にいがた グルメレポート 2020
niigata gourmet report

丁寧に心を込めた料理を気軽に立ち寄り手軽に味わえるランチ定食

今日のランチ定食はミックスフライ定食（850円）。まずは主菜の豚ヒレのフライを口に入れると、サクッとした衣の後に、柔らかな豚ヒレのうま味が広がり、サケ、エビ、ナスのフライもペロッと平らげることができます。副菜のブリとタイの刺し身２点盛りは、店主の小林克幸さんのこだわりの一品で、新鮮で脂が乗っています。小鉢は生ハムとポテトサラダ、ワカメとネギとミツバのみそ汁はかつお節と昆布でしっかりとダシを取っているので風味があります。全てが優しく調和した味わいです。

ランチメニューにはその日によって食材が替わる今日のランチ定食（主菜、副菜、刺し身２点盛り、小鉢、香の物、ご飯、みそ汁付き850円）と、唐揚げ定食（850円）、天丼セット（900円）、刺し身定食（1,250円）があります

いつも笑顔で迎えてくれる店主の小林克幸さんと妻の香代子さん

土曜・日曜の今日のランチ定食は「家族連れのお客さまも多いので、煮込みハンバーグなどお子さんにも喜んでもらえるメニューにしています」と店主の小林さん。子どもから年配者まで食べることができるメニューがいっぱいです。夜のメニューには２時間飲み放題コース（4,000円、5,000円）や、春マスの焼き物などの季節の一品料理もあります。

オープンしてから今年7月で丸３年になる「かめ福」。店主の小林さんは料理人として37年のキャリアがあります。「店名は妻の香代子が付けました。かめのように長く続き、福が来ますようにという意味です」。その縁起の良い店名に引かれるように、会社員や友人同士、女性同士、家族連れなど幅広い人たちが訪れます。近くに来たら、ふらっと気軽に立ち寄ってみませんか！

かめ福（かめふく）

住所：新潟市東区河渡本町22-54
桜美林ハウス102号
TEL：025-383-6364
営業：11:30～14:00（lo13:30）
17:00～23:00（lo22:30）
※上記は通常の営業日時です。
休日：水曜
収容：16席　P：４台

※商品の表示価格は全て税込みです。

医療コラム

知ってほしい、歯の健康づくり

（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**

新潟県でも、多くの人が歯の病気（虫歯や歯周病など）にかかっているという報告があります。皆さんは、歯や口のことで困っていませんか。歯を失う原因の9割が虫歯と歯周病です。歯の本数が少なくなると、食事や会話など日常生活の支障が出てきます。

歯の健康づくりは、口だけにとどまるものではありません。全身の健康づくりに繋がります。今回は、歯の健康を保つためのポイントについてご紹介します。

1　歯周病について

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの境目で増殖した歯垢（細菌の固まり）です。歯垢の中の細菌は歯ぐきに炎症（腫れや出血）をひき起こし、進行すると歯を支える土台が溶け、歯がグラグラの状態になります。喫煙者は3~8倍程度罹りやすく、糖尿病の方は歯周病が進行しやすいといわれています。

また、歯周病は歯だけにとどまらず、全身の健康に影響します。その中でも代表的な疾患として脳梗塞や心筋梗塞があり、歯周病の菌が脳や心臓の血管に付着することで起こります。

2　歯の健康を保つポイント

ポイントは歯垢を取り除くことです。自分で行うセルフケアと併せて、歯科医師などによる専門的なケア（プロフェッショナルケア）を定期的に受けることが大切です。

① **デンタルフロスの利用**
歯ブラシでは歯垢の約6割しか取ることが出来ません。デンタルフロスを併用すると、約9割が除去できます。

② **正しい歯みがきをする**
フッ素を含む歯みがき粉を利用し、歯と歯ぐきの境目を中心に、小刻みに軽い力で20回程度ずつ磨くようにしましょう。

③ **歯科医の健診（プロフェッショナルケア）を受ける**
かかりつけ歯科医をもち、自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受けましょう。

なお、当会では、保健師による歯や口腔の健康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
健康づくり推進部医事課）

行政等からのお知らせ

新規高卒求人の早期申し込みのご案内

令和３年３月新規高等学校卒業予定者の求人申込受付を６月１日より開始しております。

つきましては、担い手となる人材確保のため早期の採用計画をご検討いただき、ぜひとも求人公開が開始となる７月１日前までに求人申し込みをしていただきますようお願いします。

求人申込方法については、新潟新卒応援ハローワークのホームページをご覧ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/niigata-hellowork/list/ouen/kigyou.html

新潟新卒応援ハローワーク＞企業の皆様へ＞高卒求人関係

【お問合せ】新潟新卒応援ハローワーク（若者しごと館　中央区弁天2-2-18）
TEL 025-241-8609　　FAX 025-247-3787

「ホテルde通勤快速！」3,000円補助します！
～市内ホテルを利用して通勤における感染リスクを減らしましょう～

テレワークの執務室として、または、通勤機会縮減に伴い事務所近くの市内宿泊施設（ホテルや旅館）を利用する際、１回につき上限3,000円を助成します。

【利用方法】①本事業への参加登録
②市に助成券の発券依頼を行う
③市から助成券が届く
④利用できる宿泊施設を確認、予約
※各種申請書類は新潟市ホームページからダウンロード可能

【お問合せ】新潟市 観光・国際交流部 観光政策課
新潟市 通勤機会縮減等支援事業
TEL 025-226-2608　E-mail kanko@city.niigata.lg.jp

緊急経済対策における税制上の措置等についてのご案内

「新型コロナウイルス感染症等の影響に対応するための国税関係法律の臨時特例に関する法律」及び「地方税法等の一部を改正する法律」が成立、施行され、各種特例等が措置されています。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

【国税に関する措置（国税庁HP）】
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/kansensho/keizaitaisaku/index.htm

【地方税に関する措置（総務省HP）】
https://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000399.html

【社会保険料に関する措置（厚生労働省HP）】
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10925.html

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
詳しいサービス内容はインターネットで
ニピイ 検索
愛称 ニピイ
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/

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
お問い合わせ・ご相談のご予約は 0120-15-4640（イコー ジムショ）

不動産鑑定・コンサルティング
◆ 売買・交換・担保・賃貸・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。
●学術会議のプレゼンテーション映像
●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ⅠⅡⅢ）&賃金&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

経営は先手先手ですよね？
高齢対策も先手先手で
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
先手の対策は家族信託！
とき司法書士法人
TEL　０２５－３８４－０３０６
「対策事例」プレゼント中