

# あきは 区役所だより

毎月第1・3日曜日発行

花と緑に囲まれた 笑顔咲きそろう にぎわいのあるまち 秋葉区

令和2年(2020年) 8月 2日 第320号

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課)  
〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地  
電話 0250-23-1000(代表)  
FAX 0250-22-0228  
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/akiha/>  
Eメール [chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.a@city.niigata.lg.jp)

秋葉区 人口:76,664人(-17) 男:36,859人(+7) 女:39,805人(-24) 世帯数:30,349世帯(+22) 令和2年6月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

## アキハスムプロジェクト

問い合わせ 地域総務課 ☎25-5672



### 「花と緑に囲まれた 笑顔咲きそろう にぎわいのあるまち」を実現する取り組み

アキハスムプロジェクトは、住んでいる人も、移住してきた人も、全ての人が「住んでよかった」と思える地域をつくり、愛着や誇りを育む取り組みです。

「住む」を楽しく深める秋葉区の財産である6つの魅力「里山」「川」「食」「歴史」「鉄道」「花」を区内外へ発信して、移住・定住の促進を図ります。移住・定住者の誕生により、秋葉区の魅力がより輝きを増し、既に住んでいる人々にとっても、その魅力を再認識し、秋葉区の住人であることの誇りと喜びが生み出されることで、その土地に住む人の幸福につながるとアキハスムプロジェクトでは考えています。



新潟市秋葉区  
秋葉区の魅力を立体的にデザイン



アキハスム創造活動  
住む価値・場所の提案



移住・定住者の誕生  
より輝きを増す秋葉区の魅力



住人である誇り・喜び  
秋葉区の魅力の再確認

#### 秋葉区の魅力発信

特設ホームページや公式フェイスブックでさまざまなプロジェクトや秋葉区の魅力と情報を発信しています。ぜひご覧ください!



#### 移住者の声



2018年に東京都から  
藤井さんファミリー  
小須戸は、保育園や学校などの子育てに必要な施設や、買い物をする場所がコンパクトにまとまっていて生活に困らない利便性があり、秋葉区の自然の豊かさ子どもを育てるのに良い環境だと思いました。うららこすどで地元の食材も手に入りやすく、子どもの自然への気づきが増えたのも移住を決めたポイントです。



2019年に神奈川県から  
酒井さんファミリー  
金津里山地区は、車で少し走れば市街地へ行くことができ、自然と都市機能のバランスが良い場所だと感じています。子どもを地域全体で見守り育てていく意識が高いことも魅力のひとつです。地域の方々も温かく、周りの自然も豊かで、子育てをしていくにはとても良い環境だと思っています。

# 夏野菜・もち麦を食べよう!!

問い合わせ  
健康福祉課健康増進係  
☎25-5686



新潟市食育・花育  
推進キャラクター  
「まいかちゃん」

#### 新潟市民の健康状態

新潟市民は食塩の多い物を好む傾向にあります。新潟市民の食塩摂取量(推定)は、80%以上の市民が目標量を上回っています。

	男性	女性
目標量	*8g未満(*7.5g未満)	*7g未満(*6.5g未満)
新潟市民平均値	10.1g	9.5g
備考	8g以上摂取の人が80.4%	7g以上摂取の人が88.4%

平成27-28年度新潟市健康・栄養調査  
※日本人の食事摂取基準2015年版、\*日本人の食事摂取基準2020年版

第1位  
塩さけ購入額

第2位  
カレーうどん  
カップ麺購入額

第3位  
食塩・みそ  
購入額

総務省家計統計 1世帯当たりの品目別年間支出金額(平成29-令和元年平均)全国52市中の順位

健診の結果、秋葉区民は血糖が要指導以上に該当する人の割合が市平均と比べ高くなっています。

血糖(国保・後期:HbA1c5.6%以上、けんぽ:空腹時血糖100mg/dl以上)	(単位%)							
市平均	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区
49.0	48.5	47.8	51.1	46.1	51.1	48.4	51.0	43.6

#### 夏野菜ともち麦のはたらき

##### ◆夏野菜は塩分の取り過ぎに効果的!

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体をクールダウンするはたらきがあります。また、野菜に含まれているカリウムは身体の中の余分な塩分を体の外に出すはたらきがあります。

##### ◆もち麦は糖尿病などの生活習慣病に効果的!

もち麦には水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維は水に溶けてゲル状になるため、一緒に食べたものの吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を緩やかにします。

#### 夏野菜・もち麦レシピの紹介

##### なすのミートグラタン

###### ◆材料(4人分)

- 豚ひき肉……………80g
- 大豆水煮……………80g
- なす……………2本
- 玉ねぎ……………200g(小2個)
- ケチャップ……………大1と1/3
- ピザ用チーズ……………60g
- オリーブオイル……………小1
- にんにく……………2/5個
- トマト(トマト缶も可)…120g
- 砂糖……………小1弱
- こしょう……………少々
- コンソメ……………1/2個弱
- ウスターソース……………小1
- 米粉(薄力粉も可)…大1弱



###### ◆作り方

- ① なすは乱切りにして水につける
- ② 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、トマトは角切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて香りが出るまで炒める
- ④ ③に豚ひき肉・玉ねぎを加えて炒める。火が通ったら、なす・大豆水煮・トマトを加える
- ⑤ 米粉を入れ、火を弱める(米粉は焦げやすいので注意)
- ⑥ 残りの調味料を入れる
- ⑦ 火が通ったら皿に盛り、ピザ用チーズをのせて、焦げ目が付くまでオーブントースターで加熱する

##### 夏野菜のごろごろ冷製スープ

###### ◆材料(4人分)

- ズッキーニ……………120g(1本)
- 玉ねぎ……………200g(小2個)
- パプリカ……………120g(2個)
- 枝豆……………60g
- コンソメ……………5.6g(1個)
- 水……………600cc
- しょうが……………少々



###### ◆作り方

- ① ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを角切りにする。しょうがは千切りにする。枝豆はゆでておく
- ② 鍋に水を入れ、コンソメ、野菜を加えて煮る
- ③ 野菜がやわらかくなったら、火からおろして氷水で冷やす

##### もち麦入りフルーツヨーグルト

###### ◆材料(4人分)

- プレーンヨーグルト……………600g
- ゆでもち麦……………60g
- バナナ……………60g
- ドライフルーツ……………100g



###### ◆作り方

- ① もち麦をたっぷりのお湯で15~20分ゆでて、水で洗ってざるで水気を切り冷やす
- ② ゆでもち麦、ドライフルーツをプレーンヨーグルトにつけて一晩冷やす
- ③ 皿に盛り、輪切りにしたバナナを添える

# 健康・福祉ガイド

## 妊娠・出産・子育て

健康福祉課健康増進係 (☎25-5685)

### 安産教室 ※要申し込み

**対象** 12月～1月出産予定の人  
**日時** ①8/27(木)午後2時～3時半  
 ②9/24(木)午後6時半～8時  
 (受付は開始15分前から)  
 ※①②は同じ内容、どちらか選択  
**会場** 新津健康センター1階 母子保健室  
**定員** 各回6組

### 健康づくり

健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

### 笑顔健康クッキング ※要申し込み

開催日	会場	申し込み
8/18(火)	新津健康センター	8/14(金)まで

**時間** 午前10時～正午  
 (受付は午前9時45分から)  
**内容** 講話、調理の実演  
**テーマ** 血糖値の上昇をおだやかに！  
 ～コロナ対応編～  
**定員** 先着20人  
**持ち物** 筆記用具、上履き  
 ※にいがた未来ポイント対象事業

### 400ミリリットル献血にご協力を

健康福祉課地域福祉担当 (☎25-5665)

日程	時間	会場
8/5(水)	午前9時半～11時半	竹井機器工業(株)

**持ち物** 献血カードまたは献血手帳  
 ※初めて献血する人は身分証明書が必要

## 各種検診案内

健康福祉課健康増進係 (☎25-5686)

### 乳がんマンモグラフィ集団検診日程

※要申し込み

検診日	時間※	会場	定員	予約開始日
9/15(火)		荻川コミュニティセンター	100人	8/9(日)
9/17(木)	②～⑨	新津健康センター		8/15(土)
9/25(金)				8/27(木)

**持ち物** 受診券、健康保険証、上履き、靴袋、バスタオル  
**申し込み** 市役所コールセンター (☎025-243-4894)

### 肺がん(結核)検診日程 ※要申し込み

検診日	時間※	対象	会場	予約開始日
8/21(金)	①～⑤	女性	新津健康センター	受付中
	⑥～⑨	男女		

**持ち物** 受診券、健康保険証、個人記録票、上履き、靴袋  
**予約先** 新潟県保健衛生センター  
 ☎025-333-8328 または ☎025-267-6323  
 平日午前9時～午後4時半

### ■共通事項 時間※

- ①午前9時～9時半 ②午前9時半～10時
- ③午前10時～10時半 ④午前10時半～11時
- ⑤午前11時～11時半 ⑥午後1時半～2時
- ⑦午後2時～2時半 ⑧午後2時半～3時
- ⑨午後3時～3時半

# お知らせ

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)  
 申=申し込み 問=問い合わせ

## 第14回 秋葉区美術展覧会 作品募集

9月19日(土)～27日(日)に新津美術館にて開催する第14回秋葉区美術展覧会の作品を募集します。

<b>募集部門</b>	日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真 ※未発表作品に限る
<b>応募資格</b>	区内に在住、勤務、通学する高校生以上の人(1人2点まで)
<b>出品料</b>	一般1点1,500円、2点2,000円 高校生1点500円、2点1,000円
<b>出品方法</b>	9月12日(土)午前9時～正午に出品書と出品料を添えて、作品と一緒に新津美術館に搬入 ※事前申込不要

〒952-8501 新津地区公民館(☎22-9666)  
 ※募集要項・出品書は、新津地区公民館、秋葉区役所、新津美術館、新津図書館、新津地域交流センターなどに設置。施設にない場合は同館にご連絡ください。

## 海で安全に楽しむために

海上保安庁では遊泳事故を防ぐために注意を呼びかけています。以下の6点を守り、安全に楽しみましょう。

- ①指定海水浴場で指定期間内に泳ぐ
- ②子どもから目を離さない
- ③急な深みや離岸流に注意する
- ④波の高い時は海に近づかない
- ⑤お酒を飲んだら泳がない
- ⑥「せっかく来たから」と無理をしない

〒952-8501 第九管区海上保安本部  
 交通部安全対策課 (☎025-285-0118)



## 認知症介護者のつどい 中止のお知らせ

8月20日(木)開催予定の「認知症介護者のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。  
 岡末武さん(☎24-6496)

## 漏水調査にご理解とご協力を

水道管の漏水を早期に発見するため、道路上から水道メーター付近までの範囲を調査します。

期間中、「新潟市水道局委託調査員」の腕章をつけ、受託証明書と身分証明書を携行した調査員が宅地内に立ち入らせていただくことがあります。

なお、調査料金はかかりません。

**調査期間** 8月17日(月)～11月30日(月)  
**調査区域**

市之瀬、浦興野、大秋、覚路津、川根、北瀧、車場、車場1丁目、子成場、出戸、新津四ツ興野、蕨首根、古田ノ内、大野開、大蔵、七日町、満願寺、秋葉1～3丁目、草水町1丁目、田家、田家1～3丁目、滝谷町、中沢町、市新、大関、岡田、金屋、北、下新、新金沢町、新郷屋、大安寺、中新田、新津東町1～3丁目、西金沢、東金沢、六郷  
 圃水道局秋葉事業所 工務課 維持係 (フリーダイヤル 0120-411-002、☎025-266-9311)

## 新津地区グリーンセンター 臨時休館

**休館期間** 8月13日(木)～16日(日)  
 圃同センター管理委員会(☎24-1746)

## こども勉強会 参加者募集

ボランティアの大学生が受験勉強や学校の宿題を指導します。

回 毎週日曜(祝日・年末年始除く)  
 午前9時半～正午

場 江南区(詳細は参加決定時に連絡)

人 市・県民税の所得割が課税されていない世帯の小学5年生～中学生

圃 江南区健康福祉課保護係に設置してある申込書に必要事項を記入し、同係へ(江南区役所1階 9番窓口)

※年度内随時受付可。決定まで2週間程度かかります。

圃 同係(☎025-382-4313)

## にいつ子育て支援センター

# 育ちの森

**開館日** 毎週月曜～金曜、土曜(午前のみ) **利用料** 100円

**開館時間** 9:00～12:00、13:00～16:00

※月曜午前・水曜午前・木曜午後…ベビー(1歳7カ月未満)対象

※火曜午後のみ3歳11カ月までの入園しているおさんの利用可

☎21-4152 セミナー受付時間9:00～17:00

ホームページ <http://www.sodatinomori.server-shared.com/>

予約制になります。空きがあれば当日入館可。予約状況はホームページから→

予約受付時間: 9時～17時(土曜午後、日曜祝日を除く)

**ママと一緒にフラダンス**  
**日時** 8/12(水) 10:00～10:15  
**対象** 1歳7カ月未満までの赤ちゃんとお母さん  
**定員** 先着5組 ※8/3(月)受付開始

**赤ちゃんとおふれあうタッチケア**  
**日時** 8/17(月) 10:50～11:50  
**対象** ハイハイする前の赤ちゃん  
**定員** 先着3組 ※8/3(月)受付開始  
**参加費** 200円

**お知らせ**  
 8月13日(木) 14日(金)は館内メンテナンスのため、休館になります  
 情報誌「ここから」の一部をホームページに掲載中→

## アキハで子育てサポート事業「ベビー&ママセミナー」のご紹介

ベビー&ママセミナーは、3回の連続セミナーで、ふれあい遊びや助産師さんへの相談、ママたちの交流などを行っています。ふれあい遊びでは、ママとの楽しい時間に赤ちゃんたちもご機嫌でした。新型コロナウイルス感染防止のため、定員は1回3組で距離を保ちながら実施していますので、安心してご参加ください。



館内にはおもちゃで遊ぶ場所や絵本もたくさんあります

ふれあい遊びの様子

## 家族が元気になるために～語り合いの場

家族の精神疾患や障がいについて悩んでいるけど、誰にも話せない…。同じ悩みを持つ人同士で、心の内をお話してみませんか。

**日時** 8月15日(土)午後2時～4時(毎月第3土曜)

**会場** 新津健康センター2階

**問い合わせ** 地域活動支援センターいしずえ(☎25-2660)



## 秋葉消防署 応急手当講習会

秋葉消防署では、7月から応急手当講習会を再開しました。安全に開催できるよう、検温、消毒を行い、十分に距離を取って実施しており、心肺蘇生の練習も一人に人形一体で行っています。7月8日の講習会では、心肺蘇生のやり方や新型コロナウイルス感染防止の観点での応急手当の注意点なども紹介されました。受講者の方からは、以前に講習を受けたことがあるが、いざという時の対処が再確認できてよかった、急な場面で対応する心構えができた、などの感想が聞こえました。心肺蘇生を早い時間で始めることで、救命率が大きく違います。毎月1回実施していますので、いざという時のため、ぜひご参加ください。



## 小須戸中学校 夏の空に響く最後の演奏

小須戸中学校の吹奏楽部3年生は、引退の場として今まで練習してきた曲を全校生徒に向けて演奏しました。新型コロナウイルスの影響で大会がなくなる中、生徒たちの提案で実現しました。観客席を固定せず、教室や各階の多目的室、グラウンドなどで自由に鑑賞できる形で行われました。

「音楽で元気を届けよう！」という生徒たちの思いの通り、元気いっぱいの演奏に学校全体が大きな拍手で包まれました。



### さつきちゃんと ゆうたくん 保育園のみんなと 新しい生活様式を学びました

区のイメージキャラクター「さつきちゃん」と「ゆうたくん」が、区内の市立保育園を訪れて、新しい生活様式をPRしました。園児たちは、正しいマスクの着け方や手の洗い方などを楽しんで学びました。また各保育園には、区内の事業所からいただいたマスクが贈られました。マスクの着用、手洗いを正しく行い、元気いっぱい過ごしましょう。



ようこそ大学の研究室へ

### ひらめき☆ときめきサイエンス

**日時** 9月21日(月)・祝・22日(火)・祝  
午前10時半～午後3時半(受付は午前10時から)  
**会場** 新潟薬科大学 新津キャンパス(東島265-1)  
普段はなかなか入れない大学での実験や講義を通じて最先端の研究に触れ、科学の面白さを体験しませんか。  
新津駅東口から会場まで、スクールバス(無料)が利用できます。



**対象・定員** 小学5・6年生・各日24人  
**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、マスク着用(昼食は大学が用意します)  
**申し込み** 9月10日(木)までに、所定の申込用紙を新潟薬科大学(FAX 28-5350)または郵送※QRコードからも申し込みができます  
**問い合わせ** 同大学(☎25-5000)  
今年のテーマは「血液の中から病気を見つけよう!」。血液中の糖分量を調べたり、顕微鏡を使って血液の観察を行います。



### 国道403号フラワーロードへ 寄付金をいただきました

越後天然ガス(株)さんより、国道403号フラワーロードの維持管理のための寄付金をいただき、区長より感謝状が贈りました。四季折々の花を咲かせ、「花のまち秋葉区」の名所であるフラワーロード。今年度から設立された実行委員会の活動費として使わせていただきます。



夏目区長(左)と越後天然ガス株小出社長(右)

### おやこふれあいあそび

## わくわくリトミック

**首が座ったら もぐもぐコース**

**時間** 午前11時～11時40分  
**定員** 先着20組

**あんよができるようになったら きらきらコース**

**時間** 午前10時～10時40分  
**定員** 先着20組

グランドピアノの生演奏で音楽とふれあい、さまざまな音あそびをしながら「音感・リズム感・表現力」を養い、子どもたちの個性や潜在能力を引き出していきます。親子でご参加ください。

**開講日** 10月6日(火)・20日(火)、11月10日(火)・21日(土)、12月1日(火)・22日(火)  
**会場** 秋葉区文化会館 練習室1  
**参加費** 全6回 4,800円(税込・保険料込)  
**対象** 3歳未満の子どもと保護者  
**申し込み** 10月4日(日)午後5時までに 同館(☎25-3301)



## 防災講座

防災はいざというときだけ考えるものではありません。災害時に役立つ知恵と工夫を学びませんか。

**日時** 8月26日(水) 午後2時～4時  
**会場** 新津地域交流センター3階 多目的ホール

**内容** 過去の災害を学ぶ、コロナウイルスと防災、災害時に役立つ道具を学ぶ など  
**講師** NPO法人ふるさと未来創造堂 常務理事 中野雅嗣氏  
**対象・定員** 秋葉区在住の防災に関心のある方・先着30人(無料)  
**申し込み** 8月21日(金)までに 秋葉区ボランティア・市民活動センターへ 電話(☎24-8345)、FAX(23-3322)、メール(vsc-akiha@syakyo-niigatacity.or.jp)



## 非核平和絵画展

広島平和記念資料館所蔵の「市民が描いた原爆の絵」と「子どもたちの平和ポスター」計60点を展示します。

**日時** 8月6日(木)～18日(火) 午前10時～午後5時 ※11日(火)・17日(月)は休館  
**会場** 新津美術館 レクチャールーム  
**問い合わせ** 地域総務課(☎25-5673)



## 子育てサロン ポッピー!

**日時** 9月3日(木)午前10時～正午  
**会場** 新津地区公民館 ※参加無料  
**内容** 手形★足形アート  
**対象** 就学前児(0歳から)と保護者  
**定員** 先着6組(要予約)  
**持ち物** 手拭きタオル、飲み物、おやつ等  
**申し込み** 8月5日(水)から同館(☎22-9666)

**お願い**  
★自宅で検温してからおいください  
★マスクの着用をお願いします  
★入室の際は手指の消毒をお願いします

区民への情報掲示板

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228)

## 山びこコーナー

9月 6日号の原稿締め切り… 8月12日(水)  
9月 20日号の原稿締め切り… 8月26日(水)

### よみきかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館 8/11(火) 午後3時から

### 各種無料相談

- 心配ごと相談※予約不要 8/3(月)・7(金) 午前10時～午後3時 場 秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)
- 法律相談(弁護士相談)※要予約 毎月第2・4金曜(祝日振替あり) 午後1時15分～4時15分 場 区民生活課(☎25-5674)
- 教育相談 月～金曜(祝日を除く) 午前9時10分～午後5時 場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

### 家庭の廃てんぷら油回収

- 秋葉区役所、小須戸まちづくりセンター 8/3(月) 午前8時半～午後5時半
- 新津地域交流センター 8/3(月) 午前9時～午後9時

回収した廃てんぷら油は、精製後、農業用ビニールハウスの暖房燃料などに再利用されています。

### 防災情報は76.1MHz

エフエム新津 RADIO CHATでは、災害などの緊急時には番組を中断し、緊急災害情報を放送します。

## FM76.1MHz RADIO CHAT

☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900) FAX 23-5100 <http://www.chat761.com>

### 2020年8月2日～8月15日分

- 月～金 7:30 モーニングブリーズ 7:50 (8/14) 県地域振興局からのお知らせ
- 10:00 クリック!秋葉区
- 11:00 なじらねラジオ
- 12:20 月ありがとうございます◆50日報/天気
- 13:00 文学館 金流れ星キラリ
- 13:30 ちまの作り手編集部
- 15:00 アフタヌーンパラダイス
- 17:00 CHAT'n'ROLL -チャットンローラー-
- 19:00 月スポネタ 月アンビバ 月とりあえず 月とっぴづか金曜日
- 20:00 月チャットプレジャスタイム 月サテライトボイス
- 21:00 大西貴文 THE NITE
- 土曜日 7:00 おはようサタデー 9:00 (8/15) はつものがたり(再) J-POP
- 10:00 一小情報ボックス
- 10:30 子育て応援しますチャットランド
- 11:00 ミッチーDISH ◆30 おしゃべりランチ
- 12:00 マチノちえこ
- 12:30 あなたに出逢えたこの町で
- 13:00 あの頃青春グラフィティ
- 16:00 SATURDAY
- 18:00 プートラジオ◆大塚商会
- 日曜日 7:00 おはようサンデー 9:00 ぐるっと360度
- 10:00 新潟の社長 ◆30 スペースファンタジー
- 11:00 文学館(再)
- 12:00 小山ジャネット
- 13:00 Resort Winds
- 15:00 とりあえず(再) ◆30 流れ星(再)
- 16:00 JP TOP20
- 18:00 チャットプレジャスタイム(再)
- 22:00 サムライジング

◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は7月21日時点のものです。◆