

前庭に花やハーブが咲き乱れる カフェレストランでくつろぎの時間を刻む

店内に香ばしい匂いが漂っています。今日のランチメニューは、青森産イワシの梅シソフライセット(1,080円)。「その日によってメニューが変わります。シェフの気まぐれランチです」と話すのはオーナーの森雅子さん。旬の食材が手に入ってからその日のメニューを決めているとか。「イワシのフライは丸ごと食べてください」と森さんが言うのでガブリとひと口。「おいしい」と思わず言葉が出てしまいます。

イワシに挟まっている自家製梅シソが程よくイワシの香ばしさと絡まって食べやすさを増しています。2匹丸ごと食べ切ってしまいました。付け合わせの野菜



「前庭では、色とりどりの花やハーブが咲き乱れます。」とオーナーの森雅子さん

モリノマミー 森のマミー

住所：新潟市西区真砂2-15-24
 TEL：025-378-8858
 営業：火曜～土曜11:00～15:00 /
 16:00～21:00 (20:30LO)
 日曜11:00～15:00 (14:30LO)
 休日：月曜 収容：12席
 P：3台
 HP：https://peraichi.com/landing_pages/view/mami



今日のランチメニューは、青森産イワシの梅シソフライセット(サラダ、スープ、ご飯、コーヒー付きで1,080円)

は地元産を多く使い、サラダはオリジナルのレモンドレッシングを掛けて主菜を引き立てます。スープはショウウガが隠し味。レストランで修業したオーナーの腕の見せどころです。気まぐれメニューは日に3、4種類あり、その中のトロトロ卵のオムライス(970円)は通年の人気メニューです。前庭で作られたハーブを使った料理なども出てきます。

2016年12月22日にオープンしてから、前庭に咲く季節の花々やハーブがゆったりとした時間を刻み、コーヒー(350円)を飲んだり、ケーキセット(650円)を楽しんだりとくつろぎの時間をつくり出してくれるカフェレストラン。これからの季節は見事なバラが迎えてくれます。

医療コラム

COPDってどんな病気?

(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**

慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)という病名をご存じですか?国の統計によると、平成29年の死亡者数は18,523人で、平成7年以降で最多になったと報告されています。がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と並んで、対策を必要とする「肺の生活習慣病」と呼ばれています。今回は、COPDについてのお話です。

1 COPDの原因と症状

COPDのほとんどは、20年以上の喫煙歴を経て発症する進行性の肺疾患です。たばこに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなったりして、空気の出し入れ、特に吐き出すことがうまくいなくなる病気です。一度傷ついた肺は元には戻りません。

代表的な症状として、階段や坂道で息が切れる、咳や痰が長引くなどがあります。やがて進行すると平地を歩くのもつらくなり、自力での呼吸が難しくなり、

携帯用酸素ボンベなどによる酸素吸入が必要となります。深刻な場合には寝たきりの状態となることもあります。

2 COPDを防ぐためには

COPDの予防法は、たばこを吸わないことに尽きます。禁煙方法はいくつかありますが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、自力で禁煙する方法に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。

また、COPDの早期発見には肺機能検査が有用です。大きく吸い込んだ息を出来るだけ勢いよく吐き出し、1秒間にどれだけ吐き出せるかを調べる「1秒量」の測定値が、COPDでは低下しますので、早期診断に効果的です。喫煙歴のある方や気になる症状のある方は、定期的に検査されることをお勧めします。

当会の人間ドックでは、基本検査項目として呼吸機能検査をおこなっています。

また、生活習慣に関する講話・セミナーなどの実施につきましては、保健師を派遣しています。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

協会けんぽの保険料率が改定 2019年3月分(4月納付分)から

全国健康保険協会新潟支部の2019年度の健康保険料率及び介護保険料率が本年3月分(4月納付分)から改定されました。

【健康保険料率】 給与・賞与の 9.63% → **9.63%** (据え置き)

※今年も全国一低い率となりました。

【介護保険料率】 給与・賞与の 1.57% → **1.73%** (引き上げ)

※介護保険料は、40歳～64歳までの方にご負担いただくもので、全国一律の保険料率です。

【お問合せ】 全国健康保険協会 新潟支部 企画総務グループ
TEL 025-242-0261

新潟市健康経営事例集を作成しました～健康経営のすすめ～

新潟市では、働き盛り世代の健康づくりを進めるため、2018年7月に「新潟市健康経営認定制度」を創設し、企業等における「健康経営」を推進しています。各企業の健康経営の取組状況に応じて、ゴールド・シルバー・ブロンズクラスの区分で認定します。現在の認定事業所は138事業所です。



このたび、健康経営の具体的な取組を紹介する、事例集を作成しました。どの企業のインタビューからも、従業員の健康や幸せを大切にしている経営者の思いが伝わってきます。

詳しくは、こちら▶▶



市では、今年度も健康経営に取り組む事業所を認定するほか、健康づくりに関する情報を提供するなど、各企業の健康経営の取組を支援していきます。

【お問合せ】 新潟市保健衛生総務課 健康政策室 TEL 025-212-8154



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☆



『認定支援機関』として新潟の企業を応援します!
詳しくはこちらへ→<http://www.ogawakaikei.co.jp/>
(本店) 新潟市東区豊2-6-52 TEL 025-271-2212

税理士法人
小川会計

株式会社 **小川会計**
コンサルティング

株式会社
KBS

- 法人税務～相続まで総合支援
- 経営計画策定・モニタリング支援
- 人事・労務相談
- 新事業承継税制対応!
- 売上拡大支援・増販塾
- 社内規則・諸規定作成



BSNアイネットは「iのチカラ」でお客様とともに
豊かな未来の実現に貢献します。

株式会社 **BSNアイネット**

新潟市中央区米山2丁目5番地1 TEL 025-243-0211

BSNアイネット

検索

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!



愛称 **ニピイ**

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

詳しいサービス内容はインターネットで

ニピイ 検索

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.nipiy.jp/>

顧問契約・企業法務・コンプライアンス・経営再建
人事労務・消費者クレーム・M&A 事業承継 etc.

—— 未来を一新、あなたと一緒に。 ——



弁護士法人
一新総合法律事務所
ISSHIN PARTNERS
新潟県弁護士会所属 旧名: 新潟第一法律事務所

お問い合わせ・ご相談の予約は ☎0120-15-4640

不動産鑑定・コンサルティング

- ◆ 売買・交換・担保・質貸・M&A・相続・事業承継対策。
- ◆ 任意整理・債権譲渡・訴訟・現物出資・時価減損会計。

不動産鑑定士 伊藤 正弘

株式会社 北辰鑑定リサーチ

新潟市中央区学校町通2番町598番地32
Tel 025-222-2134
Fax 025-222-2133 E-mail:hokushin@hokushin.info



BSN

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 新潟市西区流通センター4-3-4

社会保険労務士法人 西山経営労務事務所

(併設) 労働保険事務組合 企業経営支援研究会
◆就業規則・諸規程の策定・改正(働き方改革に対応しています)
◆処遇改善加算(キャリアパス要件 I II III)&資金&評価制度
◆労災保険特別加入(事業主・役員・一人親方のかた)
◆創業時の資金調達&採用&労働社会保険等の加入等の支援
〒950-0982 新潟市中央区堀之内南2-19-14 和合ビル2F
(駐車場多数完備: 快活倶楽部さまのあるビルの2F かつやさまのある駐車場です)
TEL025-256-8373 FAX025-256-8374 [西山経営労務] 検索

高齢社会。まだノープランで
年齢を重ねますか?!

社長が認知症 ・株が凍結します
・事業用不動産も凍結します

家族信託で解決できます!

とき司法書士法人
TEL 025-384-0306

「対策事例」プレゼント中