

**寒さに負けない！子どもたちのチャレンジ特集**

皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？今号では、この冬元気に活動する子どもたち取材しました。

**新潟大学附属新潟小 新潟の今昔写真 アプリで発信**

**食育・花育センター 親子でお正月料理づくり**



【上】アプリ画面のようす  
 【左】子どもたちが区長にアプリの使い方の説明しました

新潟大学附属新潟小の3・4年生が、新潟の今昔写真を発信するアプリ「Let's go! 新潟島」を作成しました。これは、自分たちの住む地域を今と昔で比較することで、新潟島らしい個性あるまちづくりにつなげようと取り組んでいる活動です。

アプリの作成にはプログラミングソフト「Scratch」を使用。「堀・建物・お菓子・料亭」の4つのテーマから見たい場所を選ぶと、今と昔の写真とともに説明が表示される仕組みです。

昨年12月18日、児童たちは完成したアプリを中央区長に紹介しました。区長は工夫して作られたアプリに感心したようすで、なごやかな雰囲気の中、児童たちと昔の新潟島にあった建物やお店などの話に花を咲かせました。

児童代表の鹿嶋美知嘉さんは新潟島のまちづくりについて、「新潟は他の都市と比べて、昔の建物が今もたくさん残っている個性あるまちです。一度壊してしまうと元に戻せないの、大切に残してまちづくりに活かしていきたいです」と話し、「アプリを通じて、多くの人に改めて新潟島の良さを感じてもらいたいです」と期待に満ちた表情を浮かべていました。

※Scratchは、MITメディア・ラボのライフロング・キンダーガーデン・グループの協力により、Scratch財団が進めているプロジェクトです。https://scratch.mit.edu から自由に入手できます。



昨年12月26日、新潟の代表的な郷土料理「のっぺ」と餅雑煮を作る親子料理教室が食育・花育センターで開催されました。

これは、新潟のお正月料理を家庭でも簡単に作れるよう同センターが企画したもので、この日は親子8組が参加しました。最初に、スタッフが調理の手順を実演した後、各班に分かれて、食材を切る作業から始めました。子どもたちは親に見守られながら、餅雑煮に使うごぼうのさがきに挑戦したり、鍋に具材を入れる順番や火加減に気を付けたりしながら、集中して取り組んでいました。



参加した河内聖浩さんは「作るのに苦労したけど、包丁を使うのは怖くありませんでした。のっぺが特においしくできました」と満足したようす。母親の由佳さんは「家庭では子どもに自由に料理させることはなかなかできませんが、今日は最初から最後まで、楽しく料理して良かったです」と安心した表情で話していました。

また、来年の抱負について聞かれた聖浩さんは「4月で小学校3年生になります。クラス替えがあるので、新しい友達と仲良くなりたいです」とにっこり。由佳さんは「今年は新型コロナウイルスで大変な年だったので、来年は心穏やかな時間が増えるといいですね」と期待を込めて話していました。



今回は、スタッフが事前に用意したごまめの田作り、りんごのきんとん、ローズヒップの寒天(一番上の皿)も加わり、よりお正月らしくできあがりしました。

**レッツトライ① お正月で食べ過ぎた体にもピッタリ ヘルシーランチを食べて健康づくり**

区内8つの飲食店が提供する「ヘルシーランチ」。今年度の全メニューがそろいました。野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できる献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。

☎健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)



ヘルシーランチの一例 (写真はカフェテラスピア)

- 🍴メニューの条件
- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
  - 海藻類ときのこと類を両方必ず使用すること
  - 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
  - 塩分を3グラム以下にすること

**■新たに提供を始めたお店**

カフェ オードリー(笹口1-1 プラカ1 2階)

- 提供期間 3月31日(水)までの毎日午前11時～午後3時
- メニュー名 ジャークチキン オードリー風

¥1,300円(税込み) ※限定10食

※その他のお店の情報は、昨年の本誌12月20日号または市ホームページ=右の二次元コード=で確認してください。



**レッツトライ② 中央区オリジナル健康読本配布中**

中央区 特色ある区づくり事業

区では、糖尿病予防の取り組みをさらに推進するため、特定健康診査の受診の仕方や食事のとり方を解説した健康読本を作成しました。この冊子を読んで、家族や友人と一緒に糖尿病予防に取り組みましょう。

☎健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)



健康づくりサポーター ながちかこ 中央子の表紙が目印です! (A4サイズ)



■配布場所 ※冊子の内容は、市ホームページ=左下の二次元コード=にも公開しています。

- 健康福祉課健康増進係 (NEXT21 3階 21番窓口)
- 東地域保健福祉センター (東万代町9-52)
- 南地域保健福祉センター (新和3-3-1)
- 中央地域保健福祉センター (関屋下川原町1-3-11)

取材

中央区 特色ある区づくり事業

レポート! 研修で「人生会議」の大切さを共有

昨年12月23日、医療・介護などに携わる専門職の人を対象に、「人生会議」についての理解を深め合う研修が新潟市民プラザで開催され、オンライン受講と合わせて61人が参加しました。

「人生会議」とは、人生で大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みをいい、区では「話そう・つなごう・あなたの想い 終活きっかけ作り事業」として、多くの人に知ってもらうために取り組んでいます。

最初に、市職員から区の高齢化率やこれまでの取り組みについて説明があった後、新潟大学大学院保健学研究科の坂井さゆり教授を講師に招き、「人生会議」の考え方や進め方について講演がありました。また、講演の後半では、自分の最期が近いときに大切にしたいことを選択肢から複数選び、その理由を話し合うグループワークが行われ、それぞれの立場の意見に、参加者は静かに耳を傾けていました。

この研修にオンラインで参加した医療相談員の阿部葉子さんは、「今回の研修で、一人ひとりが大切にしていることを書き残すことが目的ではなく、それを周りの人が理解・共有し、本人の代弁者であり続けることが重要だと改めて認識しました」と話していました。また、阿部さんのグループで、実際の医療・介護の現場では与えられた選択肢以外の個別の考え方があるという意見も出て、「今回の研修は、『人生会議』を自分自身のこととして考えるきっかけになりました」とも話していました。



毎年1月26日は文化財防火デー 1月20日(水)に消防訓練を実施

中央消防署では、法光院を会場に消防訓練を実施します。訓練の際、消防車がサイレンを鳴らしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

訓練時間 午前9時30分～9時50分 場 法光院(沼垂東3)
内 重要文化財(模擬品)搬出訓練、放水訓練、ほか

映像公開中

消防艇にほんかい「七色の孔雀放水」

消防出初式の一斉放水は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりましたが、防火意識の高揚を目的に撮影した動画を「YouTube」の新潟シティチャンネルで公開しています。消防音楽隊による演奏とともに、迫力ある放水の様子をぜひご覧ください。

中央消防署地域防災課 (☎ 288-3119)



映像はこちらから

令和2年度 第8回自治協議会の概要

12月18日に第8回自治協議会を開催しました。会議の概要や資料は、市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載します。

■主な議題

- ①中央区自治協議会 第8期委員改選について
②中央地域保健福祉センターの廃止に伴う機能移転について意見聴取結果

■次回の開催案内

日 1月29日(金)午後3時から
場 市民プラザ(NEXT21・6階)

傍聴者の定員 先着10人

※議題は、市役所本館や中央区役所・東出張所・南出張所に掲示するほか、区ホームページに掲載します。 問 地域課(☎223-7023)

公募委員 募集中

詳細は区ホームページ=二次元コード=に掲載しています。

日 1月28日(木)午後5時(必着)まで



中央区の事業者の皆さんへ

中央区だよりに「広告」を掲載しませんか

中央区だよりでは、区内事業者のサービス・商品などの紹介に活用してもらうため広告枠を設け、広告掲載を希望する事業者を募集します。

対象 中央区に本社や営業所を有する事業所

募集する号 2021年4～9月の毎月第1・3日曜日号

募集枠数 先着72枠(12号×6枠) ※各号、原則1事業者1枠

広告サイズ 縦約3.9cm×横約7.6cm ※本誌2～3面を参照

掲載回数 1回の申請につき4回まで ※5回以上の掲載を希望する場合は2回申請する必要があります

掲載料 1回15,000円、2回25,000円、3回34,500円、4回40,000円 ※5回以上は40,000円に4回を超える回数の金額が加算されます

配布数 中央区内のおよそ62,000世帯に戸別配布

日 所定の用紙に必要事項を記入し、2月19日(金)までに地域課へ ※用紙は同課の窓口およびホームページで取得できます

問 同課(☎223-7035)



広告募集ホームページ

公民館

※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

■ひよこファミリーらんど

日 2月2日・9日・16日(いずれも火曜)午前10時～正午
内 保育室の開放
内 乳幼児と保護者先着7組
日 当日直接会場

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

■0歳児保護者向けオンライン講座「赤ちゃんの成長・発達と親のかかわり方～これだけでできれば100点満点」

日 2月10日(水)午前10時～11時30分
内 赤ちゃんの心と体の発達についての話、情報交換
※無料会議アプリZoomを使用したオンライン講座。機材、通信費などは受講者の負担。

内 1歳未満の乳児の保護者20人 ※応募多数の場合は抽選(抽選結果は2月2日までにメールで通知)

日 1月31日(日)までに右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください



東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■子育てサロン「のんのん」

日 2月1日・8日・15日・22日(いずれも月曜)午前10時～午後2時(出入り自由。昼食の持参可)
内 自由遊び ※毎回午前11時から絵本の読み聞かせを実施
内 乳幼児と保護者
日 当日直接会場

「のんのん」運営ボランティア募集 詳しくはお問い合わせください。

■親子で!!あそぼ

日 2月13日(土)午前10時～11時40分
内 親子遊び「かさぶくろでひゅう～」、おはなしの時間、少年合唱団とうたあそび、鬼ごっこ
内 1歳8カ月以上の就学前児の子どもと保護者先着20組 ※きょうだいの同伴可
内 飲み物、内履き(スリッパ不可)

日 2月12日(金)午後1時までに右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください



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

■ご近所だんぎ 映画上映会

日 1月25日(月)午後1時30分～3時30分
内 映画「人生、いろいろ」の上映
内 先着40人
内 筆記用具、クッション・ひざ掛けなど(必要な人)
日 当日直接会場

■公民館で講師デビューしませんか?講師デビュー講座(全2回)

時間 午前10時～正午

Table with 2 columns: 期日, 内容. Rows: 2/9(火) できることを組み立ててみよう 公民館での講師活動とは?講座・企画書の作り方; 2/16(火) 想いが伝わる講座とは?

内 講師として自主企画講座を開催したい人先着15人
※資格の有無は問いません
内 筆記用具
日 あす18日(月)から1月29日(金)までに電話で同館へ

《広告欄》

### とぎの物語2020 パネル展

鳥屋野潟の歴史や環境などを、懐かしい写真を交えながら紹介するパネル展を開催します。かつての鳥屋野潟周辺での暮らしを語り継ぐ映像や、湖面清掃のようすも放映します。まちなかで、鳥屋野潟の過去と未来に触れてみませんか。

**日** 1月25日(月)正午～2月5日(金)午後3時  
**場** NEXT21・1階アトリウム  
**問** 同実行委員会事務局(窓口サービス課内、☎223-7168)

### 健康・福祉

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

【注】東地域保健福祉センターは令和2年2月25日に上記住所に移転しました。

- ・ご自宅での体温測定をお願いします。
- ・健診日より2週間以内に県外へ行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

### 妊婦歯科健康診査 **妊婦期**

日 2月5日(金) **受付時間** 午後1時～2時15分  
 南地域保健福祉センター 歯科健診、歯科保健指導  
 中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦先着40人  
 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票、ハンカチまたはタオル  
 日 1月20日(水)から2月3日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

### 安産教室 **妊婦期**

日 2月24日(水) 午後1時30分～3時30分 ※受け付けは1時15分から  
 南地域保健福祉センター  
 歯科衛生士・栄養士・助産師による講話  
 出産予定日が令和3年5～7月までの中央区在住の妊婦先着15人  
 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
 日 1月20日(水)から2月17日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

### みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。  
 携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み※読み取ることができない人は問い合わせ先に連絡してください。

### 妊カフェ・育カフェ：子育て交流ぽーとtete(☎080-9680-6822)

育ばる・10か月育ちの講座：はっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

### 妊カフェ(リモート) **妊婦期**

日 2月15日(月) 午後1時30分～3時30分  
 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴などの育児講座、ほか  
 妊婦先着15人 ※パートナーの参加可  
 日 1月20日(水) 午前8時30分から



### 育カフェ(リモート・会場開催) **生後1～5カ月**

保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか  
 生後1～5カ月の子どもと母親  
 日 1月20日(水) 午前8時30分から  
**時間** 午前10時～11時30分



開催方法	期日	会場	定員(先着)
リモート	2/19(金)		6組
会場	2/12・19(いずれも金曜)	12日：天寿園 19日：燕喜館(白山公園内)	12日：16組 19日：8組

### 育ばる(リモート) **生後6～9カ月**

日 2月10日(水) 午前10時～11時30分  
 保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか  
 おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者12組 ※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は1月28日以降に通知)  
 日 1月20日(水)から1月27日(水)まで



### 10か月育ちの講座(リモート) **生後10カ月**

日 2月16日(火)・24日(水) 午前10時～11時30分  
 発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座  
 令和2年4月生まれの子ども(16日は令和2年5月生まれも対象)と保護者先着20組  
 日 1月21日(木)から



### はじめての離乳食 **生後5カ月**

離乳食の始め方と進め方の講話  
 おおむね生後5カ月の子どもの保育者  
 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)  
 日 1月20日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ  
**時間** 午後1時30分～2時30分 ※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
2/16(火)	南地域保健福祉センター	15人
2/25(木)	中央地域保健福祉センター	10人

### ステップ離乳食 **生後6～12カ月**

日 2月16日(火) 午前10時～11時 ※受け付けは9時40分から  
 南地域保健福祉センター  
 2回食・3回食への進め方、試食  
 おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人  
 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)  
 日 1月20日(水)から2月14日(日)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### フッ化物塗布 **4歳未満**

日 2月5日(金) ①午前9時30分、②午前10時  
 南地域保健福祉センター  
 4歳未満の子ども各時間先着15人  
 母子健康手帳、バスタオル 日 1,020円  
 日 1月20日(水)から2月3日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### 育児相談 **乳幼児**

保健師などによる個別相談  
 中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、各地域保健福祉センターへお問い合わせください。  
 母子健康手帳、バスタオル  
 日 1月20日(水)から電話で最寄りの各地域保健福祉センターへ ※先着順。入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお申し込みください。

期日	時間	会場
2/4(木)	9:30～11:00	◆中央地域保健福祉センター
2/16(火)	9:30～11:00	◎入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)
2/17(水)	9:30～11:00 13:30～15:00	◎◆南地域保健福祉センター
2/25(木)	13:30～15:00	◎東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

### 健康相談

保健師・栄養士による個別相談  
 健診や人間ドックの受診結果(持っている人)  
 各実施日の2日前までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日	受付時間	会場
2/10(水)	13:30～14:30	中央地域保健福祉センター
2/12(金)	9:15～11:00 13:30～14:30	南地域保健福祉センター 東地域保健福祉センター

### フレイルチェック

日 2月5日(金) 午後1時30分から3時30分 ※受け付けは1時から  
 南地域保健福祉センター  
 握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直し  
 65歳以上の先着15人 飲み物  
 日 1月20日(水)から2月2日(火)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

### 中央区だより 骨粗しょう症予防相談会

日 2月2日(火) 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  
 南地域保健福祉センター  
 骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)  
 骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着7人  
 日 1月21日(木)から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### 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

### B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

日 1月23日(土) 午前10時～午後3時  
 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(西堀前通1)  
 集団予防接種によりB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による全国一斉無料電話相談(☎223-1130)・個別相談 ※個人情報厳守  
 個別相談は事前に電話で事務所(☎223-1130)へ

### 新潟のちの電話 市民公開講座

日 2月6日(土) 午後1時30分～3時30分 ※開場は午後0時30分から  
 新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
 竹育さん・史佳さん(三味線奏者)による講演「母・竹育、息子・史佳が語る 史佳をうつから回復させた、母の言葉と津軽三味線の響き」  
 先着200人  
 日 2月3日(水)までに電話で新潟のちの電話(☎280-5677)へ

### 県女性財団の催し

県女性センター(新潟ユニゾンプラザ内・上所2)  
 電話で同財団(☎285-6610)へ

### 育休ママのための職場復帰準備セミナー(全3回)

**時間** 午前10時～正午

期日	テーマ
1/27(水)	いよいよ職場復帰! どうする、この不安?! 講師 角張慶子さん(新潟県立大学准教授)
2/3(水)	働き続ける! 私のキャリアプラン 講師 朝日由香さん(キャリア・コンサルティング技能士)
2/17(水)	気持ちを伝えるコミュニケーション(職場編) 講師 菊野麻子さん(フリーアナウンサー)

現在育児休業中で職場復帰の準備をしている女性先着16人 筆記用具 日 3,000円

### 男性向け講座「妻が育休後、職場復帰します」

日 2月14日(日) 午後1時30分～3時30分  
**テーマ** 先輩ママとパパに聞く「復帰後の生活。朝からバタバタです。」  
 妻が職場復帰を予定している男性・現在妻が産後休業または育児休業を取得している男性先着8人

### Instagramで魅力を発信中!

区内のおすすめスポットやイベント情報などを発信しています。知られざる区の魅力が満載! ぜひフォローをお願いします。  
 新潟市中央区役所【公式】  
 (@niigatashichuoku)

【訂正】本誌1面に掲載している「区の人口」の表記に誤りがありました。平成30年1月以降の人口・世帯数には、転出予定者を含んでいます。お詫びして訂正します。

《広告欄》