

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



## ⑩ニンジンとしらす干しのふりかけ 副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 75kcal 食塩相当量: 0.5g

昆布茶としらす干しのうまみ、大葉の香りが減塩のポイントです。

### ■作り方

- ①ニンジンをみじん切りにし、サラダ油で軽く炒める。
- ②①にAを加え、焦げないように炒り煮する。しらす干しと白ごまを加える。
- ③大葉は千切りにし、②と一緒にごはんに添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(2人分)\*

- ニンジン..... 40g(1/4本)
- サラダ油..... 小さじ1/2
- 酒..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 昆布茶..... 小さじ1/2
- 水..... 大さじ1
- しらす干し..... 5g
- 白ごま..... 小さじ1/2
- 大葉..... 1枚

## 新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2) 空想旅行プランを募集

募集内容 鉄道を使った旅行プラン

※応募作品は館内で提示 申 3月12日(水)までに作品と所定の応募用紙を同館(☎0250-24-5700)へ ※応募用紙は同館HPに掲載。同館でも配布

### ★新しいシミュレーターが登場

新潟市を中心とする信越本線、磐越西線、羽越本線、越後線、白新線の運転が体験できます。

日 3月26日(水)から ※現シミュレーターの使用はあさって4日まで ¥100円 ※別途要入館料 問 同館

## ⑧元気力アップ・サポーター 3月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載

対新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

①豊栄地区公民館 日 13日(木)

②東区プラザ 日 19日(水)

③中央区社会福祉協議会 日 18日(火)

④江南区福祉センター 日 13日(木)

⑤秋葉区社会福祉協議会 日 18日(火)

⑥南区社会福祉協議会 日 13日(木)

⑦黒崎市民会館 日 19日(水)

⑧巻ふれあい福祉センター 日 27日(木)

▶時 13時半(②③⑦10時) ※各1時間半 申込先①②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720) ⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376) ⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

## 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) ボランティア募集説明会

日 4月12日(土) 10時~11時 定先着20人 申 3月5日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

## アート・ミックス・ジャパン 総おどり体操の参加者を募集

日 4月13日(日) 10時~11時10分、13時10分~14時10分 場 白山公園 空中庭園(中央区一番堀通町) 定 各回先着50人 申 3月5日(水)

から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

## 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。



## 相談



### 配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 相談専用電話☎025-226-1065

日 月・水曜 9時~17時、火・木・金曜 9時~20時

### アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713)

■ ころの相談 電話相談☎025-245-0545 日 水・日曜 10時~15時半、金曜 14時~19時半

面接相談 日 火・水・木・土曜 10時~17時 ※電話相談で要予約

■ 女性のころとからだ専門相談

日 奇数月第2水曜 14時~17時

※ 3月は19日(水)

対女性 定 各日先着3人

申 開催日前日までに電話で同施設

■ 男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800

日 第4火曜 18時半~21時 対男性

■ LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜 17時半~20時

### くらしところの総合相談会

弁護士、保健師、薬剤師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

申 開催日前日までに電話でころの健康センター(☎025-232-5570)

■ 坂井輪健康センター(西区寺尾東3) 日 3月7日(金) 10時~15時

■ 総合福祉会館(中央区八千代1)

日 3月21日(金) 10時半~19時半

## 講座



### ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 3月の講座



問 同館(☎025-246-7700)

■ 新潟ゆかりの文学「寿々木米若『俳句の孤独』」 日 8日(土) 13時半~15時 定先着20人 ¥500円

■ 読書会 日 19日(水) 10時半~12時 テーマ「渦」大島真寿美著 ¥無料

## クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク



地域の茶の間の魅力を語る

日 3月21日(金) 13時半~15時半

定先着30人 ¥100円

問 同施設(☎025-224-2088)

## 旧齋藤家別邸 春の和菓子飾りの話と木版画で絵はがき作り



日 3月23日(日) 10時、13時半 ※各2時間半 定 各回先着10人

¥一般3,200円(別途要観覧料)、中学生以下2,500円 申 3月5日(水) 9時半から電話で同施設(中央区西大畑町☎025-210-8350)

### 糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、1人暮らしの食事の工夫について専門家が語る

日 3月23日(日) 13時半~15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着35人 ¥無料

申 3月5日(水)から市HPで申し込み 問 健康増進課(☎025-212-8166)

## 新潟テルサ 新社会人向け ビジネスマナー研修

日 3月26日(水) 9時半~17時 定先着40人 ¥4,000円

申 3月5日(水) 9時から電話で同施設(中央区鐘木☎025-281-1888)

## 横越総合体育館(江南区いぶき野1) 4~6月の教室

申 3月5日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

① 気功太極拳 日 月曜 9時半

② バランスフィットネス 日 月曜 14時半

③ ジャイロキネシス 日 火曜 9時半

④ 健康エクササイズ 日 火曜 13時15分

⑤ 骨盤エクササイズ 日 火曜 20時15分

⑥ ピラティス 日 水曜 13時15分

⑦ フットケアとリラクソヨガ 日 水曜 14時半

⑧ 卓球中級 日 水曜 14時半

⑨ おなかシェイプアップ 日 水曜 19時

⑩ 初めてのダンスエクササイズ 日 木曜 19時

⑪ 初めてのサルサダンス 日 木曜 20時15分

⑫ 初めてのハタヨガ 日 金曜 10時45分

## ⑬ コンビネーションエアロ

日 金曜 14時半

▶ 対中学生を除く15歳以上(④40歳以上) 定 各30人(②25人③23人⑤⑨各20人⑥12人⑩50人) ※各先着 ¥各1回600円(⑧初回は1,800円) ◀

## ⑭ 楽しく健康づくり・介護予防 4月の総おどり体操

¥無料

申 3月7日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

① 市体育館 日 4日(金)・18日(金)

② 東区プラザ 日 8日(火)・17日(木)

③ 豊栄地区公民館 日 8日(火)

### ■ 総合福祉会館

④ 日 10日(木) ⑤ 22日(火)

⑥ 小合地区コミュニティセンター 日 15日(火)

⑦ 白根地域生活センター 日 15日(火)

⑧ 内野まちづくりセンター 日 22日(火)

⑨ 巻地区公民館 日 24日(木)

⑩ 亀田地区コミュニティセンター 日 25日(金)

▶ 時 10時(③④⑦⑧13時半) ※各1時間半 定 各40人(①各日100人④⑤各80人⑦⑨⑩各30人) ※各先着 ◀

## いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

■ 料理教室 時 10時半 ※各2時間~3時間半 申 3月20日(祝)までに電話で同センター

① 春野菜のアレンジ料理 日 11日(金)

② 魚をさばいて食べる 日 14日(月)

③ タイの郷土料理 日 16日(水)

④ 男の基本料理 日 26日(土)

⑤ マフィンとミルクプリン 日 29日(祝) 対小学生の親子

▶ ¥各2,000円(④1,800円⑤3,100円) ◀

■ 園芸講座 申 3月25日(火)までに電話で同センター ※各1時間10分~2時間

⑥ 初心者向けミニトマト・キュウリ・カボチャの育て方 日 10日(木) 14時半

⑦ ツバキの花後の手入れ 日 11日(金) 13時半

⑧ 一年草の基礎 日 14日(月) 11時

⑨ 初心者向けバラの育て方と植え替え 日 14日(月) 14時

⑩ 初心者向けトウモロコシ・枝豆・サツマイモの育て方 日 24日(木) 14時半

⑪ 多肉植物の育て方とミニ寄せ植え作り 日 26日(土) 10時

▶ ¥各500円(⑧1,000円⑨5,800円⑩2,500円) ◀

## 明鏡高校 社会人向け初心者 ロシア語・中国語・ハンゲル講座

日 4月16日~来年1月21日(水曜全21回) 15時半~17時 定 各30人

SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう