



にしかん

第350号

令和3年(2021年)

11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 ▶

<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,194人 (-32) 世帯数 20,757世帯 (+6) 男 26,775人 (-9) 女 28,419人 (-23)

※9月末現在の住民基本台帳。カッコは前月対比



なないろ野菜



秋特集

圃にしかん園芸作物生産協議会 (産業観光課内: ☎0256-72-8407)



食欲の秋 にしかん なないろ野菜はいかがですか

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しているものです。令和元年から栽培を始め、年間50品種ほどを栽培しています。

これからの季節は、黄色かぶ、紫白菜、カラフル二十日大根などが、店頭に並ぶ予定です。

販売店舗: ^{こしわ}越王の里 農作物直売所

住所: 新潟市西蒲区竹野町2435-1

なないろ野菜って食べ方が分からないのよね…



新潟市食育マスターに栄養素やおすすめの調理法などを聞きました

清野 朱美さん

野菜ソムリエ上級プロ、フードコーディネーター、調理師



新潟市食育マスター制度とは

食に関する専門家を登録し、学校、職場、市民団体などが行う食育活動へ、講師やインストラクターなどとして紹介しています。

新潟市 食育マスター



コールラビ

宇宙生物のような見た目に思わずにっこり

ドイツ語のコール(キャベツ)とラビ(カブ)が語源とされる、カブに似ているキャベツの仲間です。加熱すると、ブロッコリーの茎のような風味と食感が楽しめます。炒め物、さんぴらがおすすめ。生でもおいしく、リンゴのようなみずみずしさがあ、サラダや漬物にもよく合います。

◆どんな栄養素が取れるの?

コールラビ100グラム中

- ・カリウム 240ミリグラム(生)、210ミリグラム(ゆで)
- ・ビタミンC 45ミリグラム(生)、37ミリグラム(ゆで)
- ・葉酸 73マイクログラム(生)、71マイクログラム(ゆで)



出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



バターナッツかぼちゃ

家庭菜園でも人気!

アメリカ生まれの日本かぼちゃ

見た目も名前からもピーナッツを連想する通り、味がクリーミーで、ナッツのような風味がある期待を裏切らないかぼちゃです。乳製品との相性が良く、ポタージュ、グラタン、シチューのほか、プリンなどのスイーツにも向いています。

◆どんな栄養素が取れるの?

バターナッツかぼちゃ100グラム中

- ・カルシウム 24ミリグラム(ゆで)
- ・鉄分 0.6ミリグラム(ゆで)
- ・βカロテン当量 830マイクログラム(ゆで)



出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)



カーボロネロ

イタリア・トスカーナ地方の特産野菜

日本での別名は「黒キャベツ」。主に加熱して食べる非結球のキャベツです。葉が硬いので、生食には向かず、ミネストローネやポトフなどの煮込み料理にすると柔らかくなり、うま味が増します。オリーブオイルでソテーするだけでも絶品です。

◆どんな栄養素が取れるの?

カーボロネロは、結球しない葉キャベツの一種で、ケールの仲間です。和名では、ブラックケールと呼ばれています。主に青汁の原料として有名なケールの優れた栄養価と同等の栄養成分が含まれています。



※なないろ野菜は、それぞれの野菜で出荷時期が異なります。また、天候や収穫状況により、出荷数量に変動があります。ご了承ください



なないろ野菜の日 販売フェアを開催しました!

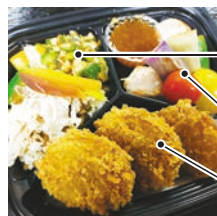
7月16日(金)・17日(土)に越王の里農作物直売所で、にいがた観光親善大使や生産者がなないろ野菜のおいしいレシピを紹介しました。当日は割烹えびすやと割烹魚寅が、なないろ野菜の特徴を生かした惣菜を特別販売し、完売するなど好評でした。

販売されたお惣菜の中から1品紹介



アンデスレッドフライ

- ①アンデスレッドを好みの厚さに輪切りする
 - ②レンジで半分くらい火が通るまで蒸して冷ます(生のまま揚げると、パン粉が焦げてしまうため)
 - ③パン粉をつけて揚げて完成
- ★マヨネーズ醤油をかけて食べるのがおすすめ!



割烹 えびすやの惣菜

豚しゃぶとカラフル野菜
~種なしピーマンソースかけ~

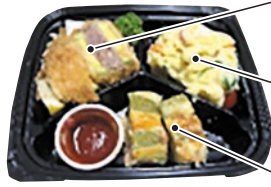
鶏焼と茄子の南蛮漬け
~和風おろしソース添え~

アンデスレッドフライ



スイスチャードのキッシュ風オムレツ

- ①ベーコン、玉ねぎ、ミックスチーズ、スイスチャード、ネバネバオクラ(代わりに火を通したカボチャでも可)を適当な大きさに切る
- ②卵、牛乳、塩コショウと①の材料を混ぜ、オーブンで中まで火が通るくらいまで焼く
- ③ケチャップをつけて完成



割烹 魚寅の惣菜

マッチャンの挟み揚げ

アンデスレッドの
ポテトサラダ

スイスチャードの
キッシュ風オムレツ

わらアートまつり×なないろ野菜

10月16日(土)に、わらアートまつり会場の西蒲市場にてなないろ野菜の販売を行いました。市内のみならず、市外からも来場があり、なないろ野菜を広く宣伝することができました。



なないろ野菜を使った食事を提供

10月17日(日)に、岩室地区にある子ども食堂、一般社団法人ごみの里 助右衛門で、なないろ野菜を使った食事が提供されました。





新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、3密（密集・密接・密閉）の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。

知っていますか?~自家歯牙移植のこと~

健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8380

のざわ歯科クリニック
野澤太郎先生に話を伺いました

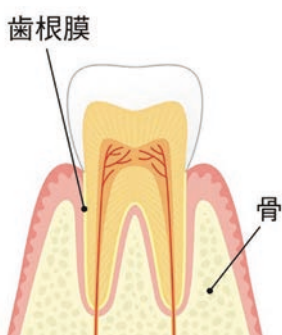
抜歯や自然脱落や外傷などが原因で、残念ながら歯を残せなくなった場合、喪失した部位に行う歯科処置の代表的なものに「義歯」、「ブリッジ」、「インプラント」の3つが挙げられますが、これら以外の方法として、**自家歯牙移植**があります。これは、一度抜歯した歯を新たな場所へ移植して機能させる治療法のことです。ドナー歯（提供する歯）は、かみ合わせに影響しない親知らずが多く利用されます。また歯根が2本より抜歯しやすい1本の歯が理想的です。

なぜこのようなことが可能かというと、歯の根の全体を覆う「歯根膜」の存在があるからです。

| | |
|--|--|
| 義歯 口腔内から自身で取り外しができるように作られたものを取り付ける方法 | ブリッジ 喪失した歯の両隣の歯を削って土台を作り、橋渡しのように人工の歯を入れる方法 |
| インプラント 顎の骨や体になじみやすい材料で作られたものを埋め込む方法 | 自家歯牙移植 一度抜歯した歯（親知らずなど）を移植する方法 |

「歯根膜」のチカラ

「歯根膜」とは、歯の歯槽骨という骨に埋まっていて、その骨と歯をつなぐ組織のことを言います。歯根膜の再生組織により、移植先で骨組織を作ることができます。「歯根膜」には、骨をつくる細胞、歯肉と骨が結合する細胞などの再生能力が高い細胞があり、移植することにより新たな場所でこれらの細胞が活性化され、歯周組織の再生および歯と歯槽骨の結合などが起こるメカニズムとなっています。



治療の流れとメリット&デメリット

移植後は糸でしっかり固定し動かないようにし、2~3週間後から根管治療（歯の根の治療）を開始するという流れです。移植後7~10日で抜糸してもしっかりしています。

自分の歯を抜歯・移植するため欠損部位には一番良い治療だと考えられ、また人工物ではなく天然歯が最適と思われる。

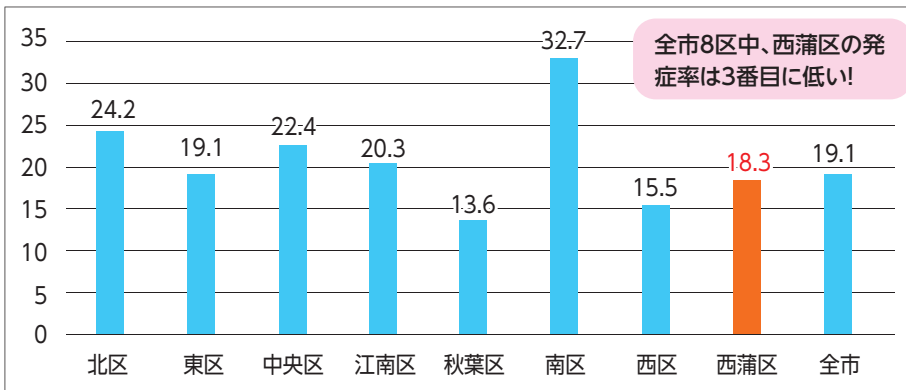
ただし、プラークコントロール不良の人、ドナー歯の歯根が複雑な形態をしている、移植する部位の歯槽骨が少ないなど、条件を満たさない場合は治療が難しくなってきます。

予防が大切

歯が抜ける原因のひとつに「歯周病」があります。歯周病は、症状が進むと歯を支える歯槽骨が溶けてなくなり最終的には歯が抜けてしまいます。そうならないために**かかりつけの歯医者さん**を見つけ、定期的に健診を受けましょう。また、歯を喪失した場合には、一度**かかりつけの歯医者さん**に相談してみてください。



西蒲区の12歳児歯肉炎発症率（令和元年度12歳児歯科健診結果）



胃がん・肺がん検診(集団)のお知らせ

健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8380

今年度、西蒲区で実施する最後の集団検診の日程です。希望する人は、忘れずに受診してください。

| 日程 | 会場 | 内容 | 受付時間 | 予約 |
|-----------|-------------|-----|---|--|
| 11月11日(木) | 巻地域保健福祉センター | 胃がん | ①午前9時~同30分 ②午前9時半~10時 ③午前10時~同30分 ④午前10時半~11時 ⑤午前11時~同30分 | 労働衛生医学協会 (☎025-370-1800) ※申込期限:11月9日(火)まで ※受付は平日午前9時~午後4時半まで ※定員になり次第締切となります |
| | | 肺がん | ①午前9時~11時 ②午後1時~2時半 | 不要 ※午前中は大変混み合うため、肺がん検診のみを希望する人は午後の来所をおすすめします |

上記の日程以降は、下記で受診可能です。検診は令和4年3月31日まで受診できますので、自身の体調確認のため、ぜひ受診してください。

集団検診以外の胃がん肺がん検診 ※予約制

【肺がん検診(週2回程度・2月末まで)】

会場:新潟県保健衛生センター 成人病検診センター(中央区川岸町2)
予約先:同センター(☎025-267-6328)
受付時間:平日午前9時~午後4時半(土日祝日、12月29日~1月3日を除く)

【胃がん・肺がんセット検診(週2回程度・2月末まで)】

会場:新潟市医師会メジカルセンター(中央区紫竹山3)
予約先:同センター(☎025-240-4134)
受付時間:平日午前9時~午後4時半(土日祝日、12月29日~1月3日を除く)

※詳細は、受診券に同封されている「検診いつ得」12ページを確認してください

委託医療機関で実施する胃がん検診を希望する場合は、「検診いつ得」20ページなどを参照し、受診する医療機関を決め、予約・受診してください。

まちの話題! 岩室小学校 夏井でハザ架け体験!

9月28日(火)に、岩室小学校5年生の児童が、夏井地区にて稲の手刈りとハザ架けを体験しました。田園風景の中で稲を刈り、ハザ架けを体験することで、「この景色を後世に残していこう」という気持ちをもってもらうために、この体験学習を開催しました。慣れない刃物の扱いや、稲を束ねる作業など、難しい作業が多い中で、児童は協力し合いながら作業をしていました。



水田を管理する山上さんは、「このハザ木の風景を残すことも大切だが、何のためにハザ木が存在するのか、その意味も含めて今後学習してほしい」と話しました。



また、今回の体験に使用した米は、10月24日(日)に開催された文化祭で、販売されました。

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

| 期日 | 会場 | 受付時間 |
|----------|-------------|--|
| 12月1日(水) | 巻地域保健福祉センター | ①午前9時45分~ ②午前10時15分~ ③午前10時45分~ ④午前11時15分~ ⑤午後1時15分~ ⑥午後1時45分~ |

☑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)
☑市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人は除く)各回先着10人
☎11月11日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課(☎0256-72-8179)



区役所だより「にしかん」を飾りませんか

区役所だより「にしかん」1月3日号の1面に掲載する写真を募集しています！皆さんの家族写真や子どもの写真などで、紙面を彩りませんか。

- 募集期間** 受付中～11月30日(火)まで
 - 募集内容** 家族写真、子どもの写真、西蒲区ならではの農産物や料理 など
 - その他** ・写真は、区役所だより「にしかん」(紙・データ版)以外では使用しません
 - ・送信いただいた写真がすべて掲載されるとは限りません
 - ・使用の有無の連絡は、掲載をもって替えさせていただきます
 - 応募方法** 地域総務課あてに電子メールで送信
(アドレス chiikisomu.nsk@city.niigata.lg.jp)
※件名は【区役所だより】写真提供としてください
※現像した写真の掲載を希望する場合は、問い合わせてください
- ☎地域総務課総務・管理財務グループ(☎0256-72-8179)



ふるさと「にしかん」に残したい風景、にぎやかな家族写真、お子さんの写真、孫とおじいちゃん・おばあちゃんとの写真など、何でもOK!

市政に意見を「市長とすまいるトーク」を開催

「コロナ禍における新潟市の未来に向けた取り組み」をテーマに、市長が皆さんの意見を聴く「市長とすまいるトーク」を開催します。事前申込制となりますので、参加希望者は申し込んでください。なお、発言は、西蒲区内に居住または通勤・通学の人に限りです。

| 開催日 | 開催時間 | 会場 |
|-----------|-------------|----------|
| 11月28日(日) | 午後1時半～2時50分 | 西川多目的ホール |

※保育が必要な場合は、地域総務課まで問い合わせください
☎電話(☎025-243-4894)、ファックス(025-244-4894)、メール(4894call@call.city.niigata.jp)いずれかで市役所コールセンターへ
☎地域総務課総務・管理財務グループ(☎0256-72-8129)

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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

公民館

中之口地区公民館 ☎025-375-5008

■長寿大学「中之口の偉人をとおして大相撲を楽しむ」

～新しい発見の連続、日常生活に潤いを～

☎11月18日(木)午後2時～3時半

場同館

内大相撲観戦の基礎知識と郷土の大横綱・羽黒山

講師 片岡直樹さん(新潟産業大学教授)

☎11月15日(月)までに同館へ

子育て

ころころ広場 巻子育て支援センター ☎0256-72-6240(どんぐりの倉)

●お誕生会

☎11月18日(木)午前10時半～11時

☎11月生まれのお子さんは、11月16日(火)までに直接同センターへ

●ママのリラックスタイム「石鹸アート」

☎11月25日(木)・26日(金) 午前10時～11時

持ち物 無香料以外の石鹸

☎11月18日(木)までに直接または電話で同センターへ

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター ☎0256-82-2900

●作って遊ぼう「動物ヨーヨー作り」

☎あす8日(月)・9日(火)随時

●赤ちゃん広場「赤ちゃんと一緒に体を動かしましょう」

☎11月10日(水)午前10時～11時

講師 白倉智尋さん(ベビーヨガインストラクター)

☎直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●発育測定

☎11月15日(月)・16日(火)随時

●絵本の読み聞かせ

☎11月17日(水)午前11時～同20分

さくらんぼ なかのくち子育て支援センター ☎025-375-5690

●病児保育室「みなみつくる」の説明会

☎11月15日(月)午前10時～同30分

持ち物 (当日登録を希望する人のみ)

《広告欄》

みんなで川の環境を守ろう!

令和3年度 河川美化啓発ポスターコンクールで

「西蒲区長賞」に輝いた作品を紹介!

▼西蒲区長賞に選ばれた5作品



岩室小学校 1年 袖山瑞生さん



鎧郷小学校 3年 笠原舞さん



巻北小学校 2年 渡邊真央さん



巻南小学校 5年 武之内奏さん

▼作品の展示

子どもたちの目線で地域を流れる川の状態を観察して、環境美化の啓発ポスターを作成してもらいました。ぜひご覧ください。

※「優秀賞」の作品10点も展示しています

☎区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)

| 展示期間 | 会場 |
|------------------------|-----------------------------------|
| 開催中～11月14日(日) | 西川図書館 1階エントランス |
| 11月19日(金)～ 12月1日(水) | 巻地区公民館 玄関ロビー |
| 12月4日(土)～15日(水) | 内野まづくりセンター (西区内野町) 1階交流スペース |



巻南小学校 5年 中村碧生さん

母子健康手帳、保険証、こども医療費受給者証

☎直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●赤ちゃん広場「骨盤体操」

☎11月19日(金)午後2時半～3時20分

講師 陶山明子さん(カイロプラクター)

☎直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

●発育測定

☎11月22日(月)～25日(木)随時

※23日(祝)は休館です

●お誕生会

☎11月26日(金)午前11時～同20分

☎直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 岩室地域児童館

☎0256-82-2169

11月の休館日は、16日(火)午後です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

新潟市水道局 配水ルートの変更および洗浄作業を実施します

より安定した水道水の供給を図るため、対象地域の配水ルートの変更および洗浄作業を実施します。この作業において、水道は止まりません。

実施期間 11月9日(火)午後10時～10日(水)午前6時

対象区域 巻1区・巻2区・巻3区の一部・巻4区・巻5区・巻6区・巻7区・巻8区・巻9区・巻10区・巻11区・巻12区・巻13区・巻東6区・グリーンハイツ・赤館・湯頭・安尻・下和納・葉萱場・桜林・割前・中郷屋・桔梗ヶ丘・堀山団地

☎水道局西蒲営業所(☎0120-411-002)

献血(全血)のお知らせ

☎11月14日(日)午前10時～正午、午後1時半～4時

場ウオロク巻店

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)

催し

かたひがし健康づくり教室

☎11月27日(土)午前10時～正午

(受付：午前9時半～)

場潟東地域コミュニティセンター

内「座り病」予防の有酸素運動とウォーキングの基礎

講師 篠田浩子さん(長岡造形大学非常勤講師)

☎先着25人 ¥200円

持ち物 タオル、内履き、飲み物

☎11月19日(金)までに直接または電話で潟東地域コミュニティ協議会

(☎0256-86-3123)へ

相続・終活講座

エンディングノートを書いてみませんか

☎12月4日(土)午後2時～4時

場西川多目的ホール

内相続や終活について理解を深める

☎先着15組(1組3人まで)

☎11月10日(水)午前10時から直接または電話で西川図書館

(☎0256-88-0001)へ