

にいがた流

ちょいしお生活



②即席ピクルス

栄養価(1人分)
エネルギー: 15kcal
塩分: 0.1g

材料(4人分)

すし酢	50cc
水	70cc
ローリエ	1枚
ニンニク	1かけ
黒こしょう	少々
タカノツメ	1本
カリフラワー	40g
ニンジン	30g
キュウリ	50g
セロリ	30g
赤パプリカ	30g

暑い季節もさっぱり食べられ、塩分控えめです。

■作り方

- ①Aを鍋に入れて火にかけ、一度沸騰させる。
 - ②野菜を食べやすい大きさに切り、カリフラワーとニンジンに硬めにゆでる。その他の野菜はよく洗い、水気を切っておく。
 - ③②を①に入れ、味がなじむまで冷蔵庫に置く(1日漬けるとよい)。
- 問食の安全推進課(☎025-212-8223)

信濃川クリーン作戦

日 7月28日(日) 6時~7時 集 中央区…萬代橋両岸、白山水道橋左岸、本川大橋両岸、有明大橋右岸▷西区…関屋大橋左岸、信濃川下流河川事務所関屋出張所前▷江南区…信濃川大橋右岸 ※青いのぼり旗が目印。駐車場なし。軍手、ごみばさみ、雨具を要持参。小雨決行
問 土木総務課(☎025-226-3025)

萬代橋誕生祭

フリーマーケット出店者募集

日 8月24日(土) 11時~20時 ※雨天中止 場 信濃川左岸緑地みなと・さがん(中央区下大川前通3) 対 18歳以上 ※事業者を除く 定 50区画 ¥1区画(2m×2m)1,000円 申 7月31日(水)までにメール(kensetsu.c@city.niigata.lg.jp)で件名を「フリーマーケット」とし、基本事項、販売品目を同祭実行委員会事務局(中央区役所建設課内 ☎025-223-7410)へ

信濃川・大河津分水

写真コンテスト 作品を募集

部門 信濃川下流、信濃川中流・魚野川、大河津分水、ジュニア(18歳以下) 応募資格 アマチュア 募集作品 四つ切り(ワイド判可)の銀塩プリント ※合成写真、組み写真は不可。未発表のものに限る 申 10月11日(金)までに所定の応募票と作品を信濃川河川事務所(長岡市)または新潟フジカラープリント取扱店へ ※応募票は申込先で配布
問 土木総務課(☎025-226-3025)

蚊・ダニによる感染症

適切な対処・予防を

夏から秋にかけて、蚊やダニによる感染症が起こりやすくなります。問 蚊の駆除、ダニについて…環境衛生課(☎025-212-8269)▷感染症について…保健管理課(☎025-212-8194)

蚊による感染症(デング熱、ジカ熱)の予防

古タイヤや植木鉢の皿などにたまった水をこまめに捨て、蚊の発生を抑える。屋外作業をするときは長袖・長ズボンを着て肌の露出を避け、防虫スプレーを使う

ダニによる感染症(つづが虫病、日本紅斑熱、重症熱性血小板減少症候群)の予防

山林や草地に入るときは長

袖・長ズボンを着て肌の露出を避ける。活動後は着ていた服を家に入る前に脱ぎ、すぐに洗濯をする。刺されていたら皮膚科など医療機関を受診し、除去してもらう

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。
▶市HPから [職員募集情報一覧](#) [検索](#)



相談

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉士らが借金やこころの健康などの相談に対応 日 7月19日(金) 17時半~20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 7月18日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

ひとり親家庭・寡婦のためのライフプラン相談会・おしゃべり場

日 7月28日(日) 場 江南区文化会館(江南区茅野山3) ※保育あり(要予約) 問 こども家庭課(☎025-226-1201)

①講座「ひとり親が使える制度・生活費の節約」

時 13時~14時 ※終了後、16時半まで美肌講座・ハンドマッサージ体験をしながらの交流会を開催

②ファイナンシャルプランナー個別相談会

時 14時~16時半 定 先着8人(1人30分) 申 ①は7月25日(木)までに、②は7月10日(水)9時から電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、登記などの相談に対応 日 8月4日(日) 10時~16時 場 黒崎市民会館(西区鳥原) 定 先着36組 申 7月10日(水)から所定の申込書を住環境政策課(市役所分館 ☎025-226-2813)へ ※申込書は同課、区役所、出張所、公民館などで配布。市HPにも掲載

行政苦情審査会委員による市政に関する苦情の相談

日 8月19日(月) 13時~15時半(1人1時間) 場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人 申 7月10日(水)~8月13日(火)に電話で同審査会事務局(広聴相談課内 ☎025-226-2098)

弁護士による性的マイノリティ電話相談

日 8月19日(月) 17時~20時半(1人30分) 相談専用電話 ☎025-241-8510

趣味・講座



◆新潟市民病院(中央区鐘木) 五大がん講座

肝臓がんの治療、がん患者の気持ちの持ち方について専門医らが語る 日 7月12日(金) 15時半~17時 定 先着100人 ¥無料 ※受講者は駐車場利用無料 問 同病院(☎025-281-5151)

ほんぽーと中央図書館の講座(中央区明石2)

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「夏の短編小説を声読する」

日 7月13日(土) 13時半~15時 定 先着30人 ¥500円 読書会 日 7月17日(水) 10時半~12時 テーマ『ちょちょら』畠中恵著 ¥無料

◎コズミックカレッジ ペンシルロケットやバルーンロケット作り、ほか

日 8月3日(土) 10時~12時 対 5歳~小学2年生と保護者 定 先着20組(2人1組) ¥300円 申 7月13日(土)9時から市HPで申し込み

新潟甚句・佐渡おけさ講習会

日 7月14日(日) 13時半~15時 場 白山小学校体育館(中央区川端町1) ¥無料 問 中央区役所地域課(☎025-223-7054) ※8月9日(金)の大民謡流しは個人に限り各団体最後尾への飛び入り参加可

聴覚障がい者向け教養講座

「古海巨とデフリンピック」 日 7月27日(土) 14時~16時 場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 講師 古海幸子(サイレントJAPAN理事長) 対 聴覚障がい者、手話・要約筆記に携わる人 ※手話通訳・要約筆記あり 定 先着100人 ¥無料 問 障がい福祉課(☎025-226-1238、☎025-223-1500)

クロスパルにいがたの講座

(中央区礎町通3) 問 同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク 日本海の形成から新潟の誕生について地質学研究技術者の話を聞く

日 7月19日(金) 13時半~15時半 ¥100円

♣️竹ばねエコカー作り

日 7月28日(日) 10時~12時 対 小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 先着15人 ¥150円 申 7月10日(水)9時から電話で同施設

中之口体育館(西蒲区中之口) 体幹コンディショニング教室

日 7月19日(金) 19時半~20時15分 対 高校生を除く18歳以上 定 先着20人 ¥500円 申 7月10日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

西川学習館(西蒲区曾根) 読書会

「こわい」をテーマにした本について感想などを語り合う 日 7月20日(土) 14時~16時 ¥無料 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

ジュニアアイスホッケー体験

日 7月27日、8月10日(土) 18時15分~19時15分 場 MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 定 各クラス各日先着20人 ¥500円(保護者1,000円) 申 7月10日(水)からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、クラス、参加者の年齢(学年)、保護者氏名を市アイスホッケー協会へ 問 同施設(☎025-288-1234)

未経験クラス 対 4歳~小学生 ※就学前児は経験者含む。保護者も参加可 経験者クラス 対 小学生

市民プラザ(NEXT21・6階) 誰でも自由にピアノが弾ける日

日 7月28日(日)・29日(月) 9時~20時 定 各日先着22組 ¥30分500円 申 7月10日(水)9時から電話で同施設(☎025-226-5500)

♣️糖尿病ミニ講座

運動療法、フットケア、一人暮らしの食事について専門医らが語る 日 7月28日(日) 13時半~15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 ¥無料 申 7月10日(水)8時半から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

ゆいぽーとの講座(中央区二葉町2)

¥各300円 申 7月10日(水)9時から電話で同施設(☎025-201-7530)

①切り絵でうちわ作り

日 7月29日(月) 9時半、11時15分

②杉灯り作り

日 7月29日(月) 10時、13時

③歩くおもちゃ作り

日 7月30日(火) 10時、13時

※各1時間半 対 ①小学生と保護者

②③小学3~6年生と保護者 定 ①各回15組 ②③各回10組 ※各先着

田舟の里(江南区亀田) 健康麻雀教室

日 7月31日(水) 申 7月10日(水) 9時から電話で同施設(☎025-382-1566)

経験者(3時間) 時 10時、14時

定 各先着16人 ¥500円

初心者(2時間) 時 11時、15時

定 各先着20人 ¥1,000円

♣️白根カルチャーセンター(南区上下諏訪木) ベビーダンス教室

日 7月31日(水) 13時半~15時

対 首が据わる頃~1歳半の子と保護者

定 先着20組 ¥1,000円 申 7月10日(水)9時から電話で同センター(☎025-373-6311)

♣️楽しく健康づくり・介護予防

8月の総おどり体験

¥無料 申 7月12日(金)から電話で

市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

①東区プラザ

日 2日(金) 10時、23日(金) 13時半 ※いずれか1日のみ参加可

②クロスパルにいがた

日 8日(木) 10時

③亀田市民会館

日 9日(金) 10時

④白根健康福祉センター

日 9日(金) 13時半

⑤西総合スポーツセンター

日 20日(火) 10時

⑥新津健康センター

日 22日(木) 10時

⑦豊栄地区公民館

発送物など 介護保険料確定通知書 発送日 7月9日(火) 国民健康保険料確定通知書 発送日 7月16日(火) 後期高齢者医療保険料額決定通知書 発送日 7月16日(火)

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) 介護保険負担割合証(8月以降分) 発送日 7月下旬 対 総合事業対象者、要介護・要支援認定を受けている人 問 区役所健康福祉課

にいがた防災メールに登録を



問 危機対策課(☎025・226・1146)