にいがた流 ちょいしお生活

⑥3にんじんとグレープフルーツのマリネ

＊栄養価(1人分)＊
エネルギー：79kcal
塩分：0.3g

酢とオリーブ油を使うことで、塩分控えめでもおいしく食べられます。

＊材料(4人分)＊

ニンジン…… 中2/3本(80g)
グレープフルーツ… 1/2個(140g)
水菜…… 1株(30g)
レーズン…… 大さじ2弱(20g)
むきクルミ…… 大さじ1強(10g)
A
- 酢…… 小さじ4
- オリーブ油…… 小さじ2
- レモン汁…… 小さじ2
- 砂糖…… 小さじ1と1/2
- 塩…… ひとつまみ(1g)
- こしょう…… 少々

■作り方

①ニンジンは皮をむき、3～4cmの千切りにしてゆで、冷水に取る。グレープフルーツは小房に分けて薄皮を除く。水菜は3～4cmの長さに切る。レーズンは湯通しして粗く刻む。
②Aをボウルで混ぜ、水気を切った❶を加えてあえる。
③❷を器に盛り、から煎(い)りして粗く刻んだクルミを散らす。

問健康増進課(☎025-212-8166)

新潟市民病院　職員を募集

スマートフォンはこちらから

採用日　令和3年4月1日
採用人数　各1人程度
試験日　1次…7月11日(土)▷2次…8月8日(土)
試験会場　同病院(中央区鐘木)
試験案内・申込用紙　同病院HPに掲載。同病院管理課、市役所本館案内、区役所でも配布
申6月26日(金)までに所定の申込書を同病院(☎025-281-5151)へ
※同病院HPからも申し込み可

職 種	受験資格
臨床工学技士	昭和55年4月2日以降に生まれ、該当職種の免許・資格(◆は診療放射線技師免許も)がある人(見込み含む)
臨床検査技師	
◆医学物理士	
視能訓練士	
歯科技工士	昭和35年4月2日以降に生まれ、歯科技工士免許があり、病院、診療所、技工所などで同職種の業務経験が3年以上ある人

母子世帯向け市営宮浦住宅(中央区万代5)　入居者を募集

入居予定日8月1日
間取り・戸数2DK・2戸
対象・入居資格20歳未満の子を扶養する母子家庭で、月額所得が158,000円(小学生以下の子がいる世帯は259,000円)以下、ほか
家賃12,500～26,100円(収入により決定)
申6月15日(月)までに所定の申込書を区役所健康福祉課へ　※申込書は同課で配布。応募多数の場合抽選
問こども家庭課(☎025-226-1201)

電池類が取り外せない製品「燃やさないごみ」に出せません

近年、「燃やさないごみ」に混入した電池類が原因とみられる発火・発煙がごみ処理施設で多発し、火災や人身事故につながる恐れがあります。
電気シェーバーや加熱式たばこなどで電池類が取り外せない製品を捨てるときは、そのまま「特定5品目」または「粗大ごみ」として出してください。
ごみの分別の徹底をお願いします。
問循環社会推進課(☎025-226-1391)

元気力アップ・サポーター6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
❶北地区コミュニティセンター
日11日(木)13時半
❷東区プラザ　日17日(水)10時
❸中央区社会福祉協議会　日18日(木)13時半
❹秋葉区社会福祉協議会　日18日(木)10時
❺南区社会福祉協議会　日11日(木)13時半
❻小針青山公民館　日17日(水)10時
❼潟東ゆう学館　日24日(水)13時半
申込先❶❷東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)❸中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)❹❺秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)❻❼西区社会福祉協議会(☎025-211-1630)

6/7～13は危険物安全週間

ガソリン、軽油やアルコールなどの取り扱いに注意し、火災を予防しましょう。

取り扱い方法

❶保管場所や取り扱う場所では火気を使用しない
❷直射日光を避け、性質に合った容器で保管する
❸換気の良い場所で取り扱う

問消防局危険物保安課(☎025-288-3240)

学ぶ意欲を支援 市奨学金貸付制度

大学などで修学する若者や社会人を対象に、市奨学金貸付制度の利用者を募集します。同奨学金は無利息で、返済は卒業後半年ごとです。
申7月17日(金)までに所定の申請書を学務課(市役所ふるまち庁舎☎025-226-3168)へ
※募集要項、申請書は市HPに掲載。同課、教育支援センター、出張所などでも配布

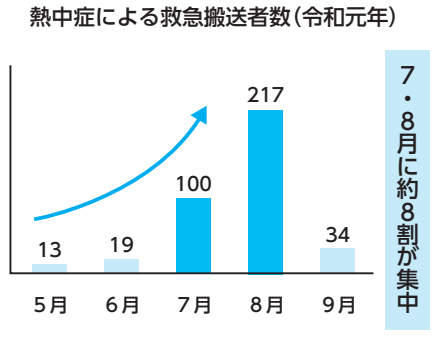
■返還特別免除制度

新潟市に住み市民税が課税され納税している場合、返還開始後7年を越えない範囲で同奨学金の返還額の一部を免除します。
免除額貸付総額の4分の1まで(上限40万円)　※詳しくは要問い合わせ。市社会人奨学金は対象外

市ホームページで随時お知らせしています

こまめな水分補給を　熱中症に注意

熱中症は重症化すると命にまで影響します。昨年、新潟市では5～9月の間、383人が熱中症で救急搬送されました=**右グラフ**=。乳幼児や高齢者は体温調節機能が低いので、特に注意が必要です。正しく予防して、健康に過ごしましょう。
問消防局救急課(☎025-288-3260)



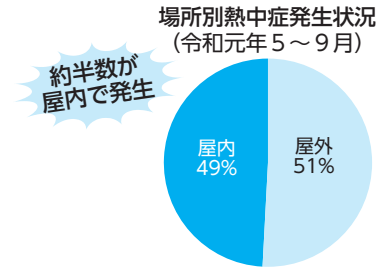
こんな症状、熱中症かもしれません

「大したことはない」と思わずに、早めに対処しましょう。

予防を忘れずに

❶のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする
❷エアコンや扇風機を使い、室温を28度以下にする
❸外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をする
❹睡眠不足や体調が悪いときは日中の運動・外出を控える

屋内でも油断は禁物



熱中症かなと思ったら

・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にする
・エアコン、扇風機などで風を当て、体を冷やす

マスクをしているときは特に注意

マスクをしているときはマスク内の湿度が高くなり、普段よりのどの渇きを感じにくくなる傾向があります。熱中症にならないよう、特に意識してこまめに水分補給をしましょう。

意識が低下したとき、自分で水を飲めないときはすぐに119番

自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠(けんたい)感が強く動けない場合や全身のけいれんがあるなどの症状の場合は、ためらわず救急車を呼んでください。

申し込みのときに記載する基本事項　「催し名」または「講座名」、希望の回(複数回実施する場合のみ)、参加者全員の氏名・ふりがな　※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載