公式キャラ





47ジャガイモの酢の物

栄養価(1人分) エネルギー:62kcal 塩分: 0.3g

シャキシャキ感が楽しめる一品です。

■作り方

- ①ジャガイモは千切りにし、水にさらす。 ニンジンも千切りにする。
- ②**①**をAでシャキシャキ感が残る程度に さっと煮る。
- ③シイタケは水で戻し、戻し汁と一緒にB で煮つめ、千切りにする。
- ④かきのもとは色よくゆでておく。
- ⑤❸に②を加え、④を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ⑥器に盛り、食べる直前にユズの皮の千切 りをのせる。
- 間健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)
ジャガイモ 140g(中1個半)
ニンジン35g(中1/3本)
「酢⋯⋯・大さじ2
A 砂糖大さじ2強
干しシイタケ 2枚
─砂糖 小さじ2/3
B しょうゆ 小さじ2/3
_酒 小さじ2/3
かきのもと 40g
ユズの皮 10g

ほんぽーと中央図書館の講座 (中央区明石2)

問同館(☎025-246-7700)

講座「新潟ゆかりの文学」 日2月9 日(土) 13時半~15時 テーマ俳人 種田山頭火の新潟 定先着30人 ¥ 500円

講演会「新発田藩の決断」 北越戊辰 戦争をキーワードに沼垂の歴史を学 ぶ ■3月9日(土)13時半~15時 定先着80人 ¥無料 申2月9日 (土)から電話で市役所コールセン ター(☎025-243-4894)

※・楽しく健康づくり・介護予防 3月の総おどり体操

¥無料 **申**2月8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)

(金) ②内野まちづくりセンター ■7日(木) 3クロスパルにいがた ■8日(金) 4東区プラザ ■12 日・26日(火) ※いずれか1日のみ 参加可 5巻地区公民館 日14日 (木) **6亀田市民会館 1**5日(金) → 豊栄地区公民館 ■19日(火) ③総合福祉会館 ■22日(金) 新津健康センター 日28日(木) 市体育館 日18日(月)

定各40人(39は各50人、6は60人、 ❸は80人、⑩は200人) ※各先着 女性のための就労支援セミナー ■3月2日(土) 場クロスパルにい

畸10時~11時半(⑩は12時まで)

がた(中央区礎町通3) 対女性 ¥無料 **申**2月6日(水)から市HPか ら申し込み 問男女共同参画課(☎ 025-226-1061)

治療と仕事の両立 時10時~正午 定先着45人

介護離職者向け再就職支援 時13 時半~15時半 定先着25人

歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) 講座「戊辰戦争と越後」

■ 3月3日~24日(日曜全4回) 時13 時 半 ~ 15 時 定80 人 ¥1,000円 #2月23日(土)までに メール (museum@nchm.jp) で基本 事項を同館(☎025-225-6111)へ

♣江南区健康ランニングセミナー

新潟アルビレックスランニングクラ ブのスタッフから走り方を学ぶ ■ 3月5日~19日(火曜全3回)19 時~20時半 場横越総合体育館(江 南区いぶき野1) 対15歳以上 定基礎、応用各コース30人 ¥無料 申2月20日(水)までに市HPから申 し込み ※2月26日までに抽選結果 を発送 問江南区役所産業振興課 **(☎**025-382-4689)

生涯学習ボランティア スキルアップ講座「グループトーク」

■3月6日(水)10時~12時 場ク ロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着50人 ¥無料 申2月6日 (水) 9 時から電話で同施設(☎025-224-2088) ※同講座参加者は次 の選択講座にも参加可

■選択講座(各2時間) 定各先着 30人 ¥無料 接遇の基本 日3 月6日(水)13時半 障がい児との接 し方 ■3月11日(月)10時 リト ミック 日3月12日(火)10時

3月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対 処法、ほか

対10歳以上 定各先着30人 ¥無 料 ■ 2月6日(水)から電話で市役 所コールセンター(☎025-243-4894) 問消防局救急課(☎025-288-3260)

救命入門 ■9日(土)10時~11時 半 場秋葉消防署

普通救命 時 9 時~12時

1 9 日(土) 場西消防署 213日 (水) 場南消防署 313日(水) 場西蒲消防署 423日(土) 場中 央消防署

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 3月の講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員 あり。当選者のみ2月28



日までに案内を発送。催しについて 詳しくは同施設HPに掲載

♣料理教室 ■2月25日(月)までに 電話で同教室受付(☎025-282-4189) ● 13日(水) ¥1,300円 **2**

②キッズキッチン

■16日(土) 対 5~10歳 ¥ 1,500円 3お祝い料理 ■17日(日) 対小 学生以上の親子 ¥2,000円

4ハーブ ■24日(日) ¥1,200円 **5フレンチ** ■ 28日(木) ¥ 1,500円 ▶ 10時半(413時) ※各2時間半 ~3時間半

園芸講座 申 2月25日(月)までに基

本事項をFAX (025-282-4987) で 同センターへ

6種講座 □9日(土) ⑦野菜作り ■13日(水) ⑧雪割草 ■14日 (木) 9生花アレンジ 日16日(土) ⑩プリザーブドフラワー ■16日 (土) 11/15の接ぎ木 日21日(祝)

畸13時半(61113時910時半) ※各1時間~1時間半 ¥68500 円 7 無料 9 3,000 円 10 2,500 円 11 1,500円122,000円

園芸講演「100倍楽しむ野菜作り」 **□**9日(土)14時 **定**100人 ¥無料 ▶3月2日(土)までに電話で同センター

⊜こども創造センター (中央区清五郎) 3月の催し

ピアノ、絵本「アマデウ スからの贈り物」(11日 金曜)、木のストラップづ



くり(〒16日土曜)、親子チアダンス (■31日日曜) などの催しを行いま す。 ※各定員あり 申 2月13日 (水)までに電話で同センター(☎ 025-281-3715) ※当選者は2月 17日(日) 9 時からいくとぴあ食花 HPに掲載。このほかにも催しを実施。 各催しの時間・対象・参加費など詳 しくは同施設HPに掲載 問同セン ター(☎025-281-3715)

ブランクダイバー向け スキューバダイビング教室

■ 3月17日(日)16時半~19時 場西海岸公園市営プール(中央区関 屋) 対ダイビングライセンスがある 人 定20人 ¥3,500円(別途要入 場料) • 2月23日(土)までにメー ル (nishipool@niigata-kaikou.jp) で基本事項、年齢、性別、身長、体 重、カードランク、ダイビング経験 数、機材持参の可否を同施設(☎ 025-267-6858)へ ※当選者は「病 歴書」を要提出

うららこすど(秋葉区小須戸) みそ作り

■ 3月23日(土)10時~12時 定18 人 ¥3,500円 ₱2月22日金曜 (必着)までに、はがきに基本事項を 記載し、〒956-0101、秋葉区小須 戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ3月8日ま でに案内を発送

AA

砂丘館の催し(中央区西大畑町)

時 9 時~21時 ¥無料 問同館(☎ 025-222-2676) ※月曜(祝日の場 合翌日)休館

山下誠一写真展「水の呼吸」 日2月 17日(日)まで ※13日(水)からは 18時まで。11日(祝)14時~15時半 に作家によるギャラリートークを実 施(¥500円) 佐藤家のひな人形展 明治時代中頃に芸妓として活躍した 佐藤シン所有のひな人形を展示 ■ 2月26日(火)~3月21日(祝)

拉致問題を考えるパネル展

■2月17日(日)まで9時~21時半 ※5日(火)休館 場巻地区公民館 (西蒲区巻甲) ¥無料 間防災課 **(☎**025-226-1143)

秋葉区 在郷町小須戸 ひな・町屋めぐり

ひな人形やつるし飾りの展示 ■3 月31日までの土・日曜、祝日10時 ~16時 ※小須戸・矢代田地域内の 店舗で買い物をしたレシートを2月 10日、3月10日(日)11時~15時に 持参した人に抹茶を1杯提供 場町 屋ギャラリー薩摩屋(秋葉区小須戸) 間秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5672) ※このほか、小須戸地 域内の30店舗でひな飾りの展示やひ なあられのサービスなどを実施。詳 しくは区役所地域総務課(東・中央・ 西区は地域課)で配布するチラシに掲 載。市HPにも掲載

北区郷土博物館(北区嘉山) 昭和のくらし展

■ 5月6日(振休)まで9時~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)、3月22日 (金)休館。第2・4土曜13時半~16 時に手織り体験、葛塚縞手織り機の 実演を実施 ¥無料 問同館(☎ 025-386-1081)

鎧潟クリーンセンター(西蒲区鎧潟) リサイクル品展示提供

■あす4日~2月21日(木)9時~ 16時半 ※土・日曜、祝日を除く。 本市在住の小学生以上1人1点 抽 選日時 2 月22日(金) 9 時半 ¥無 料 問同センター(☎0256-76-2831)

新津鉄道資料館の催し (秋葉区新津東町2)

時 9 時半~17時 ¥入館料 問同館 (☎0250-24-5700) ※火曜休館 **鉄道模型走行会 日**2月9日(土)~ 11日(祝) 新収蔵品展 日2月16 日(土)~3月11日(月)

まちなかステージ「よろっto ローサ」 2月のイベント

¥無料 問同施設(中央区西堀前通 6 **☎**025-378-1137)

お笑いライブ 出演アスタリスク ■10日(日)16時~17時 ジャズラ イブ 出演金井拓郎、山本美恵 ■17日(日)13時~15時 英会話 レッスン 日18日(月)13時~同50分

天寿園の催し(中央区清五郎)

問同施設(☎025-286-1717) ※3 月20日(水)まで11時~14時に大広 間の無料開放を実施(一部利用できな い日あり。詳しくは同施設HPに掲載)

◆<<p>●抱っこでダンス ■2月13日 (水)10時半~11時半 対首が据 わった生後4カ月~1歳半の子と母 親 定先着20組 ¥500円

定期コンサート ¥無料 ※各2時間 ● 2月17日(日)13時半 出演シェ リー 曲目青い影、ほか 23月3 日(日)13時 **出演**MRDuoエムアー ルデュオ **曲目**天城越え、ほか

- ◆⑤産後ママ向けヨガエクササイズ ■ 2月26日(火) 9時半~10時15分 対産後1年未満の人 定先着50人 ¥ 400円
- 申◆は2月6日(水)10時から電話で 同施設

鳥屋野総合体育館の催し (中央区神道寺南2)

問同館(☎025-241-4600)

○♣親子遊び リズム体操、手遊び、