

暮らし



暗証番号の設定が不要な 顔認証マイナンバーカードを受け付け

暗証番号の設定や管理に不安がある人の負担軽減を目的に、顔認証マイナンバーカードの申請を受け付けています。同カードは暗証番号の設定が不要で、「健康保険証」と「本人確認書類」としての利用に限定されます。



スマートフォンは
こちらから

※詳しくは新潟市ホームページに掲載
問 市民生活課(☎025-226-1013)

2/29(木)まで

野菜 de ちょいしお メニューを提供

食塩の取りすぎは脳卒中などの脳血管疾患や胃がんなどの発症リスクを高める要因の一つといわれ、新潟市は全国に比べて、これらの病気で死亡する人の割合が高くなっています。予防のためには、食塩を減らして野菜を食べるなど栄養バランスの良い食生活を送ることが大切です。



スマートフォンは
こちらから

2月29日(木)まで、旬の野菜を使った減塩でおいしく食べられる「野菜 de ちょいしおメニュー」を提供しています。この機会に、ちょいしおメニューを食べて、食生活を見直してみませんか。

※提供店舗など詳しくは新潟市ホームページに掲載

問 健康増進課(☎025-212-8166)



▲トラットリア アズーリのメニュー



▲麵職 夷霧来のメニュー

今日からできる減塩のこつ

- 加工食品は栄養成分表示で食塩相当量を確認する
- 塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を使う
- だしを効かせて薄味でもおいしくする
- しょうゆやソースなどは「かける」より「付ける」
- 減塩食品を上手に使う

栄養成分表示 1個(100g)当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

野菜は減塩の効果を高めます

野菜や果物にはカリウムが多く含まれ、余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、血圧を下げる作用があります。

野菜の目標摂取量
= 1日**350g**
※目安は小鉢のおかず5皿

みそ汁やスープには野菜をたくさん入れ、外食ではサラダを1品追加するなど野菜を食べる工夫をしてみましょう。

市政



補正予算など98議案を可決 12月議会定例会閉会

スマートフォンは
こちらから



12月議会定例会が12月22日に閉会しました。物価高騰対応などの経費を盛り込んだ一般会計補正予算や条例改正など98議案を可決しました。

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)

2/4(日)に議会報告会を開催

市議会議員が12月定例会の概要を報告し、市政や議会について市民の皆さんの意見を聴きます。

●時間 10時半～11時半

●場所 市役所本館

※事前申し込み不要、当日直接会場へ。保育を希望する人は1月26日(金)までに要問い合わせ。オンライン参加を希望する人は1月28日(日)までに新潟市ホームページ=右=から要申し込み



スマートフォンは
こちらから

問 議会事務局調査法制課(☎025-226-3385)

福祉



住民税非課税世帯が対象 物価高騰等対策給付金を支給



電気・ガス・食料品などの物価高騰の影響を特に大きく受ける所得の低い世帯を支援するため、給付金を支給します。

●支給対象 令和5年12月1日時点で新潟市に住民票がある、令和5年度の住民税非課税世帯

●支給額 1世帯当たり7万5千円

申 3月31日(日)までに所定の申請書を同給付金センター(☎050-5527-3968)へ ※申請書は2月6日(火)までに支給対象世帯へ順次発送。詳しくは新潟市ホームページに掲載

暮らし



誰もが生き生きと働ける社会を目指して 働きやすい職場づくり推進フォーラム

働きやすい職場づくりや健康経営に取り組む企業を表彰します。また、アデコグループ ジャパンSDGs総合責任者の小杉山浩太郎さん=写真=による基調講演のほか、働きやすい職場づくり推進賞・健康経営優秀賞の受賞企業らが取り組み事例を発表するパネルディスカッションを行います。



●日時 2月13日(火)13時半～16時半

●場所 東区プラザ(東区下木戸1)

●定員 先着100人 ●参加費 無料

申 1月24日(水)から新潟市ホームページ=右=で申し込み

問 健康増進課(☎025-212-8154)



スマートフォンは
こちらから

雪に備えましょう。「にいがた雪の日辞典」は市ホームページに掲載しています。