

## 佐渡の旬の食材が人気の ヘルシーレストラン

佐渡の魚や海藻、野菜や米などをふんだんに使ったヘルシー料理が話題なのが「佐渡自然食レストラン貴支」。古町の西堀ローサ内（7番町側）にあり、買い物への行き帰り客やサラリーマンなどでにぎわっています。そのため定食は日替わり。「毎日のように訪れてくれるお客さまのためにも旬の手作りメニューでもてなしています。実家が佐渡なので食材確保には困りません」とオーナーの小田貴支さん。

今日の日替わり定食のメイン料理はカラスカレイと豆腐の揚げ出し。新鮮なカラスカレイは揚げることで表面が香ばしくなり、白身は天然の甘みが出ています。



サドシゼンシヨクレストランタカシ  
**佐渡自然食レストラン貴支**  
 住所：新潟市中央区西堀前通6-894-1（西堀ローサ内）  
 TEL：025-378-1763  
 営業：11:00～20:00  
 休日：火曜 収容：32席  
 P：契約駐車場有  
 HP：http://sado-restaurant-takashi.com



日替わり定食はメイン料理、小鉢3品、漬物、佐渡産コシヒカリのご飯（発芽玄米あるいは白米）、みそ汁付きで750円。午後3時まではコーヒー無料サービス

カラスカレイと豆腐の揚げ出しに掛けてあるだし汁がうま味を増します。小鉢3品の菜の花とシメジの卵とじ、ゴマ豆腐、ヒジキは全てオーナーの手作り。ご飯は佐渡産コシヒカリの発芽玄米、みそ汁は小松菜と白菜、みそも佐渡産で、毎日食べても飽きない優しい味わいです。

ほかには、ボリュームがあるのに659\*<sub>10</sub>円しかないヘルシーな和食膳（980円）は、カロリーや塩分などに気を付けている人にうれしい料理です。ちよい飲みセット（850円）や佐渡の地酒3種（金鶴、北雪、真野鶴）飲み比べセット（600円）もあります。月曜はアルコール類10%引き、金曜はデザート類半額も楽しめます。

## 医療コラム

### 体内時計とそのずれに対する調整法

（一社）新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部

保健師 **丸山 要子**

今年のゴールデンウィークは最大10連休となります。ゆっくり休んだはずなのに、日常に戻ると体がだるいと感じることはないでしょうか。休日は夜更かしや朝寝坊により睡眠習慣が乱れがちです。この乱れによって、体内時計が正確なリズムを刻めなくなることが体調不良の大きな原因となります。

今回は、体内時計と体内時計のずれに対する調整法についてお話します。

#### 1. 体内時計とは

私たちの脳には、生まれつき「体内時計」が備わっており、意識していなくても、睡眠や体温、血圧などの生命活動を決めた周期で作動し、健康を維持しています。体内時計の1日の周期は約25時間ですが、地球の1日の周期は24時間です。体内時計は、

この約1時間のずれを日々調整しながら機能しています。

#### 2. 体内時計のずれを調整する6つのポイント

はじめに、①規則正しい生活によって、快眠を得ることが体内時計のずれを調整する第一のポイントです。毎日同じ時刻に起床することが基本です。②朝食をきちんと食べる。③夜遅い時刻に食事しない。また、④1日30分程度のウォーキングなどの運動をする。さらに、⑤朝起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を浴びることを習慣にしましょう。体内時計のずれの調整に大きな効果があります。⑥寝る前のパソコンやスマートフォンの操作は控えましょう。パソコンやスマートフォンの画面に含まれるブルーライトで、体が昼であると錯覚し、体内時計が狂い寝付けなくなります。

なお、当会では、保健師、管理栄養士による生活習慣に関するセミナーをおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話 025-370-1945

（新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部）

# 行政等からのお知らせ

## にいがた春咲きフェスタ2019開催中

新潟市春のイベント開催実行委員会では、信濃川やすらぎ堤に咲く、桜やチューリップを楽しんでいただくため、スポットライトアップや雪洞の点灯を行います。

【会場】 信濃川左岸やすらぎ堤緑地

【開催期間】 2019年5月6日（月）まで  
※スポットライトアップは、桜の開花状況に合わせて、10日間程度実施する予定です。

【お問合せ】 新潟市春のイベント開催実行委員会事務局  
新潟市中央区役所地域課 産業振興室内  
TEL 025-223-7054

## 高校卒業予定者求人申込説明会

ハローワーク新潟では、6月1日からの高卒者用求人受付開始にあたり、求人申込説明会を以下の通り開催します。

【日時】 2019年5月14日（火）14時～15時30分

【会場】 新潟テルサ ホール（中央区鐘木185-18）

【内容】 高校卒業予定者の求職動向について、求人申込みの手続きについて、選考時における注意点など

【お問合せ】 新潟新卒応援ハローワーク TEL 025-241-8609

## 第10代にいがた観光親善大使 応募者の募集を開始！

【応募資格】 ①年齢18歳以上（未婚・既婚、性別、自薦・他薦は問いません）  
※高校生不可

②新潟市及び新潟市近郊に在住で、にいがた観光親善大使の仕事にいつでも従事できる方

【主な活動内容】 観光宣伝に関するイベント・テレビ・ラジオ等への出演、コンベンションでの歓迎スピーチ、式典補助など

【選出人数】 3名程度（順位は付けません）

【活動期間】 7月1日～2020年6月30日（1年間）

【応募締切】 2019年5月10日（金）

【賞金】 15万円

【副賞】 航空券、宿泊券 他豪華商品 ※ご推薦者にも特典がございます。

【お申込み・お問合せ】 (公財)新潟観光コンベンション協会  
TEL 223-8181



私たちは佐渡金銀山の世界遺産登録を応援しています

新潟商工会議所  
Facebookページ 随時更新中！  
☆最新の情報を配信しています☆

## 会社の福利厚生を応援します

新潟市が出資している法人です。  
従業員1人当たり月800円で、充実した福利厚生を実現！

## 会員募集中!



主な事業：慶弔給付、健康維持増進、自己啓発援助、余暇活動援助ほか

愛称 **ニピイ**

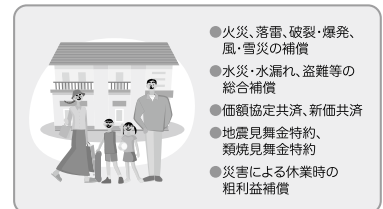
詳しいサービス内容はインターネットで

公益財団法人  
新潟市勤労者福祉サービスセンター  
新潟市中央区西堀通6-878-1 西堀7番館ビル3F  
電話 (025) 201-6113 <http://www.nipy.jp/>

建物等の災害に備えて

## 火災共済

に加入しましょう



お申込みは 新潟商工会議所 (TEL 290-4411) へ

補償先 **にいがた県共済** 新潟県火災共済協同組合



学会・イベント・式典の開催の際は、私たちの技術をお役立てください。

- 学会会議のプレゼンテーション映像
- 同時通訳システム、通訳者手配の代行
- イベントのカメラ中継・収録、ビデオ制作
- 各種ビデオコピー (8mm/16mmフィルム、DVD、Blu-ray、VHS など)

株式会社 **鈴商** TEL: 025-268-7131 FAX: 025-260-2687  
〒950-2031 新潟市西区流連センター4-3-4

## 抜群のアクセスで“働き方改革”しませんか？ 「女池4丁目」に利便性に優れたテナント・オフィスビルがオープン!

テナント募集中

15坪～34坪

平面駐車場  
110台

融雪完備



## マクスウェル女池

【物件概要】 賃料15万円～(税抜き)  
●物件名:マクスウェル女池 ●所在地/新潟市中央区女池4丁目18番18号 ●構造/鉄骨造3階建:1階店舗・2・3階オフィス ●全16室 ●専有面積/49.72㎡(15坪)～115.26㎡(34坪) ●賃料(税抜き)/150,000円～340,000円 ●敷金/賃料の6ヶ月分 ●管理費/賃料に含む※一部実費精算 ●駐車場数/110台 ●駐車場(税抜き)/7,000円/台、[経]16,000円/台(一部区画) ●竣工/平成29年5月31日 ●取引/貸主

## 株式会社 マックス開発

〒950-1151 新潟市中央区湖南29-2  
URL: <http://max-k.co.jp>  
TEL: 025-280-1616  
E-mail: [info@max-k.co.jp](mailto:info@max-k.co.jp)