

にいがた流

ちょいしお生活



しょうが 生姜ごはん

栄養価(1人分)
エネルギー: 274kcal
塩分: 0.4g

新ショウガの時期です。

ショウガの風味で少ない調味料でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①米を洗って水気を切り、30分から1時間置く。
- ②①に千切りにしたショウガとAを加え、炊飯器の分量通りの水で炊く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

米	2合(300g)
ショウガ	40g
みりん	小さじ1強
A しょうゆ	小さじ1/2
塩	2g

「にいがた市民文学」作品募集

優秀な作品は作品集に掲載されます。

部門小説・詩・歌詞・短歌・俳句・川柳・児童文学・随筆・評論・コント

申各締め切り日までに応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2563)へ

※作品集の部門扉の挿絵も募集。応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館・分館案内、区役所、出張所、公民館、図書館などでも配布

一般の部 対新潟市在住・在勤・在学または出身で19歳以上の人

締め切り日 7月22日(水)

青春の部 対新潟市在住・在勤・在学で18歳以下の人

締め切り日 9月4日(金)

歩道除雪実施団体を募集

大雪のときに子どもの安心・安全な通学路を確保するため、地域の歩道を除雪する団体を募集します。参加団体には活動実績に応じて奨励金を支払うほか、歩道除雪機械の貸与や購入費の補助を行います。詳しくは問い合わせてください。



申込期限機械貸与… 5月29日(金)

▷購入補助… 7月31日(金)

※団体登録は随時受け付け

問 区役所建設課

音楽・演劇・美術など文化芸術団体の取り組みに助成

対市内の文化芸術団体が持続的・自律的に活動するための基盤・仕組みづくりにつながる取り組み

助成額対象経費の3分の2以内(10~100万円)

申 6月8日(月)までに所定の申込書をアーツカウンシル新潟(中央区白山浦1 ☎025-234-4530)へ

※要件など詳しくは同団体HPや同団体で配布する申請案内に掲載。申請に向けた事前の個別相談も実施(要申し込み)

調理師試験

試験日10月10日(土)

申 5月11日(月)~6月5日(金)に所定の願書を(公社)調理技術技能センターへ

※願書は5月11日か

ら食の安全推進課(中央区紫竹山3、総合保健医療センター内)で配布。詳しくは県HPに掲載

問 同課(☎025-212-8223)



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 ※相談ダイヤルで要予約

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

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 5月15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

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町)

5月の講座



申 5月6日(振休)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

①同施設の魅力とみどころ 日 14日(木)10時半~11時半 定 先着15人 ¥800円

②文学講座「中野庭園」 日 23日(土)10時半~12時半 定 先着20人 ¥500円

③日本庭園・数寄屋造りのみかた 日 26日(火) 時 初級…10時▷中級…14時 ※各2時間半 定 各先着

見守りと相談で地域をサポート

5月12日は民生委員・児童委員の日

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。また、12日~18日は委員の活動を多くの皆さんに知ってもらうための「活動強化週間」です。

民生委員は児童委員を兼ね、法により厚生労働大臣から職務を委嘱された無報酬のボランティアです。新潟市では75地区で約1,400人の委員が、主に一人暮らしの高齢者や子育て世帯などへの訪問を行う「見守り」と、困り事を抱える人への助言・支援活動を行っています。

そのほか、子育てサロンや高齢者などの「地域の茶の間」を開催するなど、委員による独自の取り組みを行っている地域もあります。

また、委員の活動を補佐する協力員制度があり、一部の地域では委員とともに地域の福祉を支えています。

■気軽に相談を

民生委員は地域の身近な相談相手であり支援者です。活動には守秘義務があり、相談・支援内容や個人情報は固く守られます。地域の民生委員を知りたい場合は、区役所健康福祉課に問い合わせてください。

問 福祉総務課(☎025-226-1173)

一人で抱えていませんか 心配事や悩み事



10人 ¥各1,000円 ※別途要観覧料

鳥屋野運動公園(中央区女池南3) 青空ヨガ教室

日 5月15日(金)・20日(水)・29日(金)10時~11時

対 15歳以上

定 各日先着30人

¥500円

申 5月7日(木)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)



読書会

「先生」がテーマの本について感想などを語り合う

日 5月16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)

楽しく健康づくり・介護予防 6月の総おどり体操

¥無料

申 5月8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)

①豊栄地区公民館 日 2日(火)

②東区プラザ 日 4日(木)・◆5日(金) ※いずれか1日のみ参加可

③内野まちづくりセンター 日 5日(金)

④巻地区公民館 日 11日(木)

⑤クロスパルにいがた 日 12日(金)・18日(木) ※いずれか1日のみ参加可

⑥亀田市民会館 日 19日(金)

⑦総合福祉会館 日 23日(火)

⑧新津健康センター 日 25日(木)

⑨白根健康福祉センター 日 26日(金) 時 10時(◆13時半) ※各90分

定 各40人(⑤⑧各50人⑥60人⑦80人) ※各先着

6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 5月6日(振休)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南消防署 日 10日(水)9時半

②秋葉消防署 日 10日(水)10時

③北消防署 日 24日(水)10時

普通救命(各3時間)

④西蒲消防署 日 10日(水)9時

⑤西消防署 日 13日(土)9時

⑥東消防署 日 17日(水)13時半

⑦中央消防署 日 20日(土)9時

⑧江南消防署 日 21日(日)9時

⑨南消防署 日 24日(水)9時

⑩乳幼児救命 日 3日・17日(水)9時~12時 場 救急ステーション(中央区鐘木)

定 各先着30人(⑩各日先着24人)

こども創造センター(中央区清五郎) 6月の催し

陶芸講座(日 6日土曜)

などの催しを行います。

※各定員あり

申 5月13日(水)までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は5月17日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 6月の催し

申 5月25日(月)までに電話で同センター(☎025-282-4189)

※各定員あり。当選者のみ5月30日までに案内を発送。催しについて詳

市ホームページで随時お知らせしています

