にいがた グルメレポート 2021
niigata gourmet report

老舗の和風レストランで楽しむ 海老しんじょうや刺し身などの特製定食

定食のレパートリーの豊富さと豪華さで評判の和風レストラン。特製奥次郎定食（1,320円）は、40種類以上ある定食の中でも人気メニューの一つです。創業当時から喜ばれている有頭海老の素焼きはグラタン風味で、鮭のみそ漬け焼きとの盛り合わせ。店オリジナルの海老しんじょうはふわっとやわらかでボリューム感もあり、海老の甘みが口の中で広がります。この海老しんじょうは店の名物料理で店頭での販売もしています。新鮮な刺し身の盛り合わせは、その日によって替わり、今日はカンパチ、マグロ、タイです。そこに小鉢、漬物、ご飯、みそ汁が付いています。

「料理づくりが好き」と言う店主の石山貴也さん。今日も新たなメニュー作りに励んでいます

和風レストラン 奥次郎（わふうれすとらん おくじろう）
住所：新潟市北区松浜東町2-4-80
TEL：025-258-3555
営業：11:00～14:00(LO)
休日：第2月曜日
収容：120名
P：50台

特製奥次郎定食（1,320円）は7品付き。ほかに、旬の素材を使った月替わり定食、大事な人たちを招いてのコース料理（一例、7,260円）なども

松浜で店を始めて80年余り。店主の石山貴也さんは3代目です。「初代は漁師で魚屋もしていたので、今でも新鮮な魚介類や素材にはこだわりがあります」と話します。中学生のときから厨房に入って手伝いをしていた石山さんは、東京での5年ほどの板前修業を終えてから店に戻り、5年前に35歳で店主になりました。

120名収容できる店内には、堀ごたつのある部屋や庭を眺めながらゆったりできる部屋、4名から20名まで利用できる個室が6部屋あり、友人との楽しい語らいや仕事での集まり、毎日の昼食で訪れる人たちなどでにぎわっています。

※商品の表示価格は全て税込です。

医療コラム

乾燥肌を予防するためのポイント

（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**

暦の上では立春を迎える2月となりました。しかし、まだまだ寒さが厳しく、空気が乾燥し、乾燥肌になりやすい季節です。今回は乾燥肌を予防するためのポイントについてのお話です。

1　乾燥肌とは

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態をいいます。冬の乾燥肌の主な原因は、空気の乾燥と寒冷です。空気の乾燥は、肌の水分の蒸発につながり、寒冷は血行が悪くなるため、肌まで栄養分が届きにくくなり、乾燥肌につながりやすくなります。そのほか、加齢に伴う肌の保湿力の低下、紫外線、洗いすぎなどが、乾燥肌に影響を及ぼします。症状は、皮膚のつっぱり感やかさつき、粉吹き、かゆみなどです。

2　乾燥肌を予防するためのポイント

①**補湿・保湿：保湿剤を使用し、肌の乾燥を防ぐことが大切です。**保湿剤には、ローション、クリーム、オイルなどさまざまな種類があります。それぞれ成分や効能が異なるため、肌の症状に合ったものを選ぶようにしましょう。

②**温度・湿度：部屋の乾燥を防ぐことが大切です。**暖房の温度は低めに設定し、加湿器で湿度を上げるようにしましょう。室温は17～22℃前後、湿度は40～60%程度が目安です。

③**入浴・洗髪：肌を洗いすぎないことが大切です。**石鹸を十分に泡立て、肌を優しくなでるように洗うことをおすすめします。洗髪時は、指の腹でやさしくこすり、すすぎ残しに注意しましょう。また、お風呂の湯温はぬるめに設定し、長湯は避けましょう。

④**衣類・寝具：衣類や寝具は、なめらかな素材のものを選び、肌への刺激を最小限にすることが大切です。**けばだった素材は、かゆみにつながりやすいです。

なお、乾燥やかゆみが強い場合は、皮膚科など専門の医療機関を受診するようにしましょう。

当会では、保健師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

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です!

【会場】朱鷺メッセ4階
国際会議室（マリンホール）※受付は3階
【会場開設期間】令和3年2月16日（火）～3月15日（月）
※土・日・祝日は除く
（2月21日（日）と2月28日（日）は申告相談・申告書の受付を行います）
【時間】9:00～16:00
※入場整理券は会場で当日配付しますが、オンラインで事前に発行する方法もあります。詳しくは国税庁HPをご覧ください。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、ご自宅等で申告書が作成でき、e-Taxで送信できます。なお、ご利用に当たっては、マイナンバーカード又はID・パスワードの準備が必要です。

※申告所得税、贈与税及び個人事業者の消費税の申告・納付期限は令和3年4月15日（木）まで延長されています。
【お問合せ】新潟税務署　TEL 025-229-2151

新潟市　くらしとこころの総合相談会

相談無料
要予約

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、生活や仕事（経営活動）、人間関係など大きな変化が生じている方もいらっしゃると思います。
不安や緊張が続くと、心身の健康に影響を及ぼします。
総合相談会では、弁護士・保健師・精神保健福祉相談員・薬剤師などが生活や仕事、こころの健康などの相談に対応します。
下記日程では、新潟市産業振興財団（IPC）のプロジェクトマネジャーが経営相談にも対応します。ひとりで悩まず、ぜひ相談会をご利用ください。
【日時】令和3年3月19日（金）14:30～20:30
【会場】新潟市総合福祉会館4階（新潟市中央区八千代1-3-1）
◎相談は予約制、料金は無料です。
【ご予約・お問合せ】
新潟市保健衛生部こころの健康センター
予約専用電話　025-232-5570
（受付時間…平日 8:30～17:15）

けんしん育英会　令和3年度の奨学生を12名募集!

【募集資格】①県内在住の子弟で県内の高校を卒業した者
②学費の支払いが困難な者
③4年制大学に進学した者（医歯薬学部の場合6年制も可）
④心身ともに健康な者
【貸 与 額】30,000円（月額）
【受付期間】令和3年2月1日（月）～令和3年4月5日（月）
【申込方法】新潟縣信用組合本支店で受付を行います
【貸与開始】令和3年5月下旬の理事会により奨学生を決定した後、令和3年4月分から遡って貸与を開始します
【返済方法】貸与終了後1年間の据置期間経過後10年以内返済（無利息）
【お問合せ】けんしん育英会事務局　TEL 025-228-4111

「大学等合同企業説明会」の開催について

新潟県在住で令和4年3月大学院・大学・短大・高専・専修・能開校卒業予定者及び平成31年3月以降大学等卒業者で主に下越地域への就職を希望する学生の方々を対象とした「大学等合同企業説明会」を開催します。
【日時】令和3年3月15日（月）13:00～16:00
【会場】朱鷺メッセ　メインホール
（新潟市中央区万代島6-1）
【内容】⑴下越地区に就業場所を有する企業（40社）との個別面談会
⑵就職に関する各種情報・資料の配付及び就職相談
【主催】下越地区ハローワーク、新潟労働局、新潟県
【お問合せ】新潟新卒応援ハローワーク
TEL 025-241-8609

JR新潟駅南口　中・長距離バスターミナル整備事業における官民連携整備に関する市場調査（WEBアンケート）ご協力のお願い【新潟国道事務所】

国土交通省では新潟駅南口に整備予定の中・長距離バスターミナル（正式名称　一般国道7号新潟駅交通ターミナル）において、民間活用による官民連携手法の導入可能性に関する検討を進めています。同バスターミナルの運営等に関しての官民連携手法や、上層階は民間事業として合築整備の可能性等を検討しており、どのような需要があるのかを事前に把握することを目的とし、WEBアンケート形式による市場調査を実施しています。アンケートの内容には、本事業への参画意向を伺う項目もございます。回答いただける方は下記URLにアクセスしてお答えください。計画概要も掲載してあります。https://questant.jp/q/niigata_bus-terminal5
【回答締切日】2021年2月19日（金）
【お問合せ】北陸地方整備局新潟国道事務所　計画課　武田、川口　TEL 025-246-7775（直通）