

にいがた流

ちょいしお生活



③ 4色野菜の即席漬け

栄養価(1人分)
エネルギー: 26kcal
塩分: 0.5g

ショウガの香りを利かせることで、味に深みが出ます。

■作り方

- ①カブとキュウリは小さめの乱切りにする。
- ②ニンジンも小さめの乱切りにして4～5分ゆで、水気を切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせたAの半分量を入れてなじませ、汁を絞る。
- ④Aの残りと食べやすい大きさにちぎったレタスを③に加え、混ぜる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

カブ	2個(葉除く)
キュウリ	1本
ニンジン	中1/2本
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうが汁	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
レタス	1枚

市政さわやかトーク宅配便

市職員が市民の皆さんのところへ出向き、市の事業や施策などを紹介します。

対新潟市在住・在勤・在学の人で構成する、当日10人以上の参加が見込まれる団体

時 10時～21時でおおむね2時間以内
申 希望日の1カ月前までに所定の申込書を各テーマの担当課または広聴相談課(☎025-226-2094)へ ※申込書やテーマは市HPに掲載。市役所本館、区役所、出張所、公民館などで配布するパンフレットにも記載

2021年度版統計グラフを配布

各種統計から見た新潟市の状況を紹介
配布場所市役所本館、区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)、出張所 ※市HPにも掲載。英語版あり
問 総務課(☎025-226-2413)

5/5まで五ヶ峠線で交通規制

登山シーズンの車両混雑緩和と事故防止のため、角田山の五ヶ峠登山口へ通じる道路で一方通行の規制を行っています。協力をお願いします。
問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8454)

角田山一周ハーフマラソン大会交通規制を実施

4月11日(日)開催の同大会に伴い、国道402号、460号など周辺道路で交通規制を行います。
※詳しくは同大会公式サイトに掲載
問 城山運動公園(☎0256-72-1212)

元気力アップ・サポーター4月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対新潟市在住で65歳以上の人
申 開催日前日までに電話で各申込先

①北地区コミュニティセンター

- 日 8日(木)
- ②東区プラザ 日 21日(水)
- ③中央区社会福祉協議会 日 27日(火)
- ④曾野木地区公民館 日 16日(金)
- ⑤秋葉区社会福祉協議会 日 13日(火)
- ⑥南区社会福祉協議会 日 8日(木)
- ⑦黒崎市民会館 日 22日(木)
- ⑧西川社会福祉センター 日 27日(火)
- ▶時 13時半(②③⑦)10時 申込先

- ①②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)
- ③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)
- ⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)
- ⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

文化施設入場料にキャッシュレス決済を導入

導入施設歴史博物館みなとびあ、旧齋藤家別邸、旧小澤家住宅

問 歴史文化課(☎025-226-2575)

4～7月ごろはカラスの繁殖期 威嚇に注意

カラスの巣には近づかず、やむを得ず近くを通るときは帽子をかぶったり傘を差したりして身を守りましょう。

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

みどりと花の応援団賛助会員を募集

市内の都市緑化推進事業に賛同する同会員を募集します。会員は協力店での割引が受けられるほか、ばら教室(年4回無料)、空中庭園フェア(寄せ植え無料)などの特典があります。
年会費(1口) 個人2,000円、法人10,000円 問 市開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)

ジュニアスポーツクラブ市HPで紹介



市内の少年少女を対象に活動するスポーツクラブ・団体を紹介しています。

活動内容や入会方法などは、各クラブに問い合わせてください。
問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

障がい者スポーツ用具を無料で貸し出し

貸し出し用具ポッチャ、フライングディスク 貸出場所東総合スポーツセンター(東区はなみずき3)、鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2)、白根カルチャーセンター(南区上下諏訪木)、西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) ※貸出場所以外の施設

でも使用可。申込書は市HPに掲載、貸出場所でも配布 問 スポーツ振興課(☎025-226-2601)

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

アルザにいがた相談室(中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713)

■ 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

■ 女性のころから専門電話相談 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

■ 性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日 第1月曜17時半～20時

ころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

問 同センター(☎025-232-5560)

■ 臨床心理士による相談 日 第2水曜14時半～16時20分、第4水曜18時半～20時20分 ※月により実施しない場合あり 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

■ メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対 中学生以上 申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月～金曜8時半～17時

■ 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

くらしところの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応 日 4月16日(金)17時半～20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 4月15日(木)までに電話でころの健康センター(☎025-232-5570)

■ 趣味・講座

横越総合体育館(江南区いぶき野1) スクール参加者募集

定 各先着30人 日 各1回520円 申 4月7日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各回1時間

■ 体幹とコーディネーショントレーニング 日 4月8日～6月24日(木曜全10回)17時45分 対 小学3年～中学生

■ キッズ運動遊び 日 4月22日～6月24日(木曜全8回)16時15分

対 5歳～小学1年生

■ キッズトレーニング 日 4月22日～6月24日(木曜全8回)17時

定 小学1～3年生

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 4月10日・24日(土)9時半～11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) 4月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■ 新潟ゆかりの文学「俳優・殿山泰司の新潟」 日 10日(土)13時半～15時 定 先着15人 ¥500円

■ 読書会 日 21日(水)10時半～12時 テーマ「花影の花」平岩弓枝著

¥ 無料

■ 岩室図書館(西蒲区西中) 読書会 面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 4月17日(土)14時～16時 定 先着8人 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

旧齋藤家別邸の講座

申 4月7日(水)9時半から電話で同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350) ※各1時間。各別途要観覧料

■ 水引で節句飾り作り 日 4月24日(土)10時、13時、15時 定 各回先着6人 ¥500円

■ 桜の文学三題 日 5月15日(土)10時半 定 先着10人 ¥200円

■ にいがた市民探鳥会 日 4月25日(日)6時～8時 集 西海岸公園市営プール(中央区関屋)

定 先着20人(小学生以下は保護者同伴) ¥無料 ※筆記用具が必要。双眼鏡、ポケット図鑑がある人は持参

申 4月7日(水)から市HPで申し込み 問 環境政策課(☎025-226-1359)

うららこすど(秋葉区小須戸) 5月の料理教室

問 同施設(☎0250-38-5430)

■ ちまき 日 5日(祝)10時～12時

■ 菱みそ 日 8日(土)10時～12時

■ 笹団子 日 22日(土)10時～12時

▶ 定 各先着12人(◇12人) ¥各1,000円(◇3,000円) 申 4月7日(水)9時から電話で同施設 ※◇は4月17日土曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設へ。当選者のみ4月26日に案内を送付 ◀

楽しく健康づくり・介護予防5月の総おどり体操

¥ 無料 申 4月9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) ※各1時間半

①内野まづくりセンター 日 6日(木)10時

②白根健康福祉センター 日 6日(木)13時半

③東区プラザ 日 7日(金)・18日(火)10時

④市体育館 日 11日(火)10時

⑤総合福祉会館 日 13日(木)13時半、21日(金)10時

⑥亀田市民会館 日 14日(金)10時

市から発送する通知書など 国民健康保険料仮徴収通知書、後期高齢者医療仮徴収額決定通知書、介護保険料仮徴収通知書・暫定通知書 発送日 4月9日(金)

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) ※旧市町村分の国民健康保険料は納税課(☎025-226-2294)へ

感染防止策を講じていますので、定期的に検診を受けましょう。 問 健康増進課(☎025・212・8162)