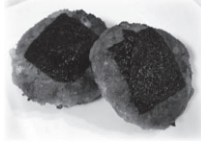


にいがた流 ちょいしお生活



⑧レンコンのハンバーグ

栄養価(1人分)
エネルギー: 185kcal
塩分: 0.8g

旬のレンコンとエビ・イカのうま味で減塩でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①レンコンとニンジン皮をむき、すりおろす。エビとイカはたたいてミンチにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、丸く形を整え、切った焼きのりを片面に貼る。
- ③フライパンに油を入れ、②を両面こんがり焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)	
レンコン	1節(200g)
ニンジン	1/2本
エビ	80g
イカ	80g
豚ひき肉	80g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
焼きのり	1枚
油	大さじ1

新潟東港地域水道用水供給企業団 職員を募集

任用日令和3年4月1日 職種水道技術(大学卒業程度) 申11月25日(水)までに所定の申込書を同企業団事務局(北区笹山☎025-386-9111)へ ※受験資格など詳しくは同企業団HPに掲載。申込先で配布している試験案内にも記載

ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

問 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-248-7167)

支援員 採用日令和3年4月1日

受験資格教員免許など所定の免許・資格がある 定10人程度 申11月10日(火)までに所定の申込書を同課(中央区八千代1)へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議会でも配布

補助員 定5人程度 申電話で同課

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 ※電話相談で要予約

女性のこころとからだ専門電話相談 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

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11月20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)

発送物など 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 日11月上~中旬 ※10~12月に初めて同保険料を納付する人には来年2月上旬に郵送 問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)

趣味・講座

中之口体育館(西蒲区中之口) 100まで健康教室

日11月13日~来年3月26日の金曜10時~同50分

※1月1日除く 対50歳以上 定各日先着15人

¥1回500円(11月13日は無料) 申11月4日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟探鳥散歩

日11月14日・28日(土)7時半~9時

¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館の講座 (中央区明石2)

問同館(☎025-246-7700)

①新潟ゆかりの文学「坂口安吾の初恋の来た道」 日11月14日(土)13時半~15時 定先着15人 ¥500円

②読書会 日11月18日(水)10時半~12時 テーマ「ソウルメイト」馳星周著 ¥無料

③おうち時間で健康づくり 自宅でできる体操やフレイル予防について学ぶ 日11月25日(水)10時半~11時40分 定先着20人 ¥無料

④老後に備えるマネープラン 家計管理と資産形成について学ぶ 日12月12日(土)13時半~15時 定先着30人 ¥無料

申③④は11月5日(木)10時から電話で同館

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 年賀状ゴム判作り

日11月15日(日)10時~12時 定先着8人 ¥800円

申11月4日(水)9時から電話で同施設(☎025-388-5314)

11月のスポーツ教室体験会

対中学生を除く15歳以上 定各先着15人 ¥各500円 申11月5日(木)13時半から電話で各会場 ※各1時間

ヨガと体幹・骨盤調整エクササイズ

日①17日(火)19時②20日(金)10時

場①市体育館(中央区一番堀通町☎025-222-6006)②市陸上競技場(中央区一番堀通町☎025-266-8111)

ボクシングフィットネス 日19日(木)19時 場市体育館

東総合スポーツセンターの講座(東区はなみずき3)

申11月4日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

①英語で親子ヨガ 日11月18日~12月16日(水曜全5回)13時~同45分

②背骨を整える 日11月25日~12月23日(水曜全5回)11時半~12時半

③バレエでエクササイズ 日11月25日~12月23日(水曜全5回)13時~同45分

④リンパマッサージ 日11月25日~12月23日(水曜全5回)14時~同45分

⑤体調整エクササイズ 日12月2日~23日(水曜全4回)10時~11時

対中学生を除く15歳以上(①1~4歳の子と母親) 定各先着15人(①先着8組) ¥各2,500円(①3,000円⑤2,000円)

田舟の里(江南区亀田) 11月の講座

時13時半~14時半 定各先着8人 ¥各300円 申11月5日(木)9時から電話で同施設(☎025-382-1566)

笑いヨガと健康体操 日18日(水)

自宅でできる体操 日25日(水)

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日11月21日(土)14時~16時 場西川学習館(西蒲区曾根)

定先着10人 ¥無料 問西川図書館(☎0256-88-0001)

動画を配信 保護者のための就活応援講座

就職活動の実態・方法を知り、子どもへのサポートについて考える

配信期間11月23日(祝)10時~来年1月11日(祝)18時 対大学・短大生などの保護者 ¥無料 申11月22日(日)までに専用フォーム=右上=から申し込み

問 雇用政策課(☎025-226-1642)



早期発見と相談が大切 認知症への理解を深めよう

問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

●認知症を知っていますか? 認知症とは、さまざまな原因で脳細胞の働きが悪くなることで、記憶力や判断力などが低下し日常生活に支障が出る状態のことです。

●早期発見が大切です 「軽度認知障害(MCI)」とは認知症の前段階のことで、軽い記憶障がいがあっても基本的な日常生活を送ることができます。この段階で発見して適切に対処することで、特にアルツハイマー型認知症への進行を予防または遅らせることができますといわれています。

「いつもと違う」「話が合わない」など、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

●もしかしたら…と思ったら、相談を 認知症が疑われるときは、精神科、神経内科、心療内科などの医療機関に相談してください。かかりつけ医がある場合は、必要に応じて適切な治療や病院の紹介を受けることができます。

このほか、区役所健康福祉課や地域保健福祉センター、地域包括支援センターなどでも相談に応じます。本人のほか、家族からの相談も可能です。



男女共同参画についての講座

時14時~16時 場 万代市民会館(中央区東万代町) ¥無料

申11月24日(火)までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713)

◆仕事後の生き方を考える 日11月29日(日) 対男性

DVとジェンダー 日12月6日(日)

子どもの貧困 日12月13日(日) 定各20人(◆16人)

水の駅「ビュー福島湯」(北区前新田) 野鳥彫刻体験

日11月29日、来年1月17日(日)9時半~16時半 定各日先着12人 ¥1,000円 申11月4日(水)9時から電話で同施設(☎025-387-1491)

※このほか本冊5面に催しを掲載

■福島湯フォトコンテスト作品募集 応募期間12月1日(火)~来年1月24日(日) ※申し込み方法など詳しくは同施設HPに掲載。同施設で配布するチラシにも記載

旧齋藤家別邸の講座 (中央区西大畑町)

定各回先着10人 申11月4日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各1時間。各別途要観覧料

初めての掛け軸 日11月29日、12月6日(日)10時半 ¥700円

水引作り 日12月12日(土)10時半、13時半 ¥500円

クリスマスリース作り 日12月13日(日)10時半、13時半 ¥1,200円

楽しく健康づくり・介護予防 12月の総おどり体操

¥無料 申11月6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内野まちづくりセンター 日1日(火)

②白根健康福祉センター 日3日(木)

③巻地区公民館 日4日(金)

④東区プラザ 日10日(木)・15日(火)

体調の良いときに受診してください。詳細は市ホームページから確認してください

