

朝食で、新生活を **HAPPY** に

固健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

朝食は、将来の健康のカギ

市内企業で行った朝食に関するアンケート調査で、5人に1人が朝食を食べない習慣があることが分かりました。その半数以上が進学や就職がきっかけで、親元を離れる時期から始まる人が多いようです。

朝食は体内リズムを整え、午前中の集中力や仕事の効率を上げる効果があります。朝食を食べない習慣は、気付かないうちに体へ負担をかけています。

朝食を食べない主な理由 (アンケート結果より)

- お腹が空いていない
- 時間がない
- ぎりぎりまで寝たい
- 食べなくても体調に支障がない

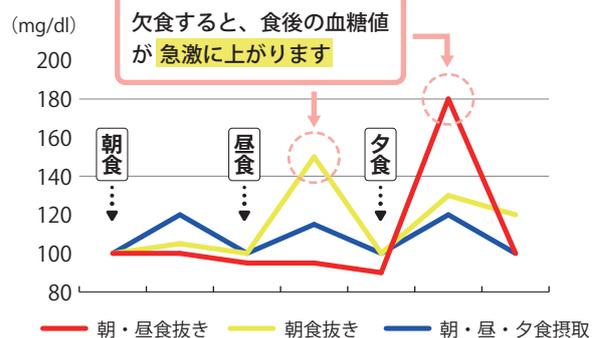
朝食欠食が長く続くと

筋肉が減り、体脂肪をためやすくなる

●●●▶ 肥満の原因に

血糖値を下げるホルモン（インスリン）の分泌が遅くなり、昼食後、高血糖になりやすい

●●●▶ 動脈硬化、糖尿病の原因に



お腹が空いていない方へ

夕食を満腹まで食べている、就寝前に飲食する習慣がある方は見直しを。夕食が遅い場合は、消化の良いメニューに。夕方におにぎりやパンなどの主食を食べ、帰宅後におかずを食べる「分食」もおすすめです。



朝食を準備する時間がない方へ

5分早起きして、牛乳やバナナなど何か一つでも食べるのがおすすめです。ゆで卵や納豆、カット野菜など、すぐに食べられるものを買置きしておいたり、前日におにぎりやサンドイッチ、サラダなどを購入しておいたりすると便利です。



食べなくても、今は体調に支障がない方へ

今は大丈夫でも、20代後半から少しずつ体型が変化してきます。また、40歳を超えると、血圧や中性脂肪、血糖値などが高めになる方が増えてきます。

簡単時短レシピを
紹介中！(市HP)



朝食は、健康な体を支える大切な生活習慣です。
進学や就職で生活環境が大きく変わるこの時期こそ、朝食を食べる習慣を続けましょう。



就職・退職などで健康保険が変わる方へ

国民健康保険の手続きはお早めに！

国民健康保険（以下、国保）の手続きは、市役所 1 階
国保医療課、または西山町事務所へ。

☎国保医療課 TEL21-2210 FAX24-7714

就職

職場の健康保険に入るときは、
国保をやめる手続き
をしてください。

詳細はこちら▶



退職

転職

職場の健康保険をやめるときは、次の①～
④のいずれかの手続きをしてください。

①国保に入る

詳細はこちら▶



パート・アルバイトの方

次の①・②のいずれかに当てはまる方は、職
場の健康保険に入ることになります。詳細
は勤務先にご確認ください。

- ①勤務時間・日数が正社員の 4 分の 3 以上の方
- ②次の**全て**に当てはまる方
 - 従業員数 101 人以上の事業所に雇用されている
 - ※今年 10 月から 51 人以上に拡大されます。
 - 1 週間の所定労働時間が 20 時間以上
 - 雇用期間が 2 カ月以上見込まれる
 - 月額賃金 8 万 8 千円以上 ●学生ではない

②新しい職場の健康保険に入る

③退職した職場の健康保険を任 意継続する（最長 2 年間）

④家族が入っている健康保険の 扶養になる

詳しい手続きは、加入する保険者にお問い
合わせください。



保険証が届いていなくても

職場の健康保険に入った日から、
国保の保険証は使えません！

- 職場の保険証が届いていないときは、医療機
関の窓口で保険証が変わったことを伝えてく
ださい
- 誤って使ったときは、市が負担した医療費を
返還していただきます
- 国保をやめる手続きをしないと国民健康保険
税がかかり続けます。早めの手続きをお願い
します



マイナ保険証をお持ちの方へ

マイナンバーカードに保険証機能をひも
づけてある場合（マイナ保険証）でも、**窓
口での保険切り替え手続きは必要**です。窓
口での手続きから数日後に、新しい保険者
情報がマイナ保険証へ反映されます。

※保険者により反映日数は異
なります。詳細は加入保険者
にお問い合わせください。





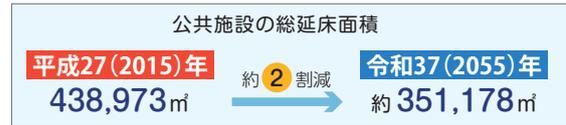
公共施設をマネジメントしています

閩財政管理課 TEL21-2246 FAX22-5903



公共施設の総量を 40 年間で 2 割削減

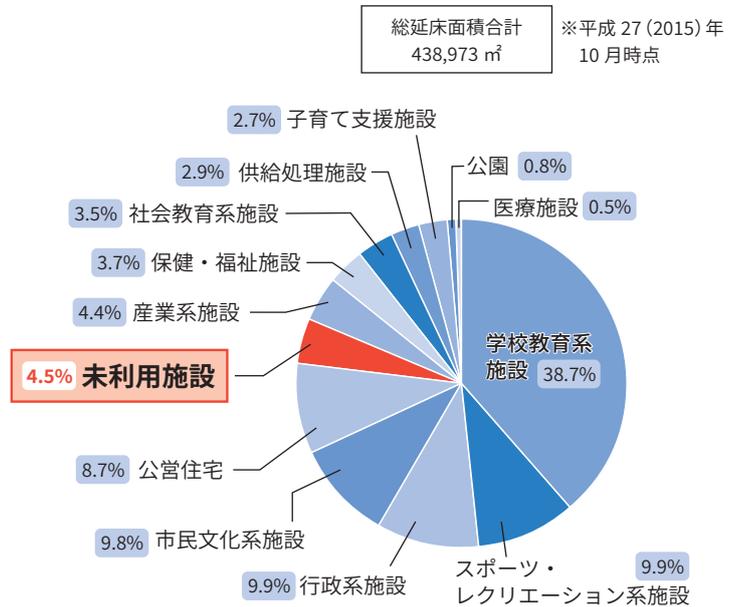
将来にわたり持続可能な財政運営を行うため、公共施設の廃止や複合化（多機能化）を行い、公共施設の総量の適正化を図っています。



未利用施設の解体・利活用の取り組み

右のグラフは、公共施設の用途別の内訳を表したものです。施設の廃止や複合化により使われなくなった公共施設が、保有面積の **4.5%** を占めています。

未利用施設は、景観的にも治安上も好ましくないばかりか、多額の維持管理コストがかかります。そのため、令和 11 (2029) 年までに未利用施設の解体を重点的に行い、施設保有量を削減します。また、解体までの間、維持管理費を減らすために貸し付けなどの利活用を進めます。



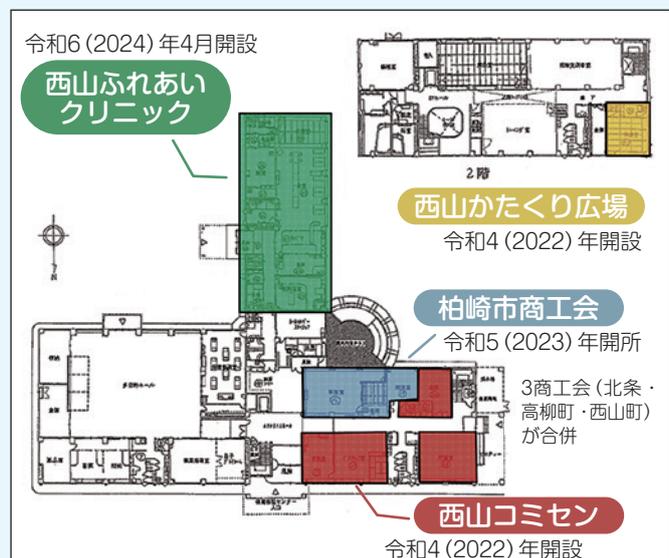
マネジメントの進捗状況

モデル地区の先行取り組み

西山町事務所周辺の公共施設機能の見直しと再配置を進めています。

西山町いきいき館は、従来の健康管理や福祉向上の機能に加え、西山コミセン、くらしのサポートセンター・西山かたくり広場、柏崎市商工会を集約。また、今年 4 月に「西山ふれあいクリニック」が移転し、複合施設として生まれ変わります。

詳細は市ホームページ
をご覧ください



▲西山町いきいき館平面図

ぎおん柏崎まつり 海の大花火大会



▶とき…7月26日(金) 19:30～(予定) ▶会場…みなとまち海浜公園周辺

有料観覧席販売

問有料観覧席予約センター TEL0120-910-390 FAX23-8897

申し込みが各席種の設営数を超えた場合は**抽選**となります。
(入金完了後の、予約の取り消し・減席・席種の変更は不可)

観覧席 ※全席禁煙、ペットの入場は不可。

種別	定員	料金
マス席 (250×170cm)	5人	30,000円
イス・テーブル席	6人	36,000円
階段席	2人	13,000円
ベンチ席 (180×41cm)	2人	14,000円

お弁当

種別	数	料金
かしわざき花火弁当	2,000個	1,500円
かしわざき花火弁当 雅 (MIYABI)	500個	2,000円
かしわざき花火弁当 プレミアム	500個	3,000円

駐車場

※会場周辺に当日受け付けの駐車場も設置予定です。

車種	対象	数	料金	駐車場所・注意事項
乗用車	有料観覧席申込者	200台	4,000円	みなとまち海浜公園内(花火会場の隣) ※車いす利用者専用駐車場を利用する場合は、当日公的証明書を持参してください。
	車いす利用者(当日受付可)	30台		
	有料観覧席申込者	350台	3,500円	
小型・中型・大型バス	有料観覧席申込者	250台	10,000円	中浜埠頭(花火会場まで徒歩15分)
	駐車場のみ利用		20,000円	

申し込み方法

申込期間に、申込書を直接または郵送・ファクスで、ぎおん柏崎まつり有料観覧席予約センター(〒945-0832関町10-6 ルネ関町1階 アルトラベックス内)へ。 **電話での予約は不可**

- ▶受付時間(日曜、祝日は休み)
- 月～金曜の9:00～18:00 ●土曜の9:00～正午

インターネットから

右の二次元コードからお申し込みください。



申込書は予約センター・市役所1階総合案内・市役所3階商業観光課にある他、市ホームページからダウンロード可。

花火協賛のお願い

問ぎおん柏崎まつり協賛会 TEL21-2334 FAX22-5904

▶内容…協賛いただいた事業所、団体、個人の方は、お名前とメッセージを市内に全戸配布するまつりパンフレットに掲載し、花火大会当日(17:00頃から)会場で放送します。

※スターマインや大型花火の打ち上げもできます。

▶申し込み…5月10日(金)までに、申込書を直接またはファクス、郵送でぎおん柏崎まつり協賛会(市役所3階商業観光課)へ。



詳細は、市ホームページをご覧ください▶

	花火の種類	価格(税込み)
協賛金	S(個人のみ)	1口 9,000円
	M(事業所・団体・個人)	1口 21,000円
	L(事業所・団体・個人)	1口 39,000円
	特別協賛(事業所・団体)	1口 86,000円
単発	特5号玉	1玉 22,000円
	特7号玉	1玉 46,000円
	10号玉	1玉 75,000円
	特10号玉(昇り曲導付きの尺玉)	1玉 98,000円

※原材料価格や運営経費の高騰に伴い、値上げ改定を行いました。

CASE No.53



VRが広げる可能性を生かして、建築の常識をチェンジ!

KEY PERSON

新潟工科大学 環境設備・芸術工学研究室 教授 ^{いいの}飯野 ^{あきなる}秋成さん

建築環境工学を専門とする飯野秋成教授は、VR（バーチャル・リアリティ）技術を活用しながら、『建築』に『情報』をプラスした精度が高い設計を研究しています。

震災復興後の商店街など、VRでリアルに再現

「建築を学んでいる学生が書く図面は、時にスケール感がつかめていないことがあります。そこで、バーチャル空間にその建物を建てて、実際に入ってもらいます。バーチャルとはいえ精密に作り込むので、図面でのイメージと実際のスケールの違いに、学生たちも驚いています。また、素材感のイメージを掴むことにも役立ちますので、VRで感じたことをフィードバックすることがより良い設計につながります」

2017年には、中越沖地震で大きな被害を受けたえんま通り商店街をVRで再現しました。住民から提供された震災前の写真をもとに、建物や看板などのサイズや素材を測定し、リアルな街並みを作り込みました。

「実際に

住民の方に見ていただき、多くの方に喜んでもらえました。このような技術も復興の一助になればと考えます」

飯野教授は常に『使うひと』に寄り添った建築を心がけています。



VRで再現したえんま通り

ゼロから答えを導き出すために、思考を試行する

新潟工科大学の学生食堂の増設部分は、過去に飯野教授の元で学んでいた学生が在学中に設計しました。

「設計や素材選びなどは学生自らの力で進めたプロジェクトでした。一部、設計士からのアドバイスを受けながらも、ほとんどが学生の考え通りに進みました。在学中の学生が設計した建物が、実際に学内に建っている大学は新潟工科大学だけじゃないでしょうか? (笑)」

学生の実績に誇りを持っている飯野教授ですが、その研究分野は『答えのないものの答えを導き出す』もので、『これが答え』かもしれないという思考から、すべてが始まります。

飯野教授は学生たちに対し、「すぐに答えを求めるのではなく、試行錯誤を繰り返し、様々なことに果敢に挑戦してもらいたい」と語ります。飯野教授らが導き出す『答え』が、未来の暮らしをさらに快適に変えていくかもしれません。

MESSAGE

市民のみなさんに
ひとこと

建築に限らず「面白そうだな」と感じたことを研究テーマにすることもあります。市民の皆さんとバーチャル空間で議論するのも面白そうですね (笑)

省エネ・防災など、様々な建築設備について、イラストでわかりやすく解説した書籍も出版しています！

新潟産業大学からお知らせ
シンポジウム「国際日本学の現在～
Global Historyのなかでの
日本研究の可能性」を開催します

大学HP

国際日本学についての最先端の動向と研究状況を紹介します。皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 3月23日(土) 13:00～17:05 (受付12:30～)

会場: 新潟産業大学 202教室

※対面とオンライン(Zoom)のハイブリッド式にて開催します。

内容: 基調講演・研究発表・質疑応答及び全体討論

- 基調講演 [海賊史観からみたアジア交易史の500年: 国際日本学の道しるべ] 稲賀 繁美 (対面)
- 研究発表1 [弘知法院御伝記～大学生英語版歌舞伎公演を作るチャレンジと喜び] Laurence Kominz (対面)
- 研究発表2 [中国における日本研究～日本文化研究の現状と課題を巡って] 金 勲 (オンライン)
- 研究発表3 [万葉集の韓国語訳～古代韓国とのつながりを中心に] 崔 光準 (オンライン)

詳細はこちら

参加費は無料です

申し込みはこちら

しめきり 3月18日(月) 17:00

問い合わせ:
地域連携センター
TEL 0257-24-8441新潟工科大学からお知らせ
卒業生との情報交換会が
行われました

大学HP

学生の就職対策の一環として、卒業生との情報交換会を2月6日(火)に開催しました。県内の産学交流会会員企業20社と、その企業に就職した卒業生22名が参加し、ブースに分かれて企業説明とフリートークが行われました。学生たちは、企業の事業内容についてはもちろん、先輩の就活の取り組み方や就職後のリアルな様子について、真剣な表情で聞き取り、積極的に質問していました。

本学では引き続き、企業や卒業生と連携し、学生たちが希望の進路に進めるよう支援してまいります。



※この紙面はスタッフゼプトが制作しています。