

## 気軽に毎日訪れることができる食堂の 看板ランチメニューはふわふわのオムライス

新潟市役所の近く、国道116号線を一本横道に入っ  
た場所にあるレストラン。看板メニューはマルシェの  
オムライス。ライスはベーコンとタマネギ、そして小  
松菜の芯の部分を使っているのでシャキシャキとして  
歯ざわりが良く、そのライスをふんわりと包み込むオ  
ムレツはトロンとした柔らかさで、デミグラスソース  
が味に深みを出しています。

創業は2014年10月で店長の小林昇さんと息子の隆太  
さんの二人で始めました。昇さんは何十年もフランス  
料理の店で勤め、隆太さん



店長の小林昇さんと息子の隆太さん  
の二人三脚で営んでいる食堂。「い  
つでもふらっと立ち寄ってください」

### セイヨクシヨクドウ マル シェ 西洋食堂 マルシェ

住所：新潟市中央区学校町通2-5307  
TEL：025-225-3070  
営業：11:00～13:00 / 17:30  
～20:30 (夜時間要予約)

休日：無休  
収容：14席  
P：無



ランチメニューのマルシェのオムライス(サラダ、パン、スープ、コーヒー、  
季節のフルーツのデザート付き) 1,000円。今日のデザートはリンゴのコ  
ンポート

も飲食店に勤めていました。「高級感のあるホテルなど  
のフランス料理ではなく、お客さまがもっと気軽に毎日  
でも食べに来ることができる店を開きたくて」と昇さん。  
そこで店名を西洋食堂マルシェ(市場)と付けました。

営業時間はランチタイムのみ。午後は予約があれば  
開店します。ランチメニュー(全て1,000円。スープ、  
サラダ、パン、コーヒー付き)は4種類。そのうち2  
種類はマルシェのオムライスとマルシェのMEXICO  
風カレーライスで定番メニュー。カレーライスはタマ  
ネギとショウガ、ニンニクとひき肉(あるいは鶏肉)、  
そこにメキシコのスパイスが入っています。あとの2  
種類が日替わりメニュー。家族連れや友人同士、会社  
の同僚と来たり、一人で訪れる常連客もいたり地元  
で愛されている食堂です。

※商品の表示価格は全て税込みです。

## 医療コラム

### 男性の更年期障害(LOH症候群)

(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

更年期障害は、閉経期前後の女性特有の不調  
というイメージを持たれる方がいらっしゃるかもしれ  
ませんが、男性にも無縁ではないことが近年明らか  
になってきています。

男性の更年期障害は、加齢男性性腺機能低下  
症候群(Late-Onset Hypogonadism: LOH  
症候群)とも呼ばれています。

#### ○原因と特徴

女性の更年期障害は、閉経期前後の約10年間  
にエストロゲンというホルモンの分泌が急激に減少  
することによって症状が現れます。一方、男性の場  
合は、30歳以降にテストステロンというホルモンの  
分泌が減少し始め40歳代後半で症状が現れると  
言われています。

男性は女性と比べて、ホルモンの分泌量の変化  
が緩やかなため、老化現象の一部と認識され、更  
年期障害と気付かれないことが多いとも言われて  
います。

#### ○症状

テストステロンなどの男性ホルモンは、筋肉や骨  
をつくったり、筋肉を増やして脂肪を減らす働きがあ  
るほか、物事を判断したり記憶するといった認知力  
にも関わっています。

症状としては、「筋力の低下」「メタボリックシン  
ドロームや肥満」「骨粗鬆症」「性欲の低下」「勃  
起障害(ED)」「ひどい発汗」「ほてり」などの身  
体症状と、「不安」「意欲の低下」「うつ症状」な  
どの精神症状があります。放置するとうつ病や心筋  
梗塞などのリスクも高まりますので、「おかしいな」  
と感じたら、まずは泌尿器科を受診してください。

#### ○生活習慣で気をつけたいこと

生活習慣病の予防と同様に、食事、運動、睡眠  
が大切なポイントです。食事では、テストステロンの  
原料となるタンパク質をきちんと摂ることが必要です。  
運動は、ウォーキングなどの有酸素運動がテスト  
ステロン値を上昇することが分かっています。さらに、  
睡眠はテストステロンの分泌を維持するために極め  
て重要と考えられています。

なお、当会では、管理栄養士や保健師による、生  
活習慣改善の方法に関する教育活動もおこなって  
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

## 2020年度新潟市食文化創造都市推進プロジェクト募集 2020年4/13 (月) 締切

新潟市食文化創造都市推進会議では、食を生かした創造的なまちづくりを推進するため、異業種の会員が連携して実施する取組で、新潟市の食文化や食に関する産業の新たな魅力や価値を生み出す事業に対し助成を行っています。

現在、2020年度の新潟市食文化創造都市推進プロジェクトを募集しております。締切は2020年4月13日(月)です。

詳しくは、当事務局のホームページをご覧ください。

新潟市食文化創造都市推進プロジェクトHP  
<http://www.niigata-shokubunka.com/project/>

【お問合せ】新潟市食文化創造都市推進会議事務局  
(新潟市農林水産部 食と花の推進課内)  
TEL 025-226-1802  
E-mail [info@niigata-shokubunka.com](mailto:info@niigata-shokubunka.com)



## 中小企業の皆様へ 労使紛争の解決に労働委員会の相談やあっせん制度をご利用ください！

労働委員会は、職場の労働組合との団体交渉や、個々の労働者の労働条件を巡る労使紛争に対し、労使双方が利用できる窓口で、各都道府県に設置されています(利用料無料)。

例えば、

- ・団体交渉を求められたが、労働法の知識がなく、交渉の手順も分からない。
- ・社外労組から団体交渉を求められたが、対応した経験がない。
- ・雇止めやパワハラ被害といった個別事案について団体交渉を求められている。

このようなことでお困りでしたら、労働委員会にご相談してみたいかがですか？

詳しくは、厚生労働省中央労働委員会のホームページをご覧ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/churoi/index.html>

2ドア軽自動車地域最安値

24時間  
**2,000円** 2週間  
7,800円~ 1ヶ月 24,800円~  
メンテナンス不要・保険付き

買うより借りる  
ガッツでしょ!  
ガッツレンタカー新潟駅前店

TEL: 025-256-8520 FAX: 025-256-8325  
新潟市中央区明石 1-2-10 コーポ明石1F  
<https://guts-rentacar.com/>



『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

イコー ジムシヨ

お問い合わせ・ご相談のご予約は ☎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](mailto: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。

- 学術会議のプレゼンテーション映像
- イベントのカラミド中継・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 新潟市西区西通センター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)&賞金&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 株が凍結します  
認知症 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