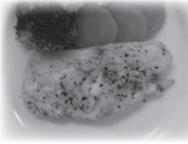


にいがた流

# ちょいしお生活



## ◎白身魚のチーズバジル焼き

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 166kcal  
塩分: 0.8g

バジルの風味とチーズのこくで薄味でもおいしく食べられます。

### ■作り方

- ①アブラカレイをキッチンペーパーで拭き、水気を取る。
- ②①に塩とこしょうを振り掛け、小麦粉をまぶした上からバジルと粉チーズを散らす。
- ③230度に熱したオーブンで10分程度焼く。途中、焼き色が付いたらサラダ油を塗る。

問 食の安全推進課(☎025-212-8223)

### \*材料(4人分)\*

- アブラカレイ(好みの白身魚でも可) 4切れ(1切れ70g)
- 塩 小さじ1/3強
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1と1/3
- バジル(乾燥) 0.2g
- 粉チーズ 小さじ2
- サラダ油 大さじ1

## 西蒲原地区の外科系在宅当番医制 3/29で廃止

日曜、祝日に西蒲原地区(西蒲区、燕市、弥彦村)で実施している外科系の在宅当番医制を廃止します。4月以降は急患診療センター(中央区紫竹山3)を利用してください。

問 地域医療推進課(☎025-212-8018)

## 令和2年度市営住宅 申し込みを受け付け

申 4月8日(水)までに所定の申込書を区役所建設課、市営住宅万代サービスセンター(中央区万代4 ☎025-374-5410)、同白山サービスセンター(同区白山浦1 ☎025-234-5252)、県住宅供給公社(同区新光町 ☎025-285-6111)へ  
※案内・申込書は申込先で配布。市HPにも掲載

## 特別養護老人ホーム信濃倶楽部 職場見学会

日 4月22日(水) 13時~16時  
集 解 ハローワーク新潟(中央区美咲町1) 対 介護職未経験者または介護・看護資格保持者で当該職業に就いていない人 定 先着20人  
申 3月23日(月) 8時半から電話でハローワーク新潟(☎025-280-8609、部門コード41#)  
問 高齢者支援課(☎025-226-1295)

## ◎戦没者の遺族向け 慰霊巡拝を実施

戦没者遺族を対象に慰霊巡拝を行います。申込期限が4月上旬の地域があります。詳しくは問い合わせてください。

時期 8月下旬~来年2月中旬  
地域 カザフスタン共和国、イルクーツク州・ブリヤート共和国、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州、インドネシア、中国東北地方、東部ニューギニア、沿海地方、ビスマーク諸島、ミャンマー、トラック諸島、フィリピン、硫黄島  
申 電話で県福祉保健課(☎025-280-5180)  
問 福祉総務課(☎025-226-1173)

## 市立小・中・高等学校など 臨時的任用教職員を募集

教職員の産前産後休暇、育児休業、療養(病気)休暇などに伴う代替として臨時的任用教職員を募集しています。※職種、必要な資格、登録方法など詳しくは市HPに掲載  
問 学校人事課(☎025-226-3239)



## 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](#)

## 「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)

## 相談

### くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉相談員らが借金やこころの健康などの相談に対応 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)

総合福祉会館(中央区八千代1)

日 3月13日(金) 14時半~20時半

木戸健康センター(東区役所内)

日 3月18日(水) 13時~17時

### 助産師による 妊活なんでも相談

日 3月28日(土) 13時~16時 場 アルザにいがた(中央区東万代町)  
対 不妊や不妊治療の悩みがある人 定 先着3人 申 3月4日(水) 9時から電話で県助産師会(☎025-267-9772) 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

### アルザにいがた相談室 (中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713)

### 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

### 性的マイノリティ電話相談 ☎025-241-8510

日 第1月曜17時~20時半(3月は16日月曜も実施) ※このほか3面にDV被害者の相談先を掲載

## 趣味・講座



### ◎西総合スポーツセンター (西区五十嵐1) 遊戯教室

日 3月11日(水) 10時~11時半 対 就学前児と保護者 ¥300円 問 同センター(☎025-268-6400)

### 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 3月14日・28日(土) 9時半~11時

¥無料

問 同センター(☎025-264-3050)

### ◎市体育館(中央区一番堀通町) 陸上選手が教えるかけっこ教室

日 3月14日・21日(土) 時 対 9時半~11時 小3・4年生 対 11時~13時 小5・6年生 ※各1時間 定 各先着30人 ¥500円 申 開催日10日前の13時半から電話で同館(☎025-222-6006)

### ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 3月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「にいがた市民文学 受賞作品を読む」 日 14日(土) 13時半~15時 定 先着30人 ¥500円

読書会 日 18日(水) 10時半~12時

テーマ「ロード&ゴー」日 明恩著

¥無料

### 講座「キャッシュレス決済の基礎」

日 28日(土) 13時半~15時 定 先着80人 ¥無料 申 3月5日(木)から

電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ♣️糖尿病ミニ講座

運動療法、ストレッチ体操、一人暮らしの食事について専門医らが語る 日 3月15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 3月4日(水) 8時半から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

### 中ノ口農業体験公園(西蒲区東小吉) みそ作り教室

日 3月19日(木)~21日(土) 9時半~12時半 ※全3回 定 先着10人 ¥2,000円 申 3月4日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

### ♣️西海岸公園市営プールの教室 (中央区関屋)

問 同施設(☎025-267-6858)

①プールでサップヨガ 日 3月20日(祝) 10時半、11時20分 ※各40分 対 小学5年生以上 定 各回先着9人 ¥2,000円(別途要入館料)

②親子でちやぷちやぷ 日 3月22日(日) 10時15分~同45分 対 就学前児と保護者 定 先着20組 ¥入館料

③初心者向けスキューバダイビング 日 4月25日(土) 9時半~12時 対 25m泳げる中学生以上 定 20人 ¥3,000円(別途要入館料)

申 ①②は3月4日(水) 10時から電話で同施設、③は4月4日(土)までにメール(nishipool@niigata-kaikou.jp)で基本事項、年齢、性別、身長、体重を同施設へ(4月12日までに抽選結果を発送。当選者は「病歴書」を要提出)

④アクティブ・ヨガ 日 3月22日(日) 10時15分~同45分 対 就学前児と保護者 定 先着20組 ¥入館料

⑤初心者向けスキューバダイビング 日 4月25日(土) 9時半~12時 対 25m泳げる中学生以上 定 20人 ¥3,000円(別途要入館料)

申 ①②は3月4日(水) 10時から電話で同施設、③は4月4日(土)までにメール(nishipool@niigata-kaikou.jp)で基本事項、年齢、性別、身長、体重を同施設へ(4月12日までに抽選結果を発送。当選者は「病歴書」を要提出)

### クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク

にいつ里山ガイドが秦の始皇帝陵について語る 日 3月20日(祝) 13時半~15時半 ¥100円

問 同施設(☎025-224-2088)

### 家族と考える ニート、引きこもりセミナー

日 3月21日(土) 13時~15時半

場 巻ふれあい福祉センター(西蒲区巻甲) 定 先着30人 ¥無料 申 3月

4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(☎025-226-1643)

### 読書会

「先生」がテーマの本の感想などを語り合う 日 3月21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)

### 豊栄図書館(北区東栄町1) 大人のためのおはなし会

各国の昔話を聞く 日 3月21日(土) 15時~16時半 対 中学生以上

定 先着30人 ¥無料

問 同館(☎025-387-1123)

### 植物観察会

日 3月24日(火) 13時半~15時半 集 解 田ノ浦海岸駐車場(西蒲区間瀬) 対 中学生以上 定 先着30人 ¥無料

申 3月9日(月) 9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

♣️横越総合体育館(江南区いぶき野1) スクール参加者募集

申 3月4日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

■3月 対 中学生を除く15歳以上 定 各先着23人 ¥各500円

体コンディショニング 日 25日(水) 19時

リラックス・ヨガ 日 25日(水) 20時15分

初めてのピラティス 日 31日(火) 19時

背骨・骨盤調整エクササイズ 日 31日(火) 20時15分

■4~6月 ¥各1回520円

①初めてのピラティス 日 火曜19時

②背骨・骨盤調整エクササイズ 日 火曜20時15分

③ハワイアン・フラ初級 日 水曜9時半

④初めてのバランスボール 日 水曜14時半

⑤体コンディショニング 日 水曜19時

⑥リラックス・ヨガ 日 水曜20時15分

⑦赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 木曜10時

⑧気功太極拳 日 木曜11時15分

⑨初めてのスタビライゼーション 日 木曜19時

⑩ボディケアとリズムエクササイズ 日 金曜13時15分

⑪アクティブ・ヨガ 日 金曜19時 対 中学生を除く15歳以上(⑦生後3~12カ月の子と母親) 定 各23人(③35人④25人⑦12組⑧~⑪各30人) ※各先着

### スポーツ指導者研修会 「けが・熱中症の予防と応急処置」

日 3月28日(土) 9時15分~12時 場 東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 定 60人 ¥無料

申 3月15日(日)までにメール(info@niigatashi-sports.or.jp)で基本事項、所属団体を市スポーツ協会(☎025-266-8250)へ

※3月16日に抽選結果を発送

### 国際友好会館(中央区礎町通3) 日本語講座

日 3月31日(火)~8月14日(金) ※全18~36回 対 日本語を母語と

手洗いやせきエチケットなどで感染を予防しよう 問 保健管理課(☎025・212・8194)