

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ

①豚肉の三色野菜ロール

主菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 222kcal 食塩相当量: 0.7g

小麦粉を振ることで少ない調味料でもよく絡み、減塩につながります。好きな野菜に代えても良いです。

■作り方

①大根は1cm角のスティック状(長さ約7cm)8本に切る。耐熱皿に入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。

②ニンジンは8mm角のスティック状(長さ約7cm)8本に、インゲン(1/2の長さに切る。それぞれ耐熱皿に入れ、ラップをかける。電子レンジ(600W)でニンジンは3分、インゲンは1分半加熱する。

③豚ロース肉を広げてこしょうを振り、その上に①②を並べて巻く。茶こしを使って表面に小麦粉を振る。

④フライパンにサラダ油を熱し、③の表面に焦げ目が付くまで、時々返しながら焼く。余分な脂は拭き取る。

⑤Aを④に入れ、照りが出るまで煮詰める。

⑥⑤を半分に切って盛り付ける。

健康増進課(☎025-212-8166)



材料(2人分)

- 大根.....100g
- 酒.....小さじ1/2
- ニンジン.....50g(1/3本)
- インゲン.....4本
- 豚ロース肉(薄切り).....8枚
- こしょう.....適量
- 小麦粉.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ1/2
- A
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - みりん.....大さじ1/2
 - 酒.....大さじ1/2

マンション管理セミナー動画を配信

配信開始日 10月23日(水) 10時から

※市HPで配信

住環境政策課(☎025-226-2813)

■意見交換会を開催

日 11月30日(土) 10時~11時

場 同課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着50人

¥無料

申 10月23日(水) からメール(jukankyo@city.niigata.lg.jp)で所定の申込書を同課へ ※申込書は市HPに掲載

■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

職員採用

検索

相談

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介

日 月~金曜 9時~17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約

相談・予約電話 ☎025-247-6777

里親に関心がある人向け 11月の制度説明会

申 10月29日(火) までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■黒埼地区公民館(西区鳥原)

日 5日(火) 14時~15時半

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 8日(金) 14時~15時半

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

※同センターLINE公式アカウント=右=での予約も可



■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

■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 11月12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 10月23日(水) から電話で同課(☎025-226-2845)

■動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 11月19日(火) 13時~15時

定 先着6組(1組2人まで) ※1

組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載 申 10月23日(水) 10時から

電話で同センター(☎025-288-0017)

■行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 11月20日(水) 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 10月23日(水) から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

■こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

同センター(☎025-232-5560)

■臨床心理士による相談

日 11月29日(金) 18時半~20時半

対 18~39歳 定 先着2組(1組50分) 申 電話で同センター

■メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応

対 中学生以上

申 市HPから専用フォームで申し込み

※返信は月~金曜 8時半~17時



講座

全国自治体病院学会 県民公開講座

日 11月1日(金)

場 朱鷺メッセ(中央区万代島)

¥無料 問 市民病院経営企画課(☎025-281-5151)

■ダンスが果たす使命 講演とダンスグループ「CHIBI UNITY」によるパフォーマンス

時 13時~14時

講師 国友慎之助(ダンサー)

■次世代医療人の育成 新潟薬科大学前学長、新潟医療福祉大学学長、新潟大学学長らによる講演

時 14時~15時半

白根カルチャーセンター(南区上下諏訪木) 血流観察体験会

日 11月6日(水)~8日(金) 10時半~16時、17時~20時 ¥無料

問 同施設(☎025-373-6311)

マリニピア日本海(中央区西船見町) 大人向け写真教室

水槽の撮影に役立つ技術を学ぶ

日 11月9日(土)

時 初級... 9時半~16時45分 中・上級... 13時半~16時45分

対 高校生以上 定 各10人

¥800円(別途要入館料)

申 10月29日(火) 17時までに同施設HPから申し込み

問 同施設(☎025-222-7500)

巻地区公民館 人権啓発講演会「身寄り問題と人権」

日 11月9日(土) 10時~12時

定 先着100人 ¥無料 問 同館(西蒲区巻甲☎0256-72-3329)

講座「認知症最新の治療と介護と医療の連携」

日 11月9日(土) 13時半~15時

場 江南区福祉センター(江南区泉町3) ¥無料 問 江南区役所健康福祉課(☎025-382-4383)

高齢者向けパソコン教室「年賀状作り」

日 11月9日(土) 13時半~16時半

場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)

定 20人 ¥1,000円

申 11月1日(金) までに電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)

問 同館(☎025-269-2043)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーヨガ

日 ① 11月12日~26日 ② 12月10日~24日(火曜各全3回) 13時半~14時15分 定 各15組 ¥各2,500円

申 11月8日(金) 17時までに電話で同館(☎025-381-1222)

▶ 対 ① 生後3~6カ月の子と保護者 ② 生後6~12カ月の子と保護者 ◀

うらこすど(秋葉区小須戸) 11月の講座

時 10時~12時

定 各先着12人

申 10月23日(水) 9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

■キムチ教室

日 17日(日) ¥2,100円

■こんにやく教室

日 24日(日) ¥1,300円

歴史博物館みなとぴあ 親子自然体験

時 10時~12時

定 各先着12人

申 10月23日(水) からメール(museum@nchm.jp)で基本事項と子どもの年齢を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

日 11月17日(日) 10時半~12時

対 2歳~就学前児と保護者

定 先着15組

¥無料

申 10月23日(水) からメール(museum@nchm.jp)で基本事項と子どもの年齢を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

アグリパーク(南区東笠巻新田) 11月の講座

申 10月23日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

■サツマイモ蒸しパン作り

日 24日(日) 10時半~12時半

対 6歳以上

定 先着10組

¥1,500円

■たくあん作り

日 30日(土) 10時~11時

対 18歳以上

定 先着30人

¥2,200円

11/3(祝)は文化の日 文化施設の観覧無料

11月3日(祝)は、市内の文化施設=下表=を無料で観覧できます。この機会に文化施設を巡ってみませんか。 問 文化政策課(☎025-226-2563)

区	施設名	開館時間
北	水の駅「ビュー福島潟」(前新田☎025-387-1491)	9:00~17:00
中央	旧齋藤家別邸(西大畑町☎025-210-8350)	9:30~17:00
	旧小澤家住宅(上大川前通12☎025-222-0300)	
	歴史博物館みなとぴあ(柳島町2 ☎025-225-6111)	10:00~18:00
	會津八一記念館(万代3 ☎025-282-7612)	
秋葉	◆マンガ・アニメ情報館(八千代2 ☎025-240-4311)	10:00~19:00
南	新津鉄道資料館(新津東町2 ☎0250-24-5700)	9:30~17:00
	しろね大風と歴史の館(上下諏訪木☎025-372-0314)	9:00~17:00
	重要文化財旧笹川家住宅(味方☎025-372-3006)	
西蒲	曾我・平澤記念館(味方☎025-373-6600)	9:00~16:00
	湯東樋口記念美術館(三方☎0256-86-3444)	
	湯東歴史民俗資料館(三方☎0256-86-3444)	9:00~16:30
中之口先人館(中之口☎025-375-1112)		
	澤将監の館(打越☎025-375-1300)	

※◆の企画展は有料

「もったいない」が発生しないよう気を付けましょう

問 循環社会推進課(☎025・226・1391)