



にしかん

第374号

令和4年(2022年)

11月6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 54,444人 (-53) 世帯数 20,868世帯 (+2) 男 26,399人 (-33) 女 28,045人 (-20)

※9月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月比



なないろ野菜 秋特集



〒にしかん なないろ野菜生産協議会(産業観光課内)☎0256-72-8407

にしかん なないろ野菜とは

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30品種ほどを栽培しています。

これからの季節は、紫大根、カラフルにんじん、桃色かぶなどが店頭には並ぶ予定です。

販売コーナーのご案内

越王の里 農産物直売所

所在地 新潟市西蒲区竹野町2435-1
営業時間 午前10時～午後3時(定休:木曜)
連絡先 ☎0256-72-2332



ホテルシェフ考案のなないろレシピ

スイスチャード

バターナッツかぼちゃ

スイスチャードのガーリックソテー



| 【材料(4人分)】 | |
|-----------|------|
| スイスチャード | 1パック |
| にんにく | 1片 |
| ベーコン | 2枚 |
| オリーブオイル | 少々 |
| 塩コショウ | 少々 |
| コンソメの素 | 適量 |
| 水 | 60cc |
| バター | 10g |
| レモン汁 | 少々 |

【作り方】

- ①スイスチャードを洗い、5～6cmくらいにカットする。
にんにくをみじん切り、ベーコンを1～2cmくらいにカットする。
- ②ベーコンをオリーブオイルで炒め、塩コショウ・コンソメの素を加え、軽く焼き色を付ける。スイスチャードを入れ強火で軽く炒め、塩コショウをし、水を入れ蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ③火を止めバターを入れてレモン汁で仕上げる。

バターナッツかぼちゃのチャウダースープ



| 【材料(4人分)】 | |
|------------|--------|
| バターナッツかぼちゃ | 300g |
| 玉ねぎ | 80g |
| にんじん | 40g |
| ベーコン | 2枚 |
| サラダ油 | 少々 |
| 塩コショウ | 少々 |
| 水 | 300cc |
| 牛乳 | 500cc |
| コンソメの素 | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| バター | 10g |

【作り方】

- ①かぼちゃの種を取り、皮をむく。1.5cmくらいにカットする。
玉ねぎ・にんじんとベーコンを1cmくらいにカットする。
- ②玉ねぎとにんじんをサラダ油で炒めて塩コショウをし、ベーコンを入れる。
かぼちゃを入れ、水と牛乳300ccを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③残りの牛乳とコンソメの素を入れ、塩コショウで味をつける。
- ④片栗粉を小さじ1の水で溶いたものを入れ少しとろみをつけ水分を飛ばす。
- ⑤仕上げにバターを入れて味を整える。(有塩バターの場合は塩を控えめに)

イベントに出展しました!

なないろ野菜の日 販売フェア



7月16日(土)・17日(日)に、越王の里農産物直売所でなないろ野菜フェアを開催しました。当日は区内キッチンカー2店舗による限定メニューの販売、割烹2店舗による惣菜の販売のほか、プレゼント企画や西蒲区長の生演奏などもあり、会場は大いに賑わいました。

わらアートまつり×なないろ野菜



9月10日(土)に、わらアートまつり会場で行われた西蒲市場にてなないろ野菜の販売を行いました。よく晴れた会場にはたくさんの来場があり、多くの方がなないろ野菜を買い求めていました。

食花マルシェ×なないろ野菜



10月8日(土)・9日(日)に中央区万代で開催された食花マルシェへ参加し、なないろ野菜を販売しました。隣接の店舗では、スパイスカレーの副菜になないろ野菜を使用・販売し、中央区の方へPRを行いました。

区役所だより「にしかん」の表紙を飾りませんか

区役所だより「にしかん」11月1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(水)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・風景など

その他 ・写真は、区役所だより「にしかん」(紙・ホームページ版)以外では使用しません
・すべての写真が掲載されるとは限りません
・使用の有無については、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 広報・文化スポーツグループ
(☎0256-72-8102)



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、催しなどに参加する際には3密(密集・密接・密閉)の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒の実施、場面に応じたマスクの着用など「新しい生活様式」の実践をお願いします。

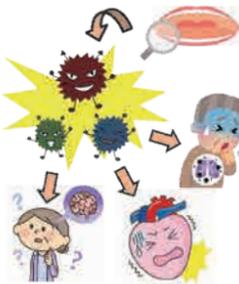
今回のテーマは～**口**は病の元…!?!～

健康福祉課 健康増進係 ☎0256-72-8380

【はじめに】

「口は禍の元」ということわざがありますが、今回は「口は病の元!?!」というお話です。むし歯や歯周病の原因はお口の中の微小なばい菌です。口は「身体の入り口」。ばい菌だらけだったらどんな影響がでるでしょう?

【口腔内の細菌について】



口の中には900種類もの細菌が住んでいて、その中の数十種類が悪玉菌としてむし歯や歯周病に関係しています。口腔内の清潔を保つ習慣がおろそかだったり、何らかの原因で身体の抵抗力が低下するとこれらの細菌が増殖・活性化してお口の環境は悪化していきます。

増殖した細菌は気道から肺へ、食道から消化管へ、毛細血管から全身へと運ばれ、様々な身体の不調の一因にあることが近年の研究で分かってきました。

【むし歯や歯周病と関連深い病気】

1) 呼吸器疾患

誤嚥性肺炎。口腔内の細菌が誤って気管に入っても、それを押し戻すことが出来ないと重症な肺炎を起こすことがあります。

2) 心血管疾患

血管に侵入した歯周病細菌が動脈硬化症、さらには心筋梗塞や脳梗塞、菌血症が細菌性心内膜炎を発症させる可能性が報告されています。

3) 糖尿病

糖尿病は歯周炎のリスクを高め、逆に歯周炎は血糖コントロールに悪影響を及ぼす双方の関連が示されています。

4) 妊娠合併症

つわりで口腔ケアができなかったり、女性ホルモンのバランスが変化することで歯周病が進行することが知られています。また、歯周病が長引くと炎症が作り出す物質が低体重出産に関連するという報告もあります。

5) アルツハイマー病

歯周病細菌やそれらの出す毒素がアルツハイマー病の発症や進行にかかわる物質の産生や脳への蓄積に関連することが分かってきています。



他にも、がん・リウマチ・胃潰瘍・肝臓病・骨粗しょう症などに関連するといわれています。

(みんなで楽しくハハハの歯より)

たはた歯科医院の
田畑伸人先生に伺いました

【大切な予防の取り組み】

歯科治療で口腔環境を良い状態に戻し、それを維持させるための定期健診と日々のセルフケア

治療の必要のない口腔環境を作る「病にならない予防」

むし歯予防と並び歯周病予防も大切
※口腔細菌叢(口腔フローラ)を良い状態で確立、安定させる

※口腔細菌叢とは…
口腔内に生息している数百種類の細菌や微生物の集団

新潟県では、こどものむし歯は減る一方、高校生になると歯肉炎の罹患率が一気に上がります。
次のデータは新潟市の「12歳児の歯科健診結果(令和2年度)」です。



【口の健康=身体の健康】

私たちは食べ物から身体に必要な栄養素を摂取しています。
口や歯が健康でなければきちんと食べることはできません。
「口は命の入り口、健康の入り口!」
口を健康にして元気な毎日を過ごしましょう!



～学ぶほど、楽しく深い地域学～

会場：中之口地区公民館

中之口の偉人「東映初代社長 大川博の実像と魅力に迫る」

- 第1回「新潟の映画人 大川博と東映、東映動画」
日 11月20日(日)午後2時～3時半(開場:午後1時半～) 入 先着100人
講師 にいがた文化の記憶館 学芸員 石垣雅美さん
 - 第2回「素顔の大川博」～そして映画・野球だけではない大川博の生涯～
日 12月4日(日)午後2時～4時(開場:午後1時半～) 入 先着100人
講師 大川博の孫 大川裕さん
- 日 11月16日(水)までに電話で中之口地区公民館(☎025-375-5008)へ
※受付時間:月～金曜の午前9時～午後5時

がくがく 楽学カレッジ

会場：西川地区公民館

- PART1(大人編)「大人のクリスマスツリーを作ろう」
日 11月20日(日) 午前10時～午前11時半(受付:午前9時半～)
入 市内在住の18歳以上の人 先着10人 料 1,000円(材料費のみ負担)
講師 Atelierちか室 乙川千香さん
 - PART2(親子編)「親子で来年の干支飾りを作ろう」
日 12月10日(土) 午前10時～午後0時半(受付:午前9時半～)
入 保護者と小学生 先着10組
料 1,200円(材料費のみ負担)※親子で1個を制作
講師 Atelierちか室 乙川千香さん
- 日 11月7日(月)から電話で西川地区公民館(☎0256-88-2334)へ

潟東樋口記念美術館 はにわ展

県内外で出土した埴輪資料の展示、講演会、ギャラリートークを開催します。

日 11月15日(火)～12月8日(木)午前9時～午後4時
料 一般500円 小・中学生300円 ※土・日曜、祝日は小・中学生無料

- 講演会「はにわの楽しみ方」
日 11月12日(土)午前10時～11時半
講師 橋本博文(当館学芸員)
入 先着30人
場 潟東地域コミュニティセンター
- ギャラリートーク(作品説明会)
日 11月26日(土)午後2時～3時
場 潟東樋口記念美術館
入 20人程度
※申込不要、直接会場に来てください

日 潟東地区公民館(☎0256-86-3077)へ

※休館日:月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日
※発熱や咳などの風邪症状や体調に不安がある人は、参加を控えてください

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

会場：巻地区公民館

- 第1回「人生100年時代!暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」
日 12月8日(木)午後2時～3時半 入 20人
 - 第2回「よい睡眠とれていますか?ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!」
日 12月15日(木)午後2時～3時半 入 20人
- 講師 明治安田生命保険相互会社 西川博之さん
日 11月7日(月)～11月22日(火)までに右記二次元コードで申し込み、または電話で巻地区公民館(☎0256-72-3329)へ
※受付時間:月～金曜の午前9時～午後5時
※応募多数の場合は全ての回に参加できる人を優先しての抽選
※参加の可否については11月30日(水)までに郵送にてお知らせします



《広告欄》

みんなで川の環境を守ろう！
令和4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します

▼西蒲区長賞に選ばれた5作品



和納小学校 6年
小林結依さん



中之口東小学校 4年
阿部広さん

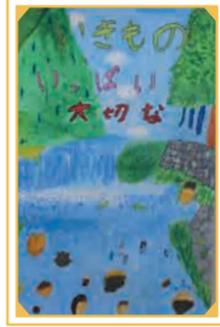


巻南小学校 5年
柿内ひまりさん

問区民生活課 生活環境係(☎0256-72-8312)



巻南小学校 5年
三富美優さん



巻北小学校 3年
若杉渚さん

▼作品の展示

こどもたちの目線で身近にある川の状態を観察して、河川的环境美化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点も展示します。

| 展示期間 | 会場 |
|--------------------|-------------------------------|
| 開催中～11月13日(日) | 巻地区公民館 1 階玄関ホール |
| 11月16日(水)～12月2日(金) | 西蒲区役所 1 階正面玄関ロビー |
| 12月7日(水)～15日(木) | 内野まちづくりセンター (西区内野町) 1 階交流スペース |

フレイルチェック教室

日 12月9日(金)午後1時半～3時半
 場 巻地域保健福祉センター
 内 筋肉量の計測や生活状況のチェックなど
 人 65歳以上の人 先着20人
 持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物
 日 11月8日(火)～12月6日(火)までに電話で新津健康センター(株式会社ヴァーテックス)(☎0250-22-2940)へ
 ※受付時間:午前9時～午後5時半(土・日曜、祝日を除く)



お知らせ版

- 日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
- 円=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場面に応じて着用してください。

子育て(子育て支援センター・児童館)

どろどろ広場(世代交流館 どんぐりの倉内)

- 助産師による相談会「これがうわさの産後クライシス」
日 11月16日(水)午前10時～
講師 新潟市助産師会 助産師
人 先着10組程度
申 11月7日(月)から直接または電話で同センターへ
- リトミック親子遊び
日 11月22日(火)午前10時半～
講師 藤村ようこさん(リトミック講師)
人 先着10組程度
申 11月15日(火)から直接または電話で同センターへ

ほかほかコアラ(岩室保育園内)

- 赤ちゃん広場「やってみよう、助産師と一緒に災害の備え」
日 11月10日(木)午前10時～11時半
講師 新潟市助産師会 助産師
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ

さくらんぼ(中之口こども園内)

- 赤ちゃん広場「リラックスヨガ」
日 11月17日(木)午後2時40分～3時20分
講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ
- 育児講座「子どもの発達について&ゆたぴーの作って遊ぼう」
日 11月25日(金)午前10時20分～11時20分
講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鑑郷保育園併設)

- 赤ちゃんの日 ふれあい遊び
日 11月11日(金)午前10時半～
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ

ひよびよ(かたがし保育園内)

- リラックスヨガ
日 11月10日(木)午前10時半～
講師 宮本綾乃さん(ヨガインストラクター)
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ

ママトレ講座

- 日 11月15日(火)午前10時半～
講師 ひまわり整体院
人 先着7組
申 直接または電話で同センターへ

トマトくらぶ(ゆめこども園併設)

- タッチケア講座
日 11月10日(木)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)
人 先着5組
申 直接または電話で同センターへ
- 育児講座「卒乳について」
日 11月17日(木)午前10時半～
講師 健康福祉課 保健師
人 先着5組
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)

11月8日(火)の午後は休館です。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。

健康増進普及講習会

日 11月11日(金) 午前10時～11時半(受付:午前9時45分～)
 場 岩室地区公民館
 内 ①食生活改善推進委員による「乳和食」デモンストレーション
 メニュー:サバの味噌煮・肉じゃが ほか
 ※参加者自身による調理・試食は行いません
 ②栄養士による「ちよいしお」講座
 人 先着20人 持ち物 筆記用具
 申 電話で健康福祉課 健康増進係(☎0256-72-8380)へ

カンタン・おいしく・減塩できる牛乳を使った調理法「乳和食」を紹介



まちの話題! 岩室小学校 夏井でハザ掛け体験!

9月下旬に、岩室小学校5年生の児童が夏井地区にて稲の手刈りやハザ掛けを体験しました。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。
 児童からは、「稲が思っていたよりも硬く、刈りにくかった」「稲を束ねるのにコツが必要で大変だったが、楽しくできた」などの感想がありました。
 今回の体験で刈ったお米は10月23日(日)に開催された文化祭で、販売されました。



お知らせ

- 電話不通のお知らせ
電話工事に伴い、各庁舎等の電話が一部不通となります。
日 11月12日(土)午前10時～午後4時半
場 西蒲区内各出張所・出張所内の出先機関・岩室地区公民館
問 地域総務課 総務・安心安全グループ(☎0256-72-8147)
- 献血(全血)のお知らせ
日 11月13日(日)①午前10時～正午、②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
問 健康福祉課 健康増進係(☎0256-72-8380)

- 催し
北国街道まち歩き
菖蒲塚古墳と竹野町街道巡り
山の神、菖蒲塚古墳、竹野町を歩いて巡ります。じよんのび館の食事付き。(入浴する場合は別途入館料が必要)

- 日 11月19日(土)午前9時半～正午
集合・解散場所 じよんのび館
人 先着25人
円 2,500円(食事代込み)
持ち物 飲み物、入浴する場合はタオルなど
日 11月11日(金)までに電話でいわむろや(☎0256-82-1066)へ

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

- 日 12月2日(金)
①午前9時40分、②午前10時、③午前10時20分、④午前10時40分、⑤午前11時、⑥午前11時20分、⑦午後1時20分、⑧午後1時40分、⑨午後2時
場 巻地域保健福祉センター
内 骨密度測定、骨粗しょう症予防のための健康相談
人 市内在住の18歳以上の人 各回先着7人
※骨粗しょう症で治療中の人、両方のかかと(骨密度を測定)に骨折や外傷のある人を除く
日 11月9日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ