## くらしのミニ情報

**中央卸売市場から**

**カキ** 新潟はカキの豊庫です。あまり近くにあるため、案外忘れられがちですが、中でも八珍柿はピカ一です。

本名を平無核（ヒラタネナシ）、越後七不思議につぐ、珍しい珍果ということで、八珍柿と呼ばれ、その原木は、三百五十年の年輪を貯えて、今なお、新津市に多くの実をつけています。

ビタミンCが、ミカンと並んで豊富で、その他いろんな栄養素をもっています。

お酒を十二分に楽しまれた後には、特にカキをふんだんに食べてください。深酒しても決して悪酔いはしません。二日酔いにいいのはご承知の通りです。

**ハム**

**骨付きハム** ブタのもも肉を骨付きのまま加工したもの。生産量が少なく高価で、ハムの王様ともいわれます。

**ボンレスハム** ブタのもも肉から骨を抜いてセロファンや布で円筒形または角形に巻いたもの。巻きハムともいいます。

**ロースハム** ブタロースから作ります。製法はボンレスハムとおなじ。うすく切って、ハムエッグ、サンドウイッチに良く使われます。

**ショルダーハム** ブタの肩肉から作ります。ロースハムより脂奥が少なく、サラダなどに最適。

**ベリーハム** ブタのバラ肉から作られ、その断面に特長がでています。オードブル・ハムエッグなどの料理にむきます。

**ラックスハム** ブタの肩肉・背肉・もも肉の片肉を集めて作り、充分にくん煙してあり、ハム特有の風味と鮮明な肉色をしています。

# 軌道に乗った 自転車安全利用計画

## 自転車道などの工事たけなわ

新潟市は昨年九月に、自転車安全利用モデル市に指定されました。それをうけて、市では来年までの三か年で「新潟市自転車安全利用計画」を立て、自転車のための道路交通環境の整備、自転車駐車場などの整備に力を入れています。約四億円の予算で、二十三路線、四十・二キロ、駐車場五か所をつくる計画です。

今年度はその二か年目。国・県と提携し、計画実現へ向け、いよいよ軌道に乗ったというところ。

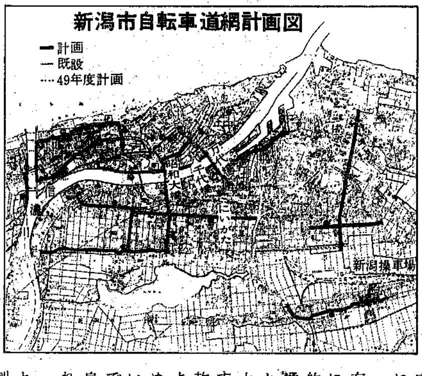
市の今年度計画は、東堀通線、信濃川右岸、関屋分水路左岸など一・五～三メートル幅の自転車道が、約七・六キロ。自転車駐車場は、石山新潟操車場駅前と万代町バスセンター脇の二か所です。

現在、新規堀通線の工事が急ピッチで進められています。そして国では明石通線、県では東大通線の工事が並行して進められています。

この自転車安全利用計画は、いわゆるバイコロジーとも呼ばれています。自動車文明の中で、自転車を、短距離の交通手段として見なおそうという考え方に立ったものです。そして、こうした考え方とともに、現実的な市民の要求にも支えられています。

新潟市の場合でも、自転車の保有台数は約十六万五千台で、五人に二台はある計算です。そして、約半数の八万台が、日常の通勤、通学、買物などに利用されていると推計されます。しかし、半分以上が使われていないことになります。これは、年々自転車の交通事故が増えていることからもわかるように、自動車の交通が激しいため、昔のように自転車にふさわしい交通環境でなくなっていたからでしょう。この計画が完成すれば自転車族はもっと増えると予想されます。

図では、自転車道の切れているところがありますが、総合交通規制とからみあわせるとつながるようにできています。それに、新潟市は今度の計画の一つのステップと考えており、五十一年度以降もさらに充実させていきます。



自転車天国がやってくる

# 市民病院初の防火訓練

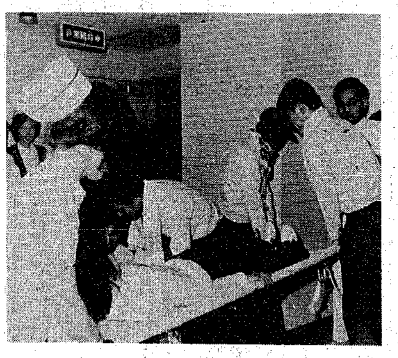
市民病院が開院して約一年。防火訓練が初めて行われました。

五階病棟の病室から出火。煙感知器が作動し非常ベルが鳴ります。一一九番に通報し、院内放送。看護婦さんは、消火器を運び、男子職員からなる自衛消防隊は、消火せんからホースを引き出します。

同時に患者（模疑患者）の避難誘導が行われます。歩ける患者は自分で、歩けない患者はタンカで。

七分後。消防車とハシゴ車が到着。最新式の四十メートルハシゴ車が、屋上に逃げた三人を救います。

初めてとあって、不慣れでギコチなさもありましたが、まずは、整然とした防火訓練で、病院の関係者は貴重な経験を得ることができました。



重症患者はタンカで運ばれる

# 市内三郵便局が桜をプレゼント

新潟市内にある、中央・西・内野の三郵便局が、市内の小中学校十六校に、桜の苗木五本ずつをプレゼントしました。

新潟市は、小・中学校を建設するときに、郵便局の簡易保険積立金の融資を受けることがあります今度プレゼントを受けたのは、そうした小中学校です。

下の写真は、先月十七日に関屋小で行われた記念植樹。

## 訂正

十月十五日発行"にいがた"―市報―一面掲載「九月定例市議会」関連の「契約の締結」記事中、「坂井輪小学校屋体新築工事七億七千万円」とありますのは、「七千七百万円」の誤りでした。訂正しておわびいたします。

## あなたもやってみませんか？

### ボランティアへのお誘い

**<ボランティア相談室>**

ボランティアについて知りたい、ボランティア活動をしたい、ボランティアの仲間を求めたい、ボランティアを必要としている方は、お気軽においでください

- ▶日　時　11月13日（水）27日（水）午前10時～午後3時
- ▶会　場　中央公民館（西堀通り6）

**<ボランティア活動をしているサークル、グループの方々へ>**

新潟ボランティアビューロー推進会では、市内のボランティア活動グループの連絡提携を図る目的で、サークル、グループ調査をしています。青少年、婦人、成人、老人などの方々でボランティア活動を目的にしているグループ、団体の方は、次の事柄をハガキで連絡ください。

- ▶連絡内容　グループ、団体の名称 活動内容（主なボランティア活動）代表者氏名と住所、電話
- ▶連絡先　市内西堀通6　市教育委員会社会教育課受付、新潟市ボランティアビューロー推進会

**<山ノ下地区ボランティア入門講座>**

- ▶期日　11月15・29日、12月13・20日
- ▶時間　午前10時～正午
- ▶会場　山ノ下公民館

**<寺尾新町地区ボランティア入門講座>**

- ▶期日　11月21・28日、12月12・19日
- ▶時間　午前10時～正午
- ▶会場　坂井輪公民館

## 見てますか，聞いていますか？ 標準小売り価格

テレビ・ラジオで毎日放送

★放送時間★

NHKテレビ＝月～土曜、午前11時57分から

BSNテレビ＝月～金曜、午後2時から 土曜は午後2時58分から

NHKラジオ＝午前11時55分から正午までの間

**十一月分標準小売価格（発表品目）**

－1kg当りの数量－

| 品目 | 大きさ | 数量 | 内容 |
|---|---|---|---|
| だいこん | M | 1本 | 1本約1～1.2kg |
| はくさい | 中玉 | ½個 | 1個約2kg |
| きゃべつ | 中玉 | 1個 | 1個約1.2kg |
| ほうれんそう | M | 2.5把 | 1把約400g |
| ねぎ | L | 約10本 | 1本約100g |
| ばれいしょ | M | 約10個 | 1個約100g |
| みかん | M | 約10個 | 1個約100g |
| りんご（スターキング） | M | 約3個 | 1個約300g |

※標準小売価格についてご意見、ご要望がありましたら市生活課(28－1000内線375）へ。

## 血圧の高い人の健康管理講習会

- ▶日時　11月14日　午後1時半～4時
- ▶場所　中野小屋連絡所
- ▶内容　高血圧症について、日常生活について、食事について（試食）

## 幼児食講習会

- ▶日時　11月8日、午後1時半から
- ▶場所　西保健所栄養指導室
- ▶内容　幼児期に必要な栄養 偏食に対する調理方法 正しいおやつの与え方 調理実習、試食

## 離乳食講習会

内容　離乳の正しい進め方 離乳期に与える食品の調理法 離乳食製品（市販品）の使い方 育児指導（個人相談）

持ち物　母子手帳を忘れずに、

**<東保健所会場>**

- ▶とき　11月8日、15日、22日、29日 午後1時から
- ▶対象　生後4ヶ月に達した赤ちゃんで第1子をお持ちのお母さん。その他ご希望の方。

**<西保健所会場>**

- ▶とき　11月7日、14日 午後1時半から
- ▶対象　離乳期の赤ちゃんをお持ちのお母さん。

## 健康相談

<赤塚地区>　とき　11月11日　ところ　赤塚連絡所

<中野小屋地区>　とき　11月14日　ところ　中野小屋連絡所

<内野地区>　とき　11月15日　ところ　西地区事務所

<坂井輪地区>　とき　11月7日　ところ　小針自由ヶ丘福祉会館

<曽野木地区>　とき　11月13日　ところ　鐘木会館

<大江山地区>　とき　11月15日　ところ　大江山連絡所

時間は、坂井輪地区が、午後1時～3時 ほかは、午前10時～正午と午後1時～3時

## 子宮ガン検診

### 自己負担は200円だけ

「子宮ガン集団検診」は、市が検診料の一部を負担する制度です。

- ▶対象　来年3月31日現在で満30才以上の女性
- ▶期限　11月30日
- ▶場所　市内の産婦人科医。ただし、新潟大学附属病院、逓信病院は除きます。また、鉄道病院は、国鉄職員とその家族に限ります。
- ▶方法　医療機関に備えつけの所定申込み用紙に、200円と保健証を添えて申込んでください。生活保護世帯の方は市援護課からの証明書も添えると無料になります。