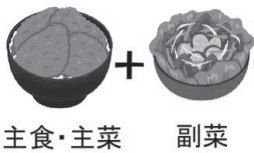


健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 9

健康増進課(☎025-212-8166)



主食・主菜 副菜

プラス1品でバランスの取れた食事を

1回の食事で主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスの取れた食事に近づけることができます。

普段の食事で主食、主菜、副菜をそろえるためのポイントを紹介します。

総菜コーナーでプラス1品

カツ丼などの弁当を選ぶときは、野菜サラダや和え物をプラスしましょう。主食のご飯、主菜のカツ、副菜のサラダがそろいます。

菓子パン選びを工夫してプラス1品

菓子パンと野菜サラダのみの食事は主菜の魚や肉が不足します。菓子パンを卵サンドやカツサンドに替えると主菜が取れます。

主食 ご飯、パン、麺類など
主菜 魚、肉、卵、大豆料理など
副菜 野菜、海藻料理など

がん検診啓発アンバサダーを任命



がん検診の大切さを広くPRしようと、がんの闘病経験のある伊勢みずほさん(フリーアナウンサー)と早川史哉さん(アルビレックス新潟)を「新潟市がん検診啓発アンバサダー」に任命し、6月26日に任命式を行いました。がんは国民の死因第1位で、2人に1人がかかると推計されています。早期発見・早期治療のために定期的に受診しましょう。

健康増進課(☎025-212-8162)

国道116号吉田バイパスなど都市計画素案説明会・縦覧・公聴会

素案説明会 日8月21日(水)19時~20時半 場岩室地区公民館(西蒲区西中)

縦覧 日8月23日(金)~9月4日(水)8時半~17時半 ※土・日曜を除く 場都市計画課(市役所分館)、西蒲区役所建設課

公聴会 日9月24日(火)19時~20時半 場燕市役所 ※公聴会で意見を述べたい人は縦覧期間中に意見申出書を要提出。提出がない場合公聴会は開催しません。開催の有無は9月10日(火)に市HPに掲載

都市計画課(☎025-226-2679)

差し押さえ動産・不動産入札で公売

納税課(☎025-226-2288)

動産 入札に参加するには、8月16日(金)13時~9月4日(水)23時に「Yahoo!オークション」で参加資格を得る必要があります。 ※詳しくは市HPと同オークション内「官公庁オークション」に掲載 入札期間9月10日(火)13時~12日(木)23時 出品物着物、酒類、ほか

不動産 入札期間9月5日(木)~11日(水) 所在地①中央区古町通6番町974番1 ②南区七軒古川浦578番1 ※農地のため8月9日(金)までに南区農業委員会事務局へ「買受適格証明」の申請が必要③西区赤塚字稲場4943番地1 ④西蒲区岩室温泉

字上ノ郷807番5 ⑤西区寺尾831番1 ※②は土地のみ、③は建物のみ。土地面積、最低入札価格、公売保証金など詳しくは同課(市役所本館)、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掲載。市HPにも掲載

ワークショップ「2030年の理想のライフスタイルを考える」

時14時~17時 ※終了後バーベキューを実施(希望制、要実費) 場シーポイントニイガタ(中央区関屋) 対高校生以上 定各先着20人 ¥無料 申8月7日(水)9時から電話で環境政策課(☎025-226-1357)

8月26日(月) テーマ住まい

9月13日(金) テーマ移動手段

萬代橋チューリップフェスティバル花を育てる個人・団体を募集

春に萬代橋周辺を彩ります。申8月28日水曜(必着)までに、はがきに基本事項(企業・団体は担当者名も)、希望プランター数(1人3個まで、企業・団体は7個まで)、希望配布場所(区役所、出張所、連絡所、天寿園のいずれか)、チラシなどへの氏名(団体名)掲載の可否を記載し、〒951-8550、公園水辺課(☎025-226-3065)へ

太夫浜霊苑 利用者を募集

募集対象一般墓地、樹木葬墓地、小規模墓地 申込期間9月2日~30日(月) ※利用条件、申し込み方法など詳しくは、あす5日から区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)などで配布するパンフレットに掲載。開発公社HPにも掲載 問同公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)

市美術展 作品募集

入選作品は新潟市美術館(中央区西大畑町)に展示。優秀作品には賞状と副賞を贈呈 応募資格本市在住・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9月28日(土)10時~18時(書道は13時~17時)に所定の申込書と作品を同館へ ※各部門2点まで、未発表作品に限る。申込書は市役所本館・分館案内、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)

作品展示 日洋画・彫刻・工芸・版画...10月9日(水)~13日(日)▷日本画・書道・写真...10月16日(水)~20日(日)

「ダイエット健康食品」に注意

簡単に痩せられるなどと宣伝する、いわゆる「ダイエット健康食品」で体調不良などの被害が報告されています。体調が優れない場合は使用を中止し、医療機関や保健所に相談しましょう。 問食の安全推進課(☎025-212-8000)

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市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

生活困窮者の自立を支援 パーソナル・サポート・センター

仕事や暮らしの困り事の相談に専門の支援員が関係機関と連携して対応 日月~金曜9時半~16時半(祝・休日、年末年始を除く)

相談・問い合わせ☎025-385-6851 ※区役所健康福祉課(東・中央・西区は保護課)でも相談可

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 行政書士無料相談会

相続、遺言、エンディングノート 日第2水曜、第4日曜13時~16時 对本市在住・在勤・在学の人 定各日先着3組(1組1時間) 申電話で同館(☎025-246-7700)

新潟水俣病に関する相談窓口

相談や問い合わせを随時受け付け 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)

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉士らが借金やこころの健康などの相談に

対応 日8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8月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日9月9日(月)13時~15時半(1人1時間) 場同審査会室(市役所本館) 定先着2人 申8月7日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

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10日・24日(土)9時半~11時 ¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

西川学習館(西蒲区曾根) 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日8月17日(土)14時~16時 ¥無料 問西川図書館(☎0256-88-0001)

省エネの話とゴーヤ料理教室

日8月21日(水)10時半~13時半 場東区プラザ(東区下木戸1) 定12人 ¥無料 申8月13日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8550、環境政策課(☎025-226-1357)へ ※はがき1枚につき2人まで。当選者には8月16日までに案内を送付

クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 米粉うどん作り

日8月24日(土)10時~13時 対20歳以上の初心者 定先着15人 ¥400円 申8月7日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088)

マラソンランナー向け けが予防トレーニング

日8月24日(土)13時半~14時半 場陸上競技場(中央区一番堀通町) 対高校生を除く18歳以上



国民文化祭 催し参加者を募集

問市役所コールセンター(☎025-243-4894)、文化政策課(☎025-226-2563) ※関連記事を本冊5面に掲載



スマートフォンは こちらから

日本料理の饗宴 よみがえる 豪農伊藤家の婚礼料理

明治25年の婚礼を再現した料理の試食、郷土芸能の披露 日10月16日(水)18時半~20時 場北方文化博物館(江南区沢海2) 定44人 ※小・中学生は保護者同伴、就学前児不可 ¥10,000円 申8月31日(土)までに、はがきに基本事項、代表者の年齢・FAX番号、新潟駅・会場間のシャトルバス利用の有無を記載し、〒950-0078、中央区万代島5-1万代島ビル16階、(株)新宣内「日本料理の饗宴」事務局へ ※手話通訳、要約筆記、障がい者用音声サ

ポートを希望する場合はその旨も記載。はがき1枚につき4人まで、介助のための同行者は参加人数から除く(氏名は要記載)。9月中旬に抽選結果を発送

連句の祭典

場新潟大学教育学部附属新潟中学校(中央区西大畑町) 申9月2日(月)までに所定の申込書を(株)新潟コンベンションサービス内「連句の祭典」準備係へ ※参加要項、申込書は市役所本館・分館案内、出張所、公民館、図書館などに設置。同祭公式HPにも掲載

中学生との正式俳諧 伝統的な所作とともに句を詠む様子を参観 日11月1日(金)14時~16時 ¥無料

本大会 金森敦子さん(作家)講演会、実作会、ほか 日11月3日(祝)10時~16時 ¥4,000円(昼食付き) ※11月2日(土)に吟行会を開催(3コース、有料、要申し込み)。詳しくは参加要項に掲載

WEBサイト「SHIKAMO」で検索

