

にいがた流

ちょいしお生活



◎長イモとエノキのさっくりあえ

栄養価(1人分)
エネルギー:76kcal
塩分:0.3g

ごま油の香りでおいしく減塩できます。

■作り方

- ニンジンとエノキは短冊切りにする。エノキは根元を切り、4cmの長さに切る。
- 長イモは短冊切りにする。水菜は4cmの長さに切る。
- ①をさっとゆで、②とあえる。
- ④と③を混ぜ、器に盛り付けた③に掛ける。

健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

- 長イモ..... 160g(約10cm)
- ニンジン..... 1/3本
- エノキ..... 1/2袋
- 水菜..... 1株
- 麵つゆ(ストレート)..... 大さじ1と1/2
- ごま油..... 大さじ1と1/3

内野霊苑(西区五十嵐2) 利用者を募集

新潟市在住で次の全てを満たす人

- 将来にわたり墓域を管理できて年間管理料を納入できる
- 現在同霊苑を使用していない
- 埋火葬許可証がある

申1月12日(火)までに所定の申込書に同許可証の写しを添えて、〒950-0914、中央区紫竹山3-3-11、環境衛生課(☎025-212-8263)へ ※1世帯1区画まで。申込書は市HPに掲載。同課、同霊苑でも配布

- 3㎡ 定10区画 ¥235,500円(年間管理料1,650円)
- 4㎡ 定8区画 ¥314,000円(年間管理料2,200円)
- 6㎡ 定12区画 ¥524,000円(年間管理料3,300円)

にいがた市民文学 入賞・入選作品を決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。作品集「にいがた市民文学」は市内書店で販売中です(¥1,500円)。

※入賞者名、販売店など詳しくは市HPに掲載

文化政策課(☎025-226-2563)

年末ジャンボ宝くじ 12/25まで販売中

市内で購入された宝くじの収益金は、市の歳入としてさまざまな事業に役立てられます。



財務課(☎025-226-2201)

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

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)

同施設(☎025-246-7713)
こころの相談 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電話相談
日第2水曜14時~17時 対女性
定各日先着3人 申開催日前日までに電話で同施設

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

性的マイノリティー電話相談
☎025-241-8510 日第1月曜17時半~20時

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12月18日(金)17時半~20時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申12月17日(木)までに

電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座



新潟大学公開講座 「新潟水俣病を考えよう」

日12月9日(水)14時40分~16時10分 場同大学旭町キャンパス
定先着30人 ¥無料 問保健衛生総務課(☎025-212-8016)

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟探鳥散歩

日12月12日・26日(土)7時半~9時
¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 12月の講座

同館(☎025-246-7700)
新潟ゆかりの文学「明治の青春を『松倉米吉歌集』で読む」 日12日(土)13時半~15時 定先着15人 ¥500円
読書会 日16日(水)10時半~12時 テーマ「ことり」小川洋子著 ¥無料

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12月18日(金)19時半~20時15分
対高校生を除く18歳以上 定先着15人 ¥500円
申12月9日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

読書会

「今年一番面白かった本」をテーマに感想などを語り合う 日12月19日(土)14時~16時 場西川学習館(西蒲区曾根) 定先着10人 ¥無料
問西川図書館(☎0256-88-0001)

若年無業者(ニート)の保護者向けセミナー

日12月19日(土)14時~16時
場秋葉区文化会館(秋葉区新栄町)
対仕事に就いていない15~49歳の子を持つ保護者 定先着20人
¥無料 申12月9日(水)10時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099)
問雇用政策課(☎025-226-1642)

歴史博物館みなとぴあ 講座「江戸時代の絵画の楽しみ方」

日12月20日(日)13時半~15時
定先着60人 ¥100円 申12月9日(水)からメール(museum@

nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ ※このほか本冊2・5面に催しを掲載

三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 12月の講座

同施設(☎025-288-1234)
冬休みスケート教室 日26日(土)・27日(日)、28日(月)・29日(火)9時~同45分 ※各全2回
対4歳~高校生 定各先着100人
¥3,800円 申12月9日(水)10時から電話で同施設

ジュニアアイスホッケー体験 日26日(土)18時~19時 対4歳~小学生 ※保護者も参加可 クラススケート未経験者クラス、スケート経験者クラス 定各先着15人
¥500円 申12月9日(水)からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、参加希望のクラス、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

※このほか本冊2面に催しを掲載

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 1~3月のスクール参加者募集

申12月9日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間
①気功太極拳 日月曜10時45分 定各日先着6人
②ジャイロキネシス 日火曜9時半 定各日先着7人
③ハワイアン・フラ初級 日水曜9時半 定各日先着18人
④ハワイアン・フラ中級 日水曜10時45分 定各日先着17人
⑤椅子で足腰元気体操 日水曜13時15分 定各日先着3人
⑥初めてのバランスボール 日水曜14時半 定各日先着12人
⑦初めてのスタビライゼーション 日木曜19時 定各日先着4人
⑧スタビライゼーション 日木曜20時15分 定各日先着7人
⑨ソフトエアロビクス 日金曜14時半 定各日先着14人
⑩アクティブ・ヨガ 日金曜19時 定各日先着5人
⑪ファイティングエアロ 日金曜20時15分 定各日先着12人
対中学生を除く15歳以上(⑤65歳以上) ¥各1回520円(④1回650円)

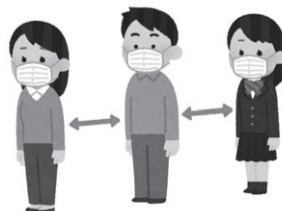
手洗い・マスクで感染予防を

日頃から、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの予防対策を心掛けましょう。

保健管理課(☎025-212-8194)

●予防法

- 外出後やせき・くしゃみをしたとき、ご飯を食べる前後は十分に手洗いをする
- マスクを着用する
- 十分な栄養と睡眠を取り、体調を整える
- 室内の湿度を50~60%に保つ
- 密閉・密集・密接が重ならないようにする
 - ▷こまめに部屋の空気を入れ替える
 - ▷買い物は空いた時間に
 - ▷人と人との距離を2m開ける、ほか



正しい手洗いをしましょう

せっけんを洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルでしっかり拭き取りましょう。

- ① せっけんを付け、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲を伸ばすようにこする。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする。
- ④ 手のひらを合わせ、指の間を洗う。
- ⑤ 親指をねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗う。