



地球環境の保全をテーマに、市内の小学4年生から6年生までを対

地球に E-CO2HUNTER

④6 図画を通して地球環境を考える

象に募集した「みんなの地球環境図画コンク

ら、新潟小学校6年生・安武詩織さんの作品が最高賞の金賞に選ばれました。安武さんの

作品は、ポスターにして学校や公民館などに掲示

また、入賞・入選作品は、市内各地で巡回展示

同コンクールは、子どもたちに環境問題について考えるきっかけにして

この機会に、環境問題について考えてみませんか。

表 入賞・入選作品展示

会場	期間
★西新潟市民会館	1/5(土)9:00 ~9(水)21:30
東区役所 エントランスホール	1/11(金)8:30 ~17(木)21:30
北区文化会館	1/19(土)9:00 ~24(木)22:00
市役所本館ロビー	1/28(月)12:00 ~31(木)17:30
市民プラザ (NEXT21 6階)	2/1(金)15:00 ~4(月)12:00
★巻文化会館	2/7(木)14:00 ~14(木)12:00
新潟地域 交流センター	2/15(金)14:00 ~22(金)12:00

★印の会場は休館日あり(要問い合わせ)

環境政策課(☎025-226-1363)

環境カレンダーでエコ生活を CO2モニターには商品券



12月は地球温暖化防止月間です。これにちなみ「環境カレンダー2013」を12月21日金曜日から配布します。カレンダーでは、家庭におけるエネルギーの使用状況や、温暖化防止のために家庭で簡単にできる取り組みなどを紹介。電気やガスなどの使用量を毎月記入することで、家庭からの二酸化炭素排出量を算出できる「CO2チェックシート」も付いています。

冬は「入浴中の事故」「転倒事故が増加します。予防を心掛けるとともに、万が一に備えて救命講習会を受講しましょう。講習会について詳しくは、市消防局ホームページで確認してください。

冬の入浴は、寒い脱衣場から熱い湯に入るため、急な血圧の変化に伴う発作などにより事故が多く発生します。予防法 ①脱衣場や浴室を暖め、温度差を小さくする ②飲食後は時間を置いて入浴する ③家族で声を掛け合う

「もちによる窒息事故」高齢者は食べ物飲み込む力が低下しているため、注意が必要です。対処法 ①背中をたたくなどして、もちを吐き出す ②救急車を呼ぶ ③反応がない場合は直ちに心肺蘇生法を行う

重ね着などで動作が緩慢となるため、屋内でも転倒事故が多くなります。特に高齢者は、骨折が寝たきりのきっかけとなることがあるため、注意しましょう。予防法 ①床や畳の上に新聞紙やビニール袋を置かない。電気コードをはわせない ②マットに滑り止めを付ける。じゅうたんの縁のめくれをなくする ③階段に手すりや滑り止めを付ける。滑りやすいスリッパや靴下は使用しない

「もちによる窒息事故」多く発生します。予防法 ①脱衣場や浴室を暖め、温度差を小さくする ②飲食後は時間を置いて入浴する ③家族で声を掛け合う

「もちによる窒息事故」高齢者は食べ物飲み込む力が低下しているため、注意が必要です。対処法 ①背中をたたくなどして、もちを吐き出す ②救急車を呼ぶ ③反応がない場合は直ちに心肺蘇生法を行う

重ね着などで動作が緩慢となるため、屋内でも転倒事故が多くなります。特に高齢者は、骨折が寝たきりのきっかけとなることがあるため、注意しましょう。予防法 ①床や畳の上に新聞紙やビニール袋を置かない。電気コードをはわせない ②マットに滑り止めを付ける。じゅうたんの縁のめくれをなくする ③階段に手すりや滑り止めを付ける。滑りやすいスリッパや靴下は使用しない

心臓蘇生法を行う。重ね着などで動作が緩慢となるため、屋内でも転倒事故が多くなります。特に高齢者は、骨折が寝たきりのきっかけとなることがあるため、注意しましょう。予防法 ①床や畳の上に新聞紙やビニール袋を置かない。電気コードをはわせない ②マットに滑り止めを付ける。じゅうたんの縁のめくれをなくする ③階段に手すりや滑り止めを付ける。滑りやすいスリッパや靴下は使用しない

入賞作品展示会場 会場 期日 市役所本館 12/26(水) 1階 1/10(木) 市民ロビー 12/29~1/3 ほんぽーと 1/12(土) 中央図書館 20(日)

小・中学生、高校生から募集した「明るい選挙啓発ポスター」の入賞作品が決まりました。本市では小学生21点、中学生52点の応募がありました。

明るい選挙啓発ポスター 入賞作品決まる

小学生の部 県入選 平田千紘(山の下の小4年)、高橋沙良(上小5年)、市川真(五十嵐小5年) 市佳作 青木知大(竹尾小6年)、山崎花紫(山小3年)、坂野衣咲(女池小1年)、井上明日美(女池小6年)、大湊楓華(上山小5年) 中学校の部 県入選 遠山和起(小針中3年) 市佳作 市川司(五十嵐中2年) 市優秀賞 齊藤鈴花(新潟清心女子中2年) 市佳作 鈴木美月(野澤南菜子・飯塚瑞未・岡澤多恵・村竹由希(新潟清心女子中2年)) 市選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)



社員食堂で人気の 節塩メニュー

③白身魚のピカタ (1人分 240kcal、塩分 1.0g) ※付け合わせ含まず

きれいな色合いが食欲をそそり、幅広い年代に人気のピカタ。鶏肉や豚肉でも代用できるお役立ちレシピです。塩分の多いトマトケチャップの代わりに、酸味とうま味の効いたトマトソースを添えれば、おいしく節塩ができます。季節の野菜を添えて、

彩りを加えましょう。作り方 ①魚の水気をペーパーなどでよくふき取る。塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす ②Aを混ぜ合わせ、①に付ける ③油をしいたフライパンに入れ、両面が黄金色になるまで焼き色をつけたら、ふたをして火が通るまで焼く ④皿に盛り野菜を付け合わせ、トマトソースをかける

材料(4人分) 白身魚(カラスカレイなど)の切り身 90g×4枚 塩 小さじ1/3 こしょう 適宜 小麦粉 適宜 卵 2個 A 粉チーズ 小さじ1 パセリみじん切り 少々 サラダ油 大さじ1 市販のトマトソース 大さじ4 付け合わせ ポイルポテト ゆでブロッコリー ニンジンのグラッセ、ほか

障がい者の就職を支援 はたらく準備教室

働きたい知的・精神障がいがある人に有効な知識や技術を身に付けてもらい、就職へつなげてもらおうと障がい者セミナー「はたらく準備教室」を開催します=表=。就職に役立つスキルを、実践を交えながら身に付けられます。知的障がい者向け…電話で申し込み先へ▷精神障がい者向け…住所、氏名、電話番号、疾病名・障がいの状況などを電話、FAX、メールのいずれかで申し込み先へ ※詳しくは区役所健康福祉課、出張所などに配置されているチラシや市ホームページに掲載 障がい福祉課(☎025-226-1239)

対象	日時	内容	定員	会場・申し込み先
知的障がい者(全2回)	1/19(土) 9:00~15:00	働くための体力作り、電話マナー講座	先着16人	社会福祉法人 新潟市中央福祉会 就労センター白山浦(中央区白山浦1) ☎025-201-8185
	1/26(土) 9:00~13:00	栄養バランスを学んでランチ作り		
精神障がい者(全4回)	1/26(土) 10:00~12:00	企業からの話、就職体験談	先着20人	社会福祉法人 新潟市の福祉会 あとばんす(中央区関屋大川前1) ☎025-265-5900 ☎025-265-5960 madobansu@cup.ocn.ne.jp ※駐車場なし
	2/2(土) 10:00~12:00	身だしなみ・メイク講習		
	2/9(土) 10:00~12:00	職場で使えるロールプレイ		
	2/16(土) 10:00~12:00	グループワーク ※終了後、軽食付きの交流会あり(参加自由。参加費500円)		

不用品は エコプラザへ

家庭で使わなくなった家具類や電化製品などをエコプラザに提供してください。提供してもらった物品は、リサイクル品として、希望者へ抽選で提供します。対象物品 家具類、子ども用品、健康運動器具、電化製品(エアコン、冷蔵庫、テレビ、洗濯機などの家電リサイクル法対象品目を除く)、ほか ※損傷の激しい物品は回収できない場合があります 回収費用 引き取り…1点200円▷持ち込み…無料 休館日 月曜(祝日の場合翌日)、12月29日~1月3日 電話番号で同プラザ(東区下木戸3 ☎025-270-3009)

年末のごみは早めに整理を

年末の大掃除で出たごみは、計画的に処分しましょう。ごみの品目によっては、1カ月に1、2回しか収集しないものがあります。「家庭ごみ収集カレンダー」を確認して、早めに整理しましょう。古紙や古布・古着は区ごとに拠点回収しています。詳しくは区役所だより面に掲載しています。粗大ごみ収集の申し込みは、12月28日金曜日まで受け付けています。この時期は大変混み合うため、収集日の希望に添えない場合があります。早めに申し込んでください。 廃棄物対策課(☎025-226-1407)

粗大ごみ受付センター
にいがたらしの こみ こみ
☎ 025-290-5353
受付時間 月~土曜 午前9時~午後5時 (日曜、祝日、12/29~1/3を除く)
※市ホームページからも申し込み可。年末や月曜は収集の申し込みが集中して、電話がつながりにくくなることがあります