

豊かな自然環境や観光資源に恵まれた、人と人が温かくふれあうまち



にしかん

第317号

令和2年(2020年)

6月21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 56,118人 (-56) 世帯数 20,626世帯 (+4) 男 27,188人 (-26) 女 28,930人 (-30)

※5月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比

西蒲区特色ある区づくり事業 新たな産地づくりプロジェクト

にしかん なないろ野菜 夏特集

なないろ野菜
キャラクター



問い合わせ
産業観光課農業振興グループ
☎0256-72-8407

にしかん なないろ野菜で食卓を彩りませんか?

＼飲食店のみなさん、カラフルでかわいらしい野菜をメニューに加えてみませんか！

「にしかん なないろ野菜」は、西蒲区で生産されている「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野菜です。区の事業として昨年度から栽培を始め、約30人の生産者が、25品種ほどを生産・販売しています。カラフルでかわいらしいなないろ野菜は、家庭や飲食店などのさまざまな料理におすすめです。皆さんも家庭やお店のメニューになないろ野菜を加えてみませんか。



紅かぶ



黄かぶ

スイスチャード



リーフレタス



～生産者の声を紹介します～

真島 ゆりか さん



「なないろ野菜は、彩りが良いため、料理の際、色合いが欲しい時に重宝しています。ぜひ、飲食店の方にも手に取ってほしいです」

＼私の一押しなないろ野菜／
ねばねばオクラ
7月～9月頃 販売予定



薬物や人参と一緒にゆでて、めんつゆで和風に、ごま油で中華のナムルに。お弁当にも合う。

間宮 愛美 さん



「栽培時に、虫や病気が出ないように気を付けています。大変なこともあります。たくさん採れるように頑張りたいです」

＼私の一押しなないろ野菜／
マッチャン (韓国カボチャ)
6月～7月頃 販売予定



スライスして生で、めんつゆをかけるだけでも、おいしい。天ぷらや味噌汁にもオススメ。

齋藤 こずえ さん



「作った野菜を食べてくれる人がいると、張り合いが出てきます。また食べたいと思ってもらえるものを作りたいです」

＼私の一押しなないろ野菜／
イエローズッキーニ
6月～7月頃 販売予定



ナスや玉ねぎとニンニクを加えて炒め、トマトと一緒に煮込むラタトゥイユがオススメ。

*** 販売コーナーのご案内 ***

「にしかん なないろ野菜」は連携先直売所「越王(こしわ)の里」で販売中です。これからの季節は夏野菜を販売予定です。暑い夏に負けないように、栄養をつけましょう!
※品目によっては、品薄・販売終了になる場合があります

こしわ さと
●越王の里 農産物直売所 (JA 越後中央)
店舗所在: 新潟市西蒲区竹野町2435-1
営業時間: 午前10時～午後3時
電話番号: 0256-72-2332
店舗情報: 公式facebook(フェイスブック)を確認してください

Facebookはこちら 

なないろ野菜はほかにも盛りだくさん。区では、なないろ野菜を栽培する会員を募集中です!詳しくは産業観光課まで問い合わせてください。

西蒲区特色ある区づくり事業 にしかん環境にやさしい農業実践について

近年、農業は安心・安全な農産物の生産だけでなく、環境保全・資源循環などの取り組み、周辺地域の生活環境への配慮が求められるようになってきました。そこで、農業が主要産業である西蒲区において、生産者有志が「にしかんエコアグリグループ」を立ち上げ、下記の共同宣言を発表しました。参画団体・生産者と関係機関が一丸となり、産地の意識醸成を図り、具体的な取り組みを進め、その取り組みを広く発信していきます。

にしかん農業 環境配慮共同宣言

「私たちは、西蒲区の豊かな自然と恵まれた生活環境を守りながら、持続可能な農業の実践を目指します」

令和2年6月1日 にしかんエコアグリグループ

※園芸部門においても、現在、複数の生産者団体が可能な取り組みについて検討を進めています
※趣旨に賛同してもらえる生産者団体を募集しています。詳しくは産業観光課に問い合わせてください

～参画団体・生産者のみなさん～

水田農業部門 MOA自然農法新潟市普及会 代表 今井 啓徳さん



「学校で児童への啓発など積極的に活動しています。今後は消費者の理解を深めるため、自然農法発表会を開催するなどPRしていきます」
自然農法…農薬や化学肥料に頼らず、自然の力を活かした栽培方法
※部門にはほかにも中之口特別栽培米部会が参加



小学校での課外授業

果樹部門 越王おけさ柿振興協議会 会長 大谷 学さん



「地域に愛される産地を作っていくため、農薬の飛散防止を徹底し、近隣住民に配慮した農作業を継続、産地の剪定枝などの有機質資源の有効活用を検討していきます」



熱心に検討を重ねる様子

畜産部門 (有)阿部畜産 代表取締役 阿部 俊夫さん



「養豚家4戸・酪農家12戸・養鶏家1戸で活動しています。区内の畜産業で共通意識をもって臭気対策に取り組めます。地域の方々の理解を得るため、消臭剤の積極的な利用などの確かな対策に取り組み、改善に努めています」



畜舎の衛生管理

毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

数十年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。にしかんみんなの体操の第4弾です。体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。
☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

4 お尻と背中の筋トレ

モデル 西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

効果 脚を後ろに引いて身体を支えることで、お尻や背中の筋肉の活性化に効果的です。

基本姿勢

ポーズ1

【回数】左右各4回

背すじを伸ばす
片足を斜め後ろへ踏み出し後足に体重をしっかり乗せる



元気よく腕も挙げて
体重は手を挙げたほうの後足へかける

ポーズ2

体重は手を挙げたほうの後足へかける



椅子や床に座って



肩が痛い場合は肘を曲げてOK

不安定なら手は椅子や床についても大丈夫

×NG ポーズ



腰は反らさない



前かがみにならない

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。

子育て

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

- 作って遊ぼう「七夕飾り」
☐6月24日(水)～26日(金)随時
- お誕生会の中止について
新型コロナウイルス感染防止のため、6月のお誕生会を中止します。6月生まれのお子さんには、来館時に手作りのかわいい誕生カードをプレゼントします。

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター
☎0256-82-2900

- 発育測定
☐7月1日(水)～3日(金)随時

さくらんぼ 巻のくち子育て支援センター
☎025-375-5690

- 発育測定
☐あす22日(月)～26日(金)随時
- 作って遊ぼう「七夕飾り制作」
親子で楽しめる七夕飾りを作ります。
☐7月1日(水)～3日(金)随時

あそびの山 岩室地域児童館
☎0256-82-2169

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。

相談

新潟県高齢者総合相談センター 電話窓口相談のお知らせ

- 高齢者総合相談センター
高齢者やその家族が抱えている心配事・悩みごとの相談を受けています。
☐一般相談 平日午前9時～午後5時
法律相談 あす22日～7月27日(毎週月曜)午後1時半～4時半
※法律相談は要申し込み
場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
☎電話で新潟県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ
- 認知症コールセンター

認知症の人やその家族が抱えている心配事・悩みごとに関する相談を受け付けています。
☐平日午前9時～午後5時
場認知症コールセンター(☎025-281-2783)

B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象に、弁護士による無料相談を行います。
☐7月4日(土)午前10時～正午
場全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)
☎電話相談、個別相談
※個別相談は要申し込み
☎電話で全国B型肝炎訴訟新潟弁護士(☎025-223-1130)へ

24時間DV・セクハラホットライン

DVなどの「女性への暴力」や夫婦・家族の関係などで悩んでいる女性や子どもから相談を受けて、専門的・総合的・継続的な相談・支援活動を行っています。一人で悩まず、相談してください。
☐7月8日(水)正午～9日(木)正午
☎ドメスティックバイオレンス(夫や恋人からの暴力)、ひとり親家庭、ハラスメント、児童虐待・性虐待などに関する電話相談
場NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556、025-201-4557)
※下4桁4557は通常時FAXとなります

催し

巻良寛会 参禅

良寛の心を学ぶために、座禅をしてみませんか。気軽に参加してください。
☐7月6日(月)午前10時～11時半
場種月寺(石瀬)
講師 寒河江真爾さん(種月寺住職)
¥500円
☐6月29日(月)までに電話で同会 江端(☎0256-72-3364)へ

にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

西蒲区では、減塩でおいしい野菜料理のレシピカードを西蒲区役所と巻地域保健福祉センターに設置しています。レシピカードは全部で5種類です。今回はレシピの中から「なすとトマトのサラダ」の作り方を紹介します。

ちょい辛 夏野菜のさっぱりサラダ なすとトマトのサラダ

1皿分
野菜摂取量
75g

食塩
相当量
0.3g



●材料・分量(4人分)

- なす…2本
- 玉ねぎ…20g
- トマト…1個
- 青じそ…2枚
- オリーブ油…大さじ1

- A
- 砂糖…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - ケチャップ…小さじ2
 - 酢…小さじ2
 - ラー油…適量

作り方

- ①Aのドレッシングを作り、冷やしておく。
- ②なすは8mm厚さにスライスし、水につけてあく抜きをする。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
トマトは薄い半月切り、青じそは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、なすを両面焼く。
- ④器になす、トマトを交互に盛り付け、玉ねぎをのせる。
Aをかけ、青じそをのせる。

●栄養価

エネルギー…61kcal 脂質…4.1g
たんぱく質…0.9g 炭水化物…5.6g

トッピングの青じそを小ネギにしても◎

秋冬は「ながいも」と「かぼちゃ」でも美味しい!

