

にいがた流

ちょいしお生活



㊦あじのねぎ蒸し

栄養価(1人分)
エネルギー: 96kcal
塩分: 0.7g

塩こうじのうま味とごま油の香りで、減塩でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①アジを三枚におろし、酒と塩こうじを掛けて10分程度置く。
- ②長ネギとショウガは千切りにする。
- ③①を耐熱皿にのせ、②を散らし、蒸し器で5分程度蒸す(ラップをして電子レンジで2分程度加熱してもよい)。
- ④③を器に盛り、混ぜ合わせたAを掛ける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

- アジ……………中4尾(1尾100g程度)
- 酒……………大さじ1
- 塩こうじ……………大さじ1弱
- 長ネギ……………40g(約1/2本)
- ショウガ……………8g(約1/2かけ)
- A
- 酢……………大さじ1強
- ごま油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

河川の増水による水難事故に注意

川で遊ぶときは、急な増水に備えて河川の水位や降雨状況などをあらかじめ確認しましょう。雨が降り始めたり水かさが増えたりした場合はすぐに避難してください。

河川や雨量などの情報は県HP「土木防災情報システム」で確認できます。

問 危機対策課(☎025-226-1146)

行政への苦情 審査会が調査

行政苦情審査会は、市の業務や職員の行為による苦情を受け付け、公正中立の立場で調査・検討を行う機関です。弁護士など識者3人で構成し、必要に応じて市に対して是正意見を述べ、制度改善の提言を行います。 ※詳しくは市HPや市役所、区役所などで配布しているパンフレットに掲載

問 広聴相談課(☎025-226-2098)

内野図書館・西地区公民館 空調設備改修のため休館

8月18日(火)～来年2月28日(日) ※西地区公民館は8月24日(月)から 問内野図書館について…坂井輪図書館(☎025-260-3242) 西地区公民館について…西地区公民館(☎025-261-0031)

市美術展 作品募集

入選作品は新潟市美術館に展示。優秀作品には賞状と副賞を贈呈 応募資格 新潟市在住・在勤・在学の人 出品料 1点2,500円、2点3,500円 ※18歳以下無料 申 10月3日(土)10時(書道は13時)～17時に所定の申込書と作品を同館(中央区西大畑町)へ ※各部門2点まで、未発表作品に限る。申込書は市役所本館案内、区役所地域総務課(東・中央・西区は地域課)、出張所、公民館、画材店、カメラ店などで配布 問市役所コールセンター(☎025-243-4894)、文化政策課(☎025-226-2563)

差し押さえ不動産 入札で公売

市税の滞納処分により差し押さえた不動産を入札で公売します。 ※中止する場合あり 入札期間 9月4日(金)～14日(月) 所在地 ①西区寺尾831番1 ②南区七軒字古川浦578番1 ③秋葉区大安寺字土手内417番1

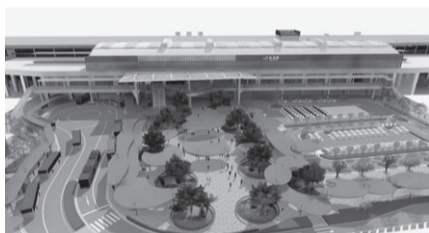
※②は農地のため8月11日(火)までに南区農業委員会へ「買受適格証明」の申請が必要。土地面積、最低入札価格、公売保証金など詳しくは市HPに掲載。納税課(市役所ふるまち庁舎)、区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)で配布する公売広報にも掲載

問 納税課(☎025-226-2288)

中央卸売市場(江南区茗荷谷) 見学団体を募集

市場の役割や流通の仕組みを学ぶ 日 火・木曜9時～12時 ※1時間程度。祝日、年末年始除く 定 各日先着1組(10人～30人) ¥無料 申 希望日の2カ月前から電話で同施設(☎025-257-6767)

(仮称)新潟駅万代広場 整備イメージ動画を配信



同広場の完成後の形がより分かりやすく伝わるよう、イメージ動画を配信しています。

※整備イメージは今後の検討・協議により変更の可能性あり 問 新潟駅周辺整備事務所(☎025-245-1261)

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

新型コロナウイルスについての心の悩み メールで相談を

新型コロナウイルス感染症によるストレス状態が長く続くと、気持ち、体、考え方にさまざまな変化が表れてくることがあります。気持ちを誰かに話し、相談することでつらさが和らぎます。不安、イライラ、眠れないなどの状態が続くときは電話や市HPの専用メールフォームから相談してください。

問 ところの健康センター(☎025-232-5560)

新潟水俣病についての相談窓口

相談や問い合わせを随時受け付け

ています。 相談窓口 区役所健康福祉課、保健衛生総務課(中央区紫竹山3) 問 保健衛生総務課(☎025-212-8016) 配偶者暴力相談支援センター DVの相談に専門相談員が対応 日 月・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時 相談専用電話☎025-226-1065

アルザにいがた相談室(中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713) ところの相談 電話相談☎025-245-0545 日 水・日曜10時～15時半、金曜14時～19時半 面接相談 日 火・水・木・土曜10時～17時 ※電話相談で要予約

女性のこころとからだ専門相談 日 第2水曜14時～17時 場 新潟大学旭町キャンパス 対女性 定 各日先着3人 申 電話で同施設 男性相談員による男性電話相談 ☎025-246-7800 日 第4火曜18時半～21時 対男性

性的マイノリティ電話相談 ☎025-241-8510 日 第1月曜17時半～20時 ※あす3日は弁護士が対応

くらしとこころの総合相談会 弁護士、保健師、精神保健福祉相談員らが借金やこころの健康などの相談に対応

日 8月21日(金)17時半～20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 8月8日・22日(土)9時半～11時 ¥無料 問 同センター(☎025-264-3050)

新潟市美術館 企画展関連講座「われらの式場隆三郎」

時 14時～15時半 定 各先着50人 ¥無料 問 同館(中央区西大畑町)☎025-223-1622) 展示の見どころ

日 8月9日(日) 民芸運動などとの関わり 日 8月16日(日)

画家・山下清などとの関わり 日 8月29日(土) 式場と新潟 日 9月13日(日)

※このほか本冊5面に催しを掲載

読書会 食べ物テーマの本について感想などを語り合う 日 8月15日(土)14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

総合福祉会館(中央区八千代1) 視覚障がい者のための生活訓練

¥無料 申 8月5日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657) 問 障がい福祉課(☎025-226-1238) パソコンでバス時刻表検索 日 8月22日(土)9時半～12時 定 先着5人

白杖歩行訓練 日 場 受講者と協議して決定

エコプラザ(東区下木戸3) 障がい者向け清掃作業講習会

日 8月24日、9月7日(月)13時15分～15時半 定 各日先着5人 ※福祉施設職員や保護者の見学可 ¥無料 申 8月5日(水)9時から電話で同施設(☎025-270-3009)

文化財センターの講座(西区木場)

問 同センター(☎025-378-0480) 藍の生葉染め体験 日 8月27日(木)9時半～12時 対 16歳以上 定 10人 ¥200円 申 8月19日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、参加者全員の電話番号を記載し、〒950-1122、西区木場2748-1、同センターへ ※8月21日までに抽選結果を発送

旧武田家住宅と蒲原平野の民家 日 9月5日(土)13時半～15時 定 先着30人 ¥無料 申 8月5日(水)9時から電話で同センターへ ※このほか本冊5面に催しを掲載

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 文学講座「中野庭園」

日 8月29日(土)10時半～11時半 定 先着10人 ¥200円(別途要観覧料) 申 8月5日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 能楽体験講座

日 8月29日(土)13時半～15時 対 中学生を除く15歳以上 定 先着20人 ¥2,000円 申 8月5日(水)からメール(nohgaku@ryutopia.or.jp)で基本事項、年齢を同施設(☎025-224-7000)へ

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

対 中学生以上 申 8月9日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※各2時間。申込書は同館で配布 初級 ① 9月1日～10月20日(火曜全8回)19時 ② 9月4日～10月23日(金曜全8回)19時 中級 ③ 9月2日～10月21日(水曜各全8回)10時、19時 ④ 9月5日～10月24日(土曜全7回)10時 ⑤ 9月6日～10月25日(日曜全5回)18時 定 初級各先着10人、中級各先着9人 ¥各8,800円(④7,700円⑤5,500円)

9月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料 申 8月5日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 消防局救急課(☎025-288-3260) 救命入門(各1時間半) ① 秋葉消防署 日 2日(水)10時 ② 西蒲消防署 日 9日(水)9時 ③ 南消防署 日 16日(水)9時半 普通救命(各3時間) ④ 北消防署 日 2日・9日(水)9時 ⑤ 西消防署 日 12日(土)9時 ⑥ 東区プラザ(東区下木戸1) 日 16日(水)13時半 ⑦ 中央消防署 日 19日(土)9時 ⑧ 江南消防署 日 20日(日)9時 ⑨ 上級救命 日 16日(水)8時半～

「新しい生活様式」を実践しよう

