



# にしかん

第398号

令和5年(2023年)

11月5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 53,654人 (-43) 世帯数 20,969世帯 (+8) 男 25,997人 (-29) 女 27,657人 (-14)

※9月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

秋特集

西蒲区特色ある区づくり事業 「にしかん なないろ野菜」ブランド強化・販路拡大事業

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



販売コーナーのご案内

越王の里 農産物直売所

所在地:竹野町2435-1  
営業時間:午前10時~午後3時  
定休日:木曜  
連絡先:☎0256-72-2332  
店舗情報:公式Facebook



なないろ野菜キャラクター

## なないろ野菜

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品種ほどの野菜を生産しています。これからの季節は、カリノーケール、シャドークイーン、バターナッツかぼちゃなどが店頭には並ぶ予定です。



カリノーケール

## 学校給食の栄養士考案のなないろレシピ

小学校の給食で提供されました！

### 木山小学校(西区)の給食レシピ カラフルじゃがいもと大豆の揚げ煮

使用したなないろ野菜 シャドークイーンなど

令和5年度新作！中まで紫色のジャガイモ。加熱しても色味はそのまなので、料理のアクセントに！



アントシアニンが豊富！

### 木山小学校(西区)の給食レシピ バターナッツかぼちゃのサラダ

使用したなないろ野菜 バターナッツかぼちゃ

ねっとりとしており、甘くておいしいアメリカのかぼちゃ。種が少なく、皮も薄いので、調理がしやすい！



見た目がユーモラス！



#### 材料(4人分)

- 大豆の水煮※ 130 グラム  
※乾燥大豆を使うとよりおいしくなります。その場合は 65 グラムとしてください
- 片栗粉 適量
- シャドークイーン 小さめ 1 個
- ノーザンルビー 小さめ 1 個
- 男爵イモ 小さめ 1 個
- 砂糖 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 水 大さじ 2
- いりごま 大さじ 1

#### 作り方

- 大豆の水煮を水洗いして水を切る
- ①に片栗粉を付け、カリカリに揚げる
- Aを1.5センチメートル角に切り、水にさらす
- ③の水気を拭き取り、素揚げする
- Bをよく合わせ、小鍋で加熱し、たれを作る
- ②と④を⑤に入れ、よくあえる
- いりごまを絡めて完成



#### 材料(4人分)

- バターナッツかぼちゃ 120 グラム
- キュウリ 80 グラム
- ホールコーン缶 20 グラム
- 砂糖 大さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- 酢 小さじ 1
- サラダ油 小さじ 1 と 1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

#### 作り方

- バターナッツかぼちゃの外皮をむく。種をスプーンでくり抜き、食べやすい大きさに切り、好みの固さにゆでて冷ます
- キュウリは小口切りにし、さつとゆでて冷ます
- Aをよく混ぜ合わせる
- ①~③とホールコーンを混ぜ合わせて完成  
※混ぜるとときにバターナッツかぼちゃが多少つぶれてもOK

#### ★アレンジ

バターナッツかぼちゃをゆでた後にマッシュすると、ねっとりとした食感になり、ドレッシングとよく絡みます

## ますます販売強化中！

### なないろ野菜フェアを開催

7月16日(日)・17日(祝)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。当日は割烹2店舗による総菜弁当の販売のほか、プレゼント企画やフレッシュフードフェアを同時開催し、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2日(土)に、わらアートまつり会場で開催された西蒲市場で、なないろ野菜の販売を行いました。連日の猛暑が和らいだ当日はたくさんの方の来場があり、多くの方がなないろ野菜を購入してくれました。



### 学校給食 × なないろ野菜

10月2日(月)に、西川地区の小・中学校でなないろ野菜「シャドークイーン」を使った給食が提供されました。生徒たちは、ポテトサラダに入っているシャドークイーンとジャガイモを食べ比べ、食感や味の違いを楽しんでいました。



### 食花マルシェ × なないろ野菜

10月7日(土)・8日(日)に、中央区万代で開催された食花マルシェに参加し、なないろ野菜の販売しました。隣接ブースでは、なないろ野菜を副菜に使用したスパイスカレーも販売されました。



### 西蒲区役所庁舎整備 地域総務課庁舎整備担当 (☎0256-72-8156)

10月24日(火)、巻地区公民館で、西蒲区コミュニティ協議会の会長・事務局長などからお集まりいただき、現在地で建て替える方針について、これまでの経緯や寄せられた意見に対する考え方などを説明しました。

また、10月26日(木)、巻ふれあい福祉センターで、第4回西蒲区役所新庁舎基本構想検討会議が開催されました。会議では、基本方針や主な庁舎機能など、今までの議論を踏まえ、市長宛てに手交する意見書について協議しました。

詳細は区ホームページをご覧ください







# テーマは歯石について



問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)  
アサオ歯科医院の麻生隆大先生に伺いました

## ●はじめに

「むし歯や歯周病にならないように日々歯磨きを頑張っていますか」…とはいえ、自分で頑張るのも限界があると思います。つい歯磨きをしなかったり、毎日歯磨きをしていても決まった場所がいつも磨き残しになったりして、歯石が付いてしまうことは、多くの方が経験していると思います。

むし歯や歯周病の大きな原因のひとつに歯石があります。では、歯石とはどのようなものを言うのでしょうか。

## ●食べかす・プラーク(歯垢)・歯石

放置すると...	食べかす	口の中に残った食べたものの細かいカケラ。むし歯菌のエサになる。
	プラーク(歯垢)	白色または黄白色をした粘り気のある物質(むし歯菌や菌が出す代謝物のかたまり)。食べかすが歯の表面に残り続けると、それを栄養源に菌が繁殖する。
	歯石	プラークが長期間歯の表面に付き、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、石のように硬くなったもの。

## ●むし歯・歯周病

### ●マスク生活での落とし穴

コロナ禍でのマスク生活において、むし歯や歯周病が増加しているという報告があります。マスクをしていることで多少歯磨きをさぼっても口臭は気にならないだろう、と思ったことはありませんか。また、マスクをしていると暑かったり、階段などで息が上がったりして息苦しくなり、口呼吸になっていませんか。歯磨きをさぼったり口呼吸が原因で、むし歯や歯周病が増加しています。

### ●定期健診とクリーニング

付いてしまった歯石は、歯科医院でとることが大切です。歯科医院ではむし歯の治療だけでなく歯科健診や口のクリーニングも行います。ちなみに、歯石をきれいにとったり、歯磨きの仕方を教えてくれたりするのが歯科衛生士。むし歯で穴になった場所の詰めものやかぶせものを作るのが歯科技工士です。歯科医院で定期健診や口のクリーニングをしっかりとやることで、歯石の除去はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見や予防に繋がります。もう何年も歯科医院に行っていない人、口のクリーニングやチェックをしていない人は病気が進行してしまう前に、歯科医院に行ってみましょう!40歳・50歳の人には成人歯科健診受診券(ハガキ)を送付しています。

## ●口呼吸とむし歯・歯周病の関係

### 口呼吸のセルフチェック

- 気が付くといつも口が開いている
- 鼻が詰まりやすい
- 口が乾きやすい
- イビキをかきやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きた時、喉がカラカラになる
- 口臭が気になる

### 口呼吸だと...

#### 前歯のむし歯が増える

口呼吸の場合、いつも口が開いているため前歯が乾燥しています。歯は、唾液から供給されるミネラルで初期のむし歯を直すため、乾燥しているとむし歯になりやすくなります。

#### 歯茎が腫れて歯周病になる

口の中は細菌が多い場所です。歯茎は粘膜のため、常に唾液の殺菌作用で洗い流されています。口呼吸で歯茎が乾燥すると腫れて赤くなり、歯周病になりやすくなります。

### CHECK

新潟県では、子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3年度)」です。



「にしかんみんなのお口ケア」で口を元気に!パンフレットを区役所などで配布しています

こころも体もほっかほか♡

## かもん!

カモねぎまつり開催

カモは、寒さが増すごとに脂がのり、特に12月初旬のカモはおいしいと言われていています。カモの盛んな潟東地区で、天然の野ガモをぜひお召し上がりください。潟東地区産ネギなどの農産物の販売や、カモ猟器具の展示も行います。

☎12月3日(日)午前9時半~午後2時半 場潟東地域コミュニティセンター

¥カモ汁1杯600円(ご飯はつきません) 800食限定

その他 カモ汁券を11月15日(水)から潟東地域コミュニティセンターで販売(当日券なし)

問かもん!カモねぎまつり実行委員会(☎0256-86-3123)

詳しくはこちら▶

住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して

## 高齢者等見守りキーホルダー

高齢者や認知症状がある人などに「見守りキーホルダー」と「反射シール」を交付します。かばんや身近なものに付けてもらい、外出先で道に迷ったときなどに、発見者が警察署や区健康福祉課にキーホルダーに記載の番号を伝えることで、身元が判明し、家族へ連絡できるシステムです。気軽に申請してください。

●交付を受けるには申請が必要です

西蒲区役所または区内各出張所で申請してください。(申請は本人からでも家族などからでも可能)

キーホルダー2個と、反射シール4枚を交付します。

交付 区内に居住する下記のいずれかの人

対象 ①65歳以上の人 ②認知症状のある人

問健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎0256-72-8345)

西蒲区特色ある区づくり事業

## ミュージックセラピー

発達を伸ばしたい小学生を対象としたプログラムを行います。クリスマスソングを中心に音楽を楽しみましょう。(就学前児の参加も大歓迎)

☎11月21日(火)・12月19日(火)いずれも午後4時半~5時半

場岩室地区公民館

▼申し込みはこちら▼

☎11月14日(火)までに新潟市オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次元コード)から申し込み

問健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)

▼子どものミュージックセラピー(音楽療法)の効果

以下のような効果が期待されています。

- ♥身体機能の維持・向上
- ♥情緒の安定
- ♥個性や長所を引き出す
- ♥自信をもって自分らしく生きる
- ♥生活の質の向上

《広告欄》

ぜひフォローをお願いします。 問地域総務課広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8102)





みんなで川を守ろう！

令和5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

区民生活課生活環境係 (☎0256-72-8312)

▼西蒲区長賞に選ばれた5作品



和納小学校5年 塚田愛琉さん



巻南小学校5年 張佳馨さん



巻南小学校5年 前田希海さん



岩室小学校6年 石川星波さん



中之口東小学校5年 松平海凜さん

▼作品の展示

子どもたちの目線で身近にある川の状態を観察して、河川の環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(月)	西川図書館 1階エントランス
11月15日(水)～23日(木)	巻地区公民館 1階玄関ロビー
12月1日(金)～13日(水)	内野まちづくりセンター (西区内野町) 1階交流スペース

### お知らせ版

日=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

岩室地区公民館 (☎0256-72-8844)

マジックandリトミッククリスマス会

親子で楽しめる一足早いクリスマス会! 楽しい催しが盛りだくさん。

日12月2日(土)午前10時～正午 場同館

講師 中川かおりさん(リトミック研究センター認定講師 くすの木音楽教室)、マジックいわむろの皆さん

人 就学前児の子どもとその保護者 12組(応募多数の場合抽選)

¥100円

日11月17日(金)までに

電話で同館、または新潟市

オンライン申請システム「e-NIIGATA」(右記二次

元コード)から申し込み

※当落については11月20日(月)にメールでお知らせします

西川地区公民館 (☎0256-88-2334)

地域の歴史・文化講座

「祭礼傘鉾としての西川傘鉾」

他地域の傘鉾と比べ、越後西川傘鉾の特徴を学ぶことのできる講座です。

日12月2日(土)午前10時～11時半 場同館

講師 坂井美香さん(西蒲・曾根郷ゆかりの文人研究会、新潟県民俗学会)

人 先着40人

申あす6日(月)から電話またはFAXで同館 (FAX 0256-70-4733) へ

子育て(子育て支援センター・児童館)

まるまるとん(巻南公民館 どんぐりの会内)

☎0256-72-6240

●巻図書館司書による「絵本の読み聞かせ」

日11月8日(水)午前10時半～

●育児講座 ゆたぴー先生と遊ぼう

「イヤイヤ期について」※個別相談有

日11月10日(金)午前10時～

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人 先着15組

申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14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15組

申直接または電話で同センターへ

●育児講座「乳幼児の心肺蘇生法」

日11月15日(水)午前10時～

講師 西蒲消防署員

人 先着10組

申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)

☎0256-82-2900

●育児講座「イヤイヤ期について」

日11月13日(月)午前10時～11時

講師 斎藤裕さん(新潟県立大学教授)

人 先着7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)

☎025-375-5690

●健康講座「寒い季節に向けて」

日11月15日(水)午前10時20分～

講師 健康福祉課 保健師

人 先着7組

申直接または電話で同センターへ

●リズム遊び

日11月22日(水)午前10時50分～

講師 横山香代子さん

人 先着7組

申直接または電話で同センターへ

かるがも広場(鐘郷保育園併設)

☎0256-88-2286

●赤ちゃんの日「ふれあい遊び」

日11月10日(金)午前10時半～

11時

人 先着7組

申直接または電話で同センターへ

ひよひよ(かたがし保育園内)

☎0256-86-2023

●リラックスヨガ

日11月9日(木)午前10時半～

講師 宮本綾乃さん

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16日(木)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)

☎0256-78-8817

高齢者の総合相談窓口

「地域包括支援センターです!」

連載

高齢者の権利を守ります!

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るため下記の業務を行っています。

●消費者被害予防のための啓発活動

地域の茶の間、サロン、老人クラブなどの集まりに出向いて啓発活動を行っています。希望の人は地域包括支援センターへご依頼ください。

●成年後見制度のご相談

成年後見制度とは、知的障がい・精神障がいや認知症などで判断能力が衰えてしまった場合に活用し権利を守るものです。財産の管理や契約の代行など、悪質商法の被害にあわないよう、権利と財産を守る制度です。詳しくは相談してください。

●高齢者虐待の防止

身の回りで虐待を発見あるいは虐待が疑われると思った際には、地域包括支援センターへ連絡してください。ご連絡いただいた人の個人情報や秘密などは固く守りますので、安心して相談してください。地域包括支援センターでは他機関と連携して、高齢者を守るために活動しています。

■地域包括支援センター西川 (☎0256-88-3122)

【担当地域】西川中学校区

■地域包括支援センター中之口・潟東 (☎025-375-8833)

【担当地域】中之口中学校区・潟東中学校区

■地域包括支援センター巻 (☎0256-73-6780)

【担当地域】巻東中学校区・巻西中学校区

■地域包括支援センター岩室 (☎0256-82-5501)

【担当地域】岩室中学校区

●育児講座「卒乳について」

日11月9日(木)午前10時半～

講師 健康福祉課 保健師

人 先着7組

申直接または電話で同センターへ

●ベビーマッサージと育児相談

日11月14日(火)午前10時半～

講師 鷺尾智恵子さん(助産師)

人 先着7組

申直接または電話で同センターへ

おそびの山(岩室地域児童館)

☎0256-82-2169

11月14日(火)の午後は休館です。

イベントについては同館インスタグラムをご覧ください。

(アカウント: @iwamurokids)

催し

中之口東小学校創立150周年記念アート展

150周年記念全校共同制作作品の展示や共同制作活動のスライド放映、6年生制作「お祝い顔出しパネル」の展示のほか、地域ボランティアの作品や全校共同制作指導者の彫刻家 古川敏郎さんの作品を展示します。

日11月11日(土)・12日(日)

いずれも午前10時～午後3時

場中之口先人館

場中之口東小学校

(☎025-375-2135)

献血(全血)のお知らせ

日11月12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

場健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380)

からだ測定! 体操教室(要予約)

日11月28日(火)

①体操タイム: 午後2時～3時

②測定タイム: 午後2時半～3時半

場巻地域保健福祉センター

内①理学療法士による健康教室(講話・体操・個別相談)

※希望者のみ午後1時半から血圧・血管年齢・体組成測定(体組成測定は人数制限の場合あり)

②各種測定

人①②各先着20人

持ち物 内履き、飲み物

日11月24日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係

(☎0256-72-8380) へ

《広告欄》

問い合わせ・申し込みの際は、電話番号のかけ間違いがないようご注意ください。

西蒲区役所公式X(旧ツイッター)では、インシシ出没情報や除雪情報など、緊急性の高い情報を発信しています。