くらしのミニ情報

めん類のゆで方
上手なゆで方　大きな鍋にたっぷり湯を沸かし、その中に一つまみの塩を加え、めんをパラパラとさばきながら入れます。煮立ってきたらさし水をしますが、このさし水はめんの肌を荒すこともありますからなるべく回数をへらし火加減で調節するか、火を止めてやや長めに蒸らすよいでしょう。ただし、そうめんやひや麦のような細いめん類をゆでる時は、沸騰したら火を止め、直ちに冷水にさらします。

さらし水　ゆで上ったらすぐ流水にさらしますが、めんが人肌ぐらいに冷えたら、めんを手にとって水の中でシンシもむようにします。食べる時間をみはからってゆでるのがおいしさのヒケツです。

中央卸売市場から

野菜　めっきり寒さが増し、鍋ものの恋しいきょうこの頃です。

鍋ものに欠くことのできないネギ、キノコ類を始め、春菊、ミツバ、キャベツ、ハクサイなどの野菜類や、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、サトイモなど極々の地場産野菜が豊富に出まわる季節です。

長い冬の活力を養う秋です新鮮で栄養豊富な地場産野菜を愛しましょう。

果物　早生みかんの最盛期。春先に全国的に行われた摘果運動のため味の良いものが出まわって好評です。

りんごは、山形・青森のスターキング、富士、紅玉が中心に出まわっていますが、東北の作況が悪く、出まわり不足です。

市の各種無料相談
お気軽にご利用を
秘密はかたく守ります

市では、行政面の苦情や、法律相談から、児童・老人を対象にした相談、また、生活問題、交通事故、教育あるいは、健康面など、問題別の相談、また、どんな問題でも応ずる心配ごと相談など、さまざまの無料相談を行い、市民の皆さんのおいでを、お待ちしています。相談には、それぞれの専門家が応じ、秘密はかたく守られますので、お気軽においでください。

市民相談室

市民相談室は、下表のように、各種の市民相談のセンターです。市役所本庁の一階にあり、毎日、専任相談員が相談に応じています秘密は厳守され、相談は無料です

市では、このほか「巡回市民相談」や「投書」などでも市政についての苦情・要望をお聞きしています。

巡回市民相談は、小学校や連絡所を会場に相談を受けています。

相談日、会場は、そのつど〝いかが〟市報でお知らせします。

また投書は、住所、氏名を明記のうえ、具体的な要望内容をハガキか手紙で市広聴課（西堀通六、〒951）へ投稿していただければ、必ず回答を差し上げています。

市への苦情・要望がありましたら、気軽に市広聴課へご連絡を。

種別	実施日	時間	内容
市政相談	毎日	午前 9:00～ 午後 4:00	市の仕事についての苦情・要望
民事相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	困っていること・悩んでいること
みどりの相談	毎月第1・第3月曜日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	樹木・草花の植え方・育て方
建築行政相談	毎月第3木曜日	午後 1:00 ～ 午後 4:00	建築一般についての心得指導
マイホーム相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	住宅を建てたい人のために
水洗化相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	水洗便所と家庭排水
児童相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	子供の養育・子供と家庭
婦人相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	婦人問題のすべて
法律相談（弁護士）	毎週水曜日 第1.第3.金	午後1:00～4:00（予約制）	法律問題のすべて
家事相談（家裁職員）	毎月第2・第4月曜日	午後1:00～4:00（予約制）	家庭内のもめごと
交通事故相談	毎日	午前 9:00 ～ 午後 4:00	交通事故についてのすべて
交通事故の法律相談（弁護士）	毎週木曜日	午後1:00～4:00（予約制）	交通事故に関した法律問題

地域の話題

曽野木交通安全母の会
ハリキッテマス！
ちょっと変わった文化祭

さる十一月二日、曽野木小学校で行われた化祭にちょっと変わった展示がありました。

「とびだすな　注意一秒が一生」「酒のみ運転、あなたは天国、家族は地獄」「青信号、左よく見てハイおうだん」といった標語が教室の壁に、ずらり。窓には交通安全を面白く、わかり易く描いたきなマンガ、そして、児童の通学を街頭指導をするお母さん方のスナップや、地区のサイクリング大会の紹介。

「あれっ、小学生の文化祭の展示にしては、おかしいな」と思ったら、曽野木交通安全母の会」の展示場でした。

ことしの四月に新入園、入学児に、ハンカチを贈ってから、活発に活動してきた一応のしめくくりとして、交化祭をやったのこと。

ハンカチを贈ったのは、毎朝学校で行われる交通安全母さんが胸につける時、一言「母」の呼らしい気遣から、標語を募集したのも、それをとおして交通安全意識を高めようというわけ。

深謀遠慮から、毎月、街頭に立って、通学補導するだけでなく、創意工夫をこらした活動ぶりです。

曽野木交通安全母の会は、会員二百人ほどで曽野木十部落が部落ごと参加しています。活発に活動しだして、最初にぶつかったのが、資金難、会費だけでは足りず、あちこちに助成金を頼んだり、ハンカチを買った時など、デパートに、値引を交渉したり、苦労話しには、こと欠きません。それを通して、会の団結が強まったのことでした。

〈高齢者職業相談〉

対象　おおむね五十五歳から六十四歳までの高齢者

相談時間　平日＝午前九時～午後四時、土曜日＝午前九時～正午。

場所　ことぶき荘（西大畑町 ☎28―八九九四番）

相談員　新潟公共職業安定所職員

業務内容　①高年者に対する職業相談および高年齢者を雇い入れ、一身上、生活上など、何でも相談ようとする求人者に対する雇用相談②高年齢者の求人、求職の受理

および可能な範囲内における職業紹介③相談室の紹介により就職した高齢者の職業適応に関する相談

日時　毎日、午前九時半～午後四時、ただし、土曜日は正午まで。

内容　神経質、わがまま、夜尿などの悩みや生活習慣、知能や言葉のおくれ、学校や保育所などの困った態度、非行、家族関係などお子さんについて気がかりなことがありましたらご相談を。

場所　市立社会館内、四屋町一（☎22―五二七一番）

〈心配ごと相談所〉

法律相談にも応じます

▼東心配ごと相談所（市役所東総合庁舎内 ☎41―四一一一番）

▼西心配ごと相談所（市立社会館内、四屋町一（☎22―五二七一番）

東・西とも、生計・家族・職業・健康・結婚・住宅など、どんな相談にも応じます。

また、東は、毎月第一・第三土曜日　午後一時半から、西は第二・第四土曜日の午後一時半から、それぞれ、弁護士による法律相談に応じています。

〈家庭児童相談〉

場所　市福祉課内

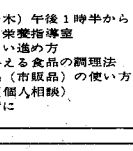
時間　午前十時～午後四時、土曜日は正午まで。

内容　神経質、わがまま、夜尿などの悩みや生活習慣、知能や言葉のおくれ、学校や保育所などの困った態度、非行、家族関係などお子さんについて気がかりなことがありましたらご相談を。

〈教育相談〉

場所　市立総合教育センター教育相談室（川端町一一―白山小学校裏 ☎28―一〇〇番）

申込　電話で予約ください。



東西保健所
健康のための相談

◆結核相談
東は、毎週月・水・金曜日、西は、毎週月・火・木・金曜日、ともに午前九時～十一時まで

◆性病相談
東は毎週火曜日、西は毎週水曜日の午後一時から三時。

◆歯科相談
これは東だけで、毎週木曜日午後一時～二時半。

◆結核医学相談
これも東だけで、第一木曜日にやっています。ただし、母子係（内線二五九～二六一）まで、予約ください。

◆酒害相談
東は第一・第三金曜日の午後一時から三時、西は第一・第四水曜日の午後一時～三時。

◆成人病相談
東は毎月第一第四木曜日。西は同じく火曜日の午前九時から十一時。

◆妊婦相談
東は毎週火曜日。西は毎週木曜日。西は毎週交代の妊婦検診で相談に応じます。時間はともに午後一時～二時半。

◆優性相談
東は毎週金曜日、西は毎週火曜日の午後一時から

◆心理相談
東は毎週木曜日、西は毎週金曜日、午後一時から三歳児検診と並行しておこないます。

◆精神衛生相談
東は毎週月・水・金曜日の午前十時から午後三時、西は同じく午後一時から午後三時。

東・西保健所は、このほかにも、毎月、各種の検診や講習をやっています。詳しくは、東保健所（☎41―四一一一番）西保健所（☎66―五一七一番）までお問い合わせください。

貧血教室

東保健所では、貧血のある方や家人に貧血の方がおられる方々のために、貧血についての説明や食生活の改善について講習会を開きます。

▶日時　11月27日　午後1時半～3時
▶会場　東保健所
▶内容　貧血について
　貧血予防の食事
▶申込　電話で東保健所母子係（☎41―4111番　内線259・261番）へお申し込みください。
▶定員　先着30人

離乳食講習

とき　11月21日（木）午後1時半から
ところ　西保健所　栄養指導室
内容　離乳の正しい進め方
　離乳期に与える食品の調理法
　離乳食製品（市販品）の使い方
　育児指導（個人相談）
母子手帳を忘れずに

幼児食講習

とき　11月19日（火）午後1時から
ところ　東保健所　栄養指導室
内容　幼児期に必要な栄養
　偏食とその調理法の工夫
　正しいおやつの与え方
母子手帳を忘れずに

健康相談

〈石山地区〉
とき　11月19日
ところ　石山第一団地集会室
〈松浜、南浜、湯川地区〉
とき　11月21日
ところ　北地区平務所
〈坂井輪地区〉
とき　11月21日
ところ　坂井輪連絡所

愛の献血を
ゆうあい号日程

とき　11月16日　午前9時～午後3時
ところ　国鉄新潟駅前

血圧の高い人の健康管理講習

脳卒中を未然に防止するための健康管理について血圧の高い人や、その家族の家族を対象に講習会を開きます。

内容　高血圧症について
　日常生活について
　食事について（試食）
日程　○11月21日(木)午後1時半～4時
　坂井輪連絡所
　○11月25日(月)午後1時半～4時
　西保健所