

### 投票所の一部変更について

これまで選挙当日の投票所が大山保育園(203投票区)だった地域および古川町に住んでいる人は、令和5年4月9日執行予定の統一地方選挙から、投票所が変更になります。



対象者	変更前	変更後
203投票区の人	大山保育園	山の下まちづくりセンター (古川町4番12号)
古川町に住んでいる人	山の下小学校	

※選挙期日前に転居した場合、前住所の投票所となる場合があります。詳しくは投票所入場券に記載しています

#### 町丁目一覧

投票区(投票所)	変更後
201投票区 (山の下小学校)	神明町 浜町 古湊町 山の下町 臨海町 臨港1丁目
203投票区 (山の下まちづくりセンター)	(王瀬新町) 大山1丁目 大山2丁目 上王瀬町 鷗島町 北葉町 末広町 長者町 月見町 東新町 <b>古川町</b> 松島1丁目 松島2丁目 松島3丁目

問い合わせ 東区選挙管理委員会事務局(東区総務課内) (☎025-250-2710)

マイナンバーカードの受け取りはお早めに!

### 統一地方選挙 当日投票立会人の募集

令和5年4月9日執行予定の統一地方選挙に係る当日投票立会人を募集します。

なお、執行日が変更になる可能性がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

当日投票立会人	
日時	令和5年4月9日(日) 午前6時30分から午後8時30分(休憩あり)
場所	東区内の投票所 ※居住地以外の投票所の可能性あり
事務内容	投票に立会い、選挙が公正に行われていることを確認する
応募条件	東区在住で選挙権のある方
募集人数	20人程度 ※応募者多数の場合は抽選
報酬	14,200円(所得税控除後14,020円)
申し込み	3月2日(木)までに申込書(東区役所ホームページからダウンロード、または東区役所総務課で配布)をメール、FAX、郵送(必着)、窓口持参のいずれかで問い合わせ先へ提出
問い合わせ	東区選挙管理委員会事務局(総務課内) 電話 025-250-2720 FAX 025-273-0176 メール somu.e@city.niigata.lg.jp

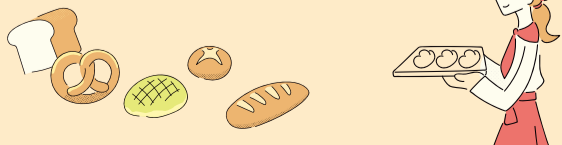
### 「ぷちしょっぷ東区」にお越しく下さい

区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心を込めて作った品々を、ぜひ一度手に取ってみてください。東区社会福祉協議会でも同様の取り組みを行っています。

場所	販売日時
区役所南口 エントランスホール	毎週火曜日 正午～午後1時
石山出張所1階 フリースペース	毎週火・木・金曜日、 第2月曜日 午前11時30分～ 午後0時30分
東区社会福祉協議会前 (区役所庁舎1階)	毎週月・木曜日 正午～午後0時30分

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止となる場合があります

問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係 (☎025-250-2310)



### 食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部山の下グループ)

### ピエンロウ(白菜)鍋

甘味が増した白菜を使った簡単トトロ鍋、心も体もほっこりします。冬にお薦めの簡単野菜たっぷりレシピです。

#### 材料(2人分)

- 白菜..... 1/2個
- 干しシイタケ..... 4個以上
- 豚バラ肉..... 100g
- 鶏モモ肉..... 100g
- 春雨..... 25g
- ゴマ油、塩、一味唐辛子、  
柚子胡椒..... 各適量

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー: 451kcal
- たんぱく質: 20.0g
- 脂質: 32.4g
- 炭水化物: 27.5g
- 食塩相当量: 1.6g

#### 作り方

- 水1リットルを大きめの鍋に入れ、干しシイタケを入れて戻す(3時間以上)。干しシイタケは食べやすい大きさに切る。戻し汁はそのままスープとして使う。
- 白菜は洗い、5cmのざく切り、春雨はぬるま湯で戻す。豚バラ肉は食べやすい大きさ、鶏モモ肉はひと口大に切る。
- ①の鍋に白菜(固いところ)①の干しシイタケを入れて火をつける。沸騰したら肉類を加え、ゴマ油大さじ1/2を回しかける。
- 残りの白菜を山盛り入れ、蓋をしたまま40分コトコト弱火で煮る。
- 春雨を入れてひと煮立ちしたら、再度ゴマ油大さじ1/2を回しかける。
- 各自で器に塩小さじ1/4、ゴマ油小さじ1/4、一味唐辛子、煮汁100ml程を混ぜ、つけながらいただく。少し塩気を効かせることがポイントです。柚子胡椒やメの雑炊もお薦めです!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



### 今月の「ごみゼロの日」は2月26日(日)です。

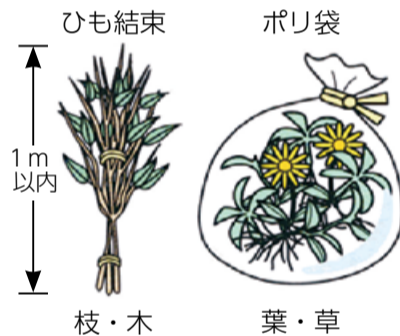
ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。

この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



### 「ごみゼロ!」一〇メモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

※収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください



- ・枝1本の太さは直径15cm以内
- ・束の太さは30cm以内

- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「せん定した枝・木」「せん定した葉・落ち葉」「雑草などの刈り草」です。
- 「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
- 野菜や果実、球根などは、腐敗・悪臭により、資源化处理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎025-250-2285)

< 広告欄 >

