治協議会」について紹介します！

中央区自治協議会の第8期(令和3年度～令和4年度)が今年度からスタートしました。

「自治協議会って何をしているところ?」「どんな役割があるの?」など、本市のPRキャラクターの笹団五郎と花野古町と一緒に活動内容を紹介します。

### Q 「自治協議会」ってなに?

**A** 市民と市とが協働して地域のまちづくりやさまざまな地域課題に取り組み、さらなる住民自治の推進を図るために平成19年度に区ごとに設置された附属機関\*です。原則、月1回開催します。



\*「附属機関」とは 市の政策を立案する際に、専門的、技術的な判断を要する事業について市長などからの諮問により、関係者の意見を広く聴取し、さまざまな角度から議論を行うために設置される機関のことです。

### Q だれが委員になっているの?

**A** 中央区内の地域コミュニティ協議会や地域で活動するNPO法人、公共的団体の代表・有識者、公募委員など、全部で38人の委員で構成されています。



### Q どんな役割があるの?

**A** 委員は、市・区の施策、区の重要な計画について審議し、意見を述べたり、地域の皆さんからの多様な意見の調整や取りまとめを行い、地域課題の解決に取り組んでいます。



### Q 主にどんな活動をしているの?

**A** 委員全員が集まる全体会議と4つの専門部会に分かれて活動しています。具体的な内容は下記で紹介しています。



## 全体会議 主な議題・取り組み

- 4月 ・第8期委員に委嘱状交付
  - ・中央区地域保健福祉計画・地域福祉活動計画の策定
  - 5月 ・令和2年度中央区組織目標の取り組み結果および令和3年度中央区組織目標
  - 6月 ・市立保育園配置計画に基づく敷島保育園の閉園(案)
  - ・区ビジョンまちづくり計画「第4次実施計画」
  - ・令和4年度中央区特色ある区づくり予算について
  - ・委員提案に基づく協議事項
  - 7月 ・市立保育園配置計画に基づく敷島保育園の閉園(案)について
  - ・令和3年度教育委員会の主な事業について
- 各月の議題に対し、報告・意見聴取を行いました。  
※8・9月は感染症拡大防止のため開催中止



## 専門部会を紹介します！

委員が主体的に地域課題解決に向けた調査・研究、モデル事業の実施など、各部会のテーマに沿って取り組んでいます。

1  
部会

### 商店街・産業・まちなか回遊・交流人口

#### 歩きたくなるまち 未だ見ぬ魅力の掘り起こし

現在、新潟駅舎のリニューアルをはじめ、新潟の都心が大きく変わろうとしています。このエリアにはあまり知られていない魅力も埋もれているのではないのでしょうか。新潟をもっと元気にし、活力を感じ「歩きたくなるまち」のきっかけ作りを検討しています。



新潟駅から古町までの都心エリアは「いがた2キロ」と呼ばれています。

3  
部会

### 教育連携・社会教育・防災・防犯・歴史・文化

#### 自分が感じる“いいね!(・ω・)b”を求めて

区にあるものが目立たないままではなく、住民にも訪れる人にも、価値・意味付けが明確である取り組みがしたいと考えています。例としては「若者を街中に呼び込む」、「若者からの発信」をキーワードとした仕組みづくりなどを挙げています。



2  
部会

### 協働・健康・福祉

#### “暮らしやすい”を創る ~Withコロナ時代~

Withコロナ時代の新たな「協働・健康・福祉」の取り組みを広げるため、来年には中央区における地域課題を解決するための市民提案による多様な事業を募集し、自治協委員も関わることで、暮らしやすい中央区を共に創ることを目指します。



4  
部会

### 都市機能・まちなみ・生活環境・水辺・緑化

#### 現場 第一

今期前半は「空き家対策」、後半は「鳥屋野潟」について取り組みます。「空き家対策」については今年11月に空き家に関するアンケート調査も決定！現在は、その質問を部会で協議しています。アンケートの調査結果を精査し具体的内容に取り組みます。

**空き家対策**

- ・講演会開催 11月予定
- ・アンケート調査

鳥屋野潟

今後アイデアを膨らましていきます！

## 募集しています

「中央区自治協だより」についてのご意見を募集しています。住所・氏名・連絡先をお書き添えの上、郵送または電子メールにて送付ください。

〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地  
中央区地域課内「中央区自治協議会だより編集部」宛  
メール：chiiki.c@city.niigata.lg.jp

## バックナンバー

過去の中央区自治協だよりは、こちらから▶▶▶



《広告欄》

## 編集部より

編集部に入り、「もしや自治協議会委員の努力・熱意と区民の皆さんの認知度に温度差があるのでは??」と素朴な疑問を抱いて、はや数カ月。今後の活動につながりますので、皆さんから自治協だよりの感想や活動に対するご意見などをお待ちしています！



部会長 田中雅史

本誌掲載のイベントの開催状況については、事前に各問い合わせ先を確認してください。

※掲載情報は10月29日時点のものです。