


にいがた流
ちょいしお
生活



⑥もずくのスープ

栄養価(1人分)
エネルギー: 52kcal
塩分: 0.9g

とろみを付けることで舌に味が長く残り、減塩でもおいしく感じられます。

■作り方

- ①もずくは洗って食べやすい長さに切る。ニンジン千切り、豆腐はさいの目切り、葉ネギは小口切りにする。
- ②鍋に水とナメコを入れ、ひと煮立ちしたらニンジンを加える。
- ③②にAともずく、豆腐を入れてさっと煮、こしょうで味を調える。
- ④③に片栗粉を同量の水で溶いて入れ、とろみを付ける。
- ⑤④に卵を溶いて流し入れ、葉ネギを加える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

もずく	60g
ニンジン	20g(中1/5本)
絹ごし豆腐	120g
葉ネギ	40g(8本)
水	3と1/2カップ
ナメコ	40g
酒	小さじ1
鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1と1/2
卵	1個

令和2年度 予防接種は計画的に

問 保健管理課(☎025-212-8194)

子どもの予防接種 接種対象年齢の人は無料です。
※詳しくは「予防接種予診票つづり」、冊子「予防接種と子どもの健康」、母子健康手帳、市HPなどで確認

風しん抗体検査・予防接種 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査と予防接種を無料で実施しています。今年3月31日に発送したクーポン券を特定健診や事業所健診のときに持参してください。 ※詳しくは市HPに掲載

防犯ボランティアネットワーク 登録団体を募集・支援



団体の登録時に防犯グッズを貸し出します。また、犯罪の傾向などを掲載したチラシで、定期的に情報を提供します。
対 地域で防犯活動に取り組む団体・企業 申 所定の申込書を区役所防犯担当課へ ※申込書は同課で配布
問 市民生活課(☎025-226-1110)

市民文化活動補助金 市民プロジェクトを募集



市民自らが地域の自然や歴史・文化などの魅力を発信し、まちづくりを進める文化活動を「市民プロジェクト2020」として支援します。
対 7月1日～11月30日に実施するもの 補助率対象経費の2分の1以内(上限100万円) 申 5月18日(月)までに所定の申込書を文化創造推進課(☎025-226-2624)へ
※対象事業など詳しくは市役所本館、区役所などで配布する申込書に掲載。市HPにも掲載

にいがた観光親善大使を募集

新潟市の魅力を全国にPRする「にいがた観光親善大使」を募集しています。
任期 7月1日～来年6月30日
対 高校生を除く新潟市または近郊在住の18歳以上で、いつでも活動できる人 定 3人程度 ※活動日ごとに報酬あり。未婚・既婚、出身地不問
申 5月8日(金)までに所定の応募用紙を新潟観光コンベンション協会(☎025-223-8181)へ
※応募用紙は同協会HPに掲載



問 広報課(☎025-226-2089)

マチイロ(アプリ) 電子書籍として印刷物のレイアウトで読めるほか、配信通知が届く

マイ広報紙(ウェブサイト) 記事ごとに分けて読めるほか、分野ごとに記事を検索できる

「市報」と「区役所だより」ウェブ配信サービスの活用

市報にいがた・区役所だよりはパソコンやスマートフォンなどから簡単に読むことができます。詳しくはウェブで検索してください。



問 広報課(☎025-226-2089)

マイ広報紙(ウェブサイト) 記事ごとに分けて読めるほか、分野ごとに記事を検索できる

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市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

DV被害者相談
配偶者暴力相談支援センター
電話相談☎025-226-1065
日・月・水曜 9時～17時、火・木・金曜 9時～20時
面談(要予約) 日・月～金曜 9時～17時
※祝日、年末年始を除く

女性相談員による相談(区役所健康福祉課)
電話相談
北区(☎025-387-1316)
東区(☎025-250-2415)
中央区(☎025-223-7236)
江南区(☎025-382-4313)

秋葉区(☎0250-25-5660)
南区(☎025-372-6371)
西区(☎025-264-7343)
西蒲区(☎0256-72-8369)
日・月～金曜 9時～16時 対 女性
※祝日、年末年始を除く。面談を希望する場合は要予約
DV・児童虐待相談フリーダイヤル
電話相談☎0120-26-2928
日・土・日曜、祝日を含む毎日 9時～22時

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介
日・月～金曜 9時～17時 対 新潟市在住・在勤・在学の15～39歳のひととその家族 ※要予約
相談・予約電話☎025-247-6777

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585
ひきこもり相談 日・火～土曜 9時～18時 ※来所相談は電話で要予約。家族や関係者も相談可
居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い語り合う 日・水曜 14時～16時
※初めて参加する人は電話で要予約

こころの健康センター(中央区川岸町1) 臨床心理士による相談

日・第2水曜 14時半、第4水曜 18時半 ※各2時間 対 15歳以上
定 各日先着2組(1組50分) 申 電話で同センター(☎025-232-5560)

里親に関心がある人向け 5月の相談・説明会

場 児童相談所(中央区川岸町1)

申 開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

制度説明会
日 1日(金) 10時～11時半
個別相談会
日 8日(金) 9時～17時

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 5月11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 4月22日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日 5月12日(火) 9時半～12時
場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定 先着5組(1組30分) 申 4月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

新津地域学園(秋葉区新津東町2) スポーツ教室

申 4月22日(水) 9時から電話で同施設(☎0250-22-1060)

① ♠ テニススクール一般
日 4月23日～来年3月25日の木曜 19時半～21時(8月13日、12月31日を除く) 対 中学生以上 定 各回先着6人

② Ⓞ テニススクールジュニア
日 4月25日～来年3月27日の土曜 10時半～12時(8月15日、1月2日を除く) 対 小学生 定 各回先着6人

③ ♣ 呼吸・姿勢エクササイズ
日 5月14日～6月18日の木曜 10時

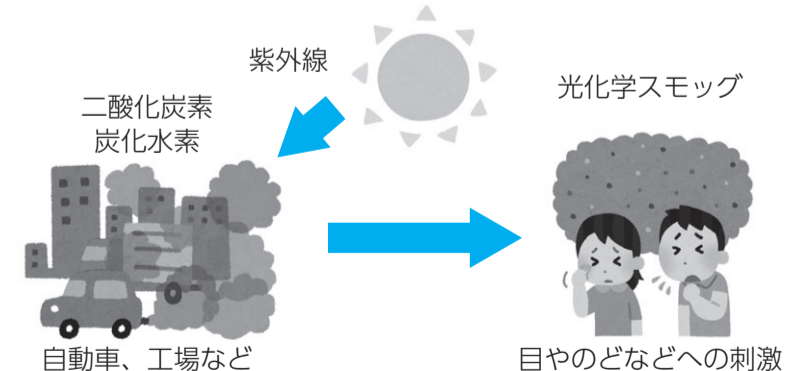
光化学スモッグ 春から夏は注意

光化学スモッグは春から夏にかけて、風が弱く気温の高い晴れた日に発生しやすくなります。目やのどに刺激や痛みを感じた場合は洗顔やうがいをし、室内で安静にしてください。


光化学スモッグ注意報などが発令された場合は、にいがた防災メール、市HP、テレホンサービスなどでお知らせします。屋外での活動を避け、できるだけ自家用車の運転を控えてください。

問 環境対策課(☎025-226-1367)

■光化学スモッグとは
強力な酸化作用を持ち、健康被害を引き起こす大気汚染物質です。自動車や工場から出る排気ガスなどに含まれる物質が日光の紫外線を受けて光化学反応を起こすことで発生します。空中にとどまり、白くもやがかかったようになります。



■発令情報をテレホンサービスや市HPでお知らせ
テレホンサービス ☎025-283-7418
市HP トップページ「緊急・災害」内に掲載
※にいがた防災メールは同ページ内「新潟市 災害時の情報発信」から登録できます



携帯電話でも確認できます

市ホームページで随時お知らせしています

