

にいがた流

ちょいしお生活



◎タラとワカメのホイル焼き

栄養価(1人分)
エネルギー: 61kcal
塩分: 0.6g

旬のタラのうま味で、少ない調味料でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①タラに酒を掛け、10分置く。ワカメは水で戻す。タマネギは半分にし、薄切りにする。
- ②アルミホイルにサラダ油を塗り、その上に①をワカメ、タラ、タマネギの順で重ねて包む。
- ③フライパンに少量の水を張り、②を入れ、中火で10分蒸し焼きにする。
- ④お好みでポン酢を掛ける。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)	
タラ	4切れ
酒	大さじ2
乾燥ワカメ	6g
タマネギ	1個
サラダ油	適量
ポン酢	小さじ2

令和3年度の文化芸術活動に助成

対音楽、舞踊、演劇、美術などを含む幅広い分野で市民が参加できる活動



助成額対象経費の3分の2以内(5~20万円) ※2回目以降の助成額は要問い合わせ 申2月15日(月)までに所定の申請書をアーツカウンシル新潟(中央区西堀前通6 ☎025-378-4690)へ ※申請書は同団体HPに掲載。同団体でも配布

■団体の組織づくりなどを支援

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・仕組み作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2月26日(金)までに所定の申込書を同団体へ ※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)

新潟空港ファンクラブ 新規入会キャンペーン実施中

会員になるとさまざまな特典が受けられます。1月27日(水)までに新規に会員になった人の中から抽選でプレゼントを進呈します。
※詳しくは同空港HPに掲載
問国際観光課(☎025-226-2613)



音楽文化会館 令和4年度の定期利用を受け付け

対新潟市に所在し、音楽・舞踊・演劇などで月1回以上利用する団体 申2月28日(日)までに所定の申込書を同館(中央区一番堀通町 ☎025-224-5811)へ ※申込書は2月2日(火)から同館で配布



亀田清掃センター附属野球場・サッカー場 利用を受け付け

利用可能日4月1日~11月30日
問田舟の里(TEL・☎025-382-1566)
■大会での利用(1日単位) 申2月12日(金)までにFAXで利用日(予備日を含め3日まで)、利用目的、大会名、参加チーム数、申込者の氏名・電話番号・所属チーム名を田舟の里へ ※利用日が重複する場合2月19日(金)19時から抽選会を実施

■大会以外の利用 利用可能時間9時~17時 申利用日の前月1日から電話で田舟の里 ※先着順
■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

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

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585
■ひきこもり相談 日火~土曜9時~18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可
■居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日水曜14時~16時 ※初めて参加する人は要予約

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

心の悩みや不安 こころの健康センターに相談を

相談・予約電話☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可
■精神保健福祉相談員などによる相談 日月~金曜9時~16時半
■精神科医による相談 ①どなたでも

②思春期青年期③高齢者) 日①木曜9時~12時②偶数月第2木曜13時半~16時③第2火曜・第4木曜13時半~16時半

■酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談 日第1・3月曜13時半~15時半
■臨床心理士による相談 日第2水曜14時半~16時20分、第4水曜18時半~20時20分

ほんぽーと中央図書館 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応
日第2水曜、第4日曜13時~16時 対新潟市在住・在勤・在学の人 定各日先着3組(1組1時間) 申電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日2月2日(火)13時~14時15分 定先着4人 ※1人15分。犬の同伴可 申1月20日(水)9時から電話で同センター(☎025-288-0017)



里親に関心がある人向け 2月の相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1) 申開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)
■個別相談会 日4日(木)9時~17時
■制度説明会 日9日(火)14時~15時半

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日2月8日(月)13時~15時半
場同審査会室(市役所本館) 定先着2人(1人1時間) 申1月20日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日2月9日(火)9時半~12時
場建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 申1月20日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

水道管の凍結・破裂に注意

気温がマイナス4度以下になると水道管の凍結や破裂が多くなります。凍結・破裂を防ぐとともに、あらかじめ対応を確認しておきましょう。
問水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)

凍結・破裂を防ぐために

凍結防止 むき出しの水道管に発泡スチロールの保温材や凍結防止ヒーターを取り付ける ※市指定の給水装置工事業者へ相談する
破裂防止 長期間留守にする場合はメーターボックス内の止水栓を閉める。賃貸住宅の所有者などは、入居者のいない家屋の止水栓が閉まっているかを確認する

凍結・破裂してしまったら

凍結したら 蛇口を全開にしてタオルなどで覆い、その上から45~50度のお湯を掛けて、ゆっくりと解凍する ※水道管が破裂する恐れがあるので熱湯は掛けない
破裂したら 止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕工事を申し込む(要修繕費用)



趣味・講座



就職氷河期世代向け 就職支援セミナー

ビジネスマナーなどの講習、個別相談や支援機関の紹介 日1月22日・29日(金)10時~15時 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 対35~54歳で就労希望の人とその家族 定各日先着20人 ¥無料
申1月20日(水)10時から新潟就職氷河期活躍支援プラン運営事務局HP=右上=で申し込み
問雇用政策課(☎025-226-1642)



ジュニアスキー教室

日1月30日(土)・31日(日)9時~16時 場三川温泉スキー場(阿賀町) 対小・中学生 定各日先着30人 ¥1,000円 申1月20日(水)9時からメール(shioda@dola-net.com)で基本事項を市スキー協会事務局・塩田へ 問市スポーツ協会(☎025-266-8250)



講座「定年期の男性の生き方」

日2月3日・10日(水曜全2回)14時~16時 場万代市民会館(中央区東万代町) 対男性 定20人 ¥無料 申1月27日(水)までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713)

社会人向け オンライン講座

同世代と交流しながら社会人として高めるべき能力を身に付ける 日2月5日~26日の金曜19時~20時半 対20~29歳で仕事に就いている人 定各日20人 ¥無料
申1月31日(日)までに市HPから申し込み 問クロスパルにいがた(☎025-224-2088)

視覚障がい者のための生活訓練

場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住の視覚障がい者 ¥無料 申1月20日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎

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)