

にいがた流

ちょいしお

生活

最終回



⑤ トマトと豆腐の和風サラダ

栄養価(1人分)
エネルギー:70kcal
塩分:0.6g

ミョウガと青ジソの風味で、減塩でもおいしく食べられます。

■作り方

- ① トマトは小さめの一口大に切る。豆腐は軽く水切りし、1.5cm角に切る。
- ② ミョウガは縦半分に切ってから薄切りにし、水にさらした後水気を切る。青ジソは千切りにする。
- ③ ①を混ぜて器に盛り、合わせたAを掛け、②とかつお節をのせる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

- トマト…………… 大1個(240g)
- 木綿豆腐…………… 2/3丁(200g)
- ミョウガ…………… 2本(40g)
- 青ジソ…………… 4枚(4g)
- かつお節…………… 3g
- A 麺つゆ(2倍濃縮)…… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ1
- 油…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々

北区 濁川公園分区分園 利用者を募集

日 6月下旬~来年3月31日(更新可)

栽培品目草花、低木(野菜は不可)

定 先着3区画(1区画5m×6m)

申 6月9日(水)から、はがきに基本事項を記載し、〒950-3131、北区濁川397、牛歩園緑化(株)(☎025-259-4321)へ

松蔭賞書道展 作品を募集

対新潟市内の小学3年~中学生

¥無料 申 6月29日(火)までに作品

と所定の応募申込一覧表を北区郷土博物館(北区嘉山☎025-386-1081)へ ※応募申込一覧表は同館HPに掲載。同館でも配布

新潟-大阪(関西)線 7/1から増便

ピーチ・アビエーションが運航する「新潟-大阪(関西)線」が7月1日から

1日2往復に増便します。関西圏への移動のほか、九州・沖縄方面への乗り継ぎにも便利です。 ※詳しくは新潟空港HP=右上=に掲載

問 観光推進課(☎025-226-2607)

にいがた観光親善大使を募集

新潟市の魅力を全国に

PRする「にいがた観光親善大使」を募集しています。

任期10月1日~来年9月30日

申 7月9日(金)までに新潟観光コンベンション協会HP=右上=から申し込み 問 同協会(☎025-223-8181)

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

配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 日 月・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~20時

相談専用電話 ☎025-226-1065

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 6月15日(火)、7月7日(水)13時~14時15分

定 先着4人

※1人15分。犬の同伴可

申 6月9日(水)9時から電話で同センター(☎025-288-0017)

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日 6月18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

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 6月12日・26日(土)9時半~11時

¥無料

問 同センター(☎025-264-3050)

道正遺跡(江南区割野) 発掘調査現地説明会

日 6月12日(土)10時~15時(12時~13時を除き30分ごとに実施)

¥無料 問 文化財センター(☎025-378-0480)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 6月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■ **新潟ゆかりの文学「藤沢周平作品を読む」** 日 12日(土)13時半~15時 定 先着15人 ¥500円

■ **読書会** 日 16日(水)10時半~12時 テーマ「池袋ウエストゲートパーク」石田衣良著 ¥無料

■ **岩室図書館(西蒲区西中) 読書会** 面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 6月19日(土)14時~

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4年4月1日

● **受験資格** 昭和37年4月2日以降に生まれ、該当職種の免許・資格がある人(見込み含む)

■ 6月25日(金)までに所定の申込書を同病院(中央区鐘木☎025-281-5151)へ ※同病院HPからも申し込み可。試験案内、申込書は同病院HPに掲載。同病院管理課、市役所本館案内、区役所などでも配布

職種	採用人数	試験日
臨床検査技師	2人程度	1次…7/10(土) 2次…8/8(祝)
臨床工学技士	各1人程度	
管理栄養士		
遺伝カウンセラー	各1人程度	1次…7/11(日) 2次…8/7(土)
診療情報管理士		
医療福祉相談員(社会福祉士)		

16時 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

文化芸術イベント主催者向け 感染拡大防止対策説明会

日 6月25日(金)18時半、30日(水)、7月4日(日)14時 ※各1時間

場 音楽文化会館(中央区一番堀通町) 定 各日35人(◇は15人) ¥無料

申 6月16日(水)までに電話で文化政策課(☎025-226-2631)

国際友好会館の講座 (中央区礎町通3)

¥無料

申 6月9日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

■ **ロシアの夏の過ごし方** 日 6月26日(土)10時~11時半 定 先着20人

■ **身近な韓国** テレビドラマから韓国文化を読み解く 日 6月26日(土)14時~15時半 定 先着30人

■ **外国を知る講座** 海外日本人学校に勤務した人の話を聞く 日 7月2日(金)13時半~15時 定 先着20人

マザーズ再就職支援セミナー

社会保険・税金、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか 日 6月28日(月)13時半~15時半

場 食育・花育センター(中央区清五郎) 対女性 定 先着30人 ¥無料

申 6月9日(水)9時半から電話でときめきしごと館(☎025-240-4510)

※保育あり(生後6カ月~就学前児25人、要申し込み) 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 健康倶楽部

日 6月29日~9月28日(火曜全14回)13時半~15時半 対60~74歳

定 先着8人 ¥15,000円(別途要入館料) 申 6月9日(水)14時から電話で同館(☎025-241-4600)

楽しく健康づくり・介護予防 7月の総おどり体操

¥無料 申 6月11日(金)8時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) ※各1時間半

① **豊栄地区公民館** 日 1日(木)10時

② **東区プラザ** 日 1日(木)13時半、20日(火)10時

③ **市体育館** 日 6日(火)10時

④ **総合福祉会館** 日 8日(木)13時半、30日(金)10時

⑤ **巻地区公民館** 日 9日(金)10時

⑥ **小合コミュニティセンター** 日 13日(火)10時

⑦ **白根カルチャーセンター** 日 13日(火)13時半

⑧ **亀田市民会館** 日 15日(木)10時

⑨ **西総合スポーツセンター** 日 27日(火)10時

⑩ **音楽文化会館** 日 29日(木)10時

▶ 定 各日20人(③50人④各日40人⑤⑩各15人⑧30人⑨25人) ※各先着。②④はいずれか1日のみ ◀

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 7~9月スクール参加者募集

¥各1回520円

申 6月9日(水)9時

から電話で同館(☎025-385-4477)

※各1時間

① **初めてのピラティス** 日 火曜19時

② **体リセットストレッチ** 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 **リラックス・ヨガ** 日 水曜20時15分

⑥ **赤ちゃんと産後ママのエクササイズ** 日 木曜10時

⑦ **初めてのスタビライゼーション** 日 木曜19時

⑧ **スタビライゼーション** 日 木曜20時15分

⑨ **ピラティス** 日 金曜9時半

⑩ **フィットネスヨガ** 日 金曜10時45分

⑪ **ファイティングエアロ** 日 金曜20時15分

▶ 対中学生を除く15歳以上(⑥生後3~12カ月の子と母親⑩40歳以上) 定 各30人(①②⑤各20人④⑨⑩各25人⑥⑩組) ※各先着 ◀

講座「子どもの発達と夫婦のコミュニケーション」

日 7月3日・10日・17日(土曜全3回)

10時~12時

場 横越地区公民館

(江南区いぶき野1) 対3歳~就学前児の父親(3日は子と、10日は妻と参加) 定10人 ¥無料

申 6月23日(水)までに電話でアルザ

にいがた(☎025-246-7713)

※保育あり(生後6カ月~就学前児15人、要予約)



しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)