

にいがた流

ちょいしお生活



④大豆とえのきのナゲット

栄養価(1人分)
エネルギー: 188kcal
塩分: 0.5g

材料(4人分)

- 大豆(水煮)..... 160g
 - エノキタケ..... 160g(約1パック半)
 - レンコン..... 50g(約中1/2節)
 - ニンジン..... 50g(約中1/2本)
 - 塩こうじ..... 大さじ1と1/2
 - 小麦粉..... 50g
 - A ベーキングパウダー..... 小さじ1
 - 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - 揚げ油..... 適量
 - レタス..... 4枚
 - ミニトマト..... 8個
 - レモン..... 1/2個
- ※()内の分量は目安です。

肉を使わないヘルシーなナゲットです。

■作り方

- ①大豆はしっかりと水気を切る。大豆とエノキタケを別々に、細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ②レンコン、ニンジンはあらみじん切りにする。
- ③①、②、Aを手でよく混ぜ、小判型にし、160℃の油できつね色になるまで揚げる。中央がふっくらしたら出来上がり。
- ④器に③を盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。

問健康増進課(☎025-212-8166)

国民年金の届け出を忘れずに

20~59歳で、自身または自身を扶養する配偶者が退職し、厚生年金を脱退した人は、国民年金の届け出が必要です。区役所・出張所に年金手帳またはマイナンバー確認書類(身元確認書類を含む)と退職日が分かる書類を持参し、手続きをしてください。

問区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)、出張所

■保険料は忘れずに納付を 保険料の納付は口座振替が便利で確実です。クレジットカードでも納付できます。お得な前納制度や早割制度、経済的な理由で納めることができない場合には保険料免除や学生納付特例があります。

3/16からバスのダイヤを改正

利用者の声や利用状況を反映し、運行ルートや時刻を見直すなどのダイヤ改正が行われます。各路線の時刻表は新潟交通バスセンターや各営業所、区役所地域総務課(東・中央・西区は地域課)で配布しているほか、新潟交通(株)HPに掲載しています。問各路線の時刻表について...同社(☎025-246-6333)▷公共交通施策について...都市交通政策課(☎025-226-2730)

「新潟市の環境」まとまる 保全施策や調査結果など掲載

本市の環境基本計画に基づく施策の進捗状況をまとめた年次報告書「新潟市の環境」を発行しました。環境保全施策の実施状況や環境に関する調査結果を掲載しています。

市政情報室(市役所本館)や図書館で閲覧できるほか、市HPにも掲載しています。

問環境政策課(☎025-226-1363)

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイドを募集

対月1、2回(土曜または日曜)ガイドとして活動できる人
申電話で秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。



▶市HPから [職員募集情報一覧](#) [検索](#)

相談

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉士、薬剤士らが借金やこころの健康などの相談に対応 申電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

3月15日(金) 時15時~21時
場万代シティレンタルルーム(バスセンタービル4階)

3月20日(水) 時13時~17時
場木戸健康センター(東区役所内)

こころといのちのホットライン
家庭、仕事、健康、人間関係など日常生活の悩みや不安 日月~金曜17時~22時、土・日曜、祝日10時~16時
相談専用電話☎025-248-1010

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
ひきこもり相談 日火~土曜9時~18時 ※来所相談は電話で要予約。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電話で要予約

心の悩みや不安「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎025-232-5560
※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

- ①精神保健福祉相談 日月~金曜9時~16時半
 - ②精神保健福祉相談 日木曜9時~12時
 - ③思春期青年期相談 日偶数月第2木曜13時半~16時
 - ④高齢者精神保健福祉相談 日第2火曜・第4木曜13時半~16時
 - ⑤依存症相談 日第1・3月曜13時半~15時半
 - ⑥臨床心理士による相談 日第2水曜14時半~16時半、第4水曜18時半~20時半
- 相談員①精神保健福祉相談員など②③④精神科医⑤専門の相談員⑥臨床心理士

趣味・講座

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 3月の講座

問同館(☎025-241-4600)

♣☺親子遊び広場 日8日(金)10時半~11時半 対幼児と保護者 ¥300円

中央区体育施設への意見を聞く会 日9日(土)14時~15時半 定先着20人 ¥無料 申3月6日(水)9時から電話で同館

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日3月9日・23日(土)9時半~11時 ¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館 講座「新潟ゆかりの文学」

日3月9日(土)13時半~15時 テーマ「遼東麗水[阿賀川を下るの記]」 定先着30人 ¥500円 問同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

クロスパルにいがたの講座 (中央区礎町通3)

問同施設(☎025-224-2088)
市民が語る人生トーク「クイズ番組優勝経験者のクイズの話」

日3月15日(金)13時半~15時半 ¥100円

パッククッキング体験

日3月30日(土)10時~13時半 定先着30人 ¥500円 申3月6日(水)9時から電話で同施設

講座「急患診療センターは どんなどころ」

日3月16日(土)10時~12時 場総合保健医療センター(中央区紫竹山3) 定40人 ¥無料 申3月13日水曜(必着)までにFAX(025-240-6760)で基本事項を市医師会事務局へ 問地域医療推進課(☎025-212-8018)

スポーツ指導者研修会 「新しい時代のスポーツ指導」

日3月16日(土) 場県健康づくり・スポーツ医科学センター(デンカビッグスワンスタジアム内) 対市内スポーツ指導者など 定各先着100人 ¥無料 申3月6日(水)9時からメール(info@niigatashi-sports.or.jp)で基本事項、年齢、所属団体、参加研修を市スポーツ協会(☎025-266-8250)へ

スポーツコーチング 時10時~11時40分

スポーツ栄養学 時13時~14時40分

西川学習館(西蒲区曾根) 読書会

新潟をテーマにした本について感想

などを語り合う 日3月16日(土)14時~16時 ¥無料 問西川図書館(☎0256-88-0001)

講座「はじめての川柳」

日3~6月の第3日曜(全4回)10時~11時半 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定20人 ¥500円 申3月13日(水)までに電話で県川柳連盟・能登(☎090-1370-8849) 問文化政策課(☎025-226-2565)

柔道整復師による 体の痛みの解説講座と個別相談

日3月19日・26日(火)13時半~14時半 場陸上競技場(中央区一番堀通町) 対中学生を除く15歳以上 定各日先着10人 ¥500円 申3月6日(水)9時から電話で同施設(☎025-266-8111)

東総合スポーツセンターの 教室(東区はなみずき3)

申3月6日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

①背骨コンディショニング 日3月20日(水)11時半~12時半

②リンパマッサージ 日3月20日(水)14時~同45分

③健康倶楽部 日4月9日~6月25日(火曜全11回)13時半~15時半 対①②中学生を除く15歳以上③40~74歳 定①②20人③8人 ※各先着 ¥①②無料③15,000円(別途毎回入場料が必要)

西海岸公園市営プール(中央区関屋) プールdeサップヨガ教室

日3月21日(祝)11時、同35分 ※各30分 対中学生を除く15歳以上 定各先着6人 ¥1,500円(別途要入場料) 申3月6日(水)10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

介護サービス 担い手養成研修

日3月27日(水)~29日(金)9時半~16時 ※全3回。27日は14時半まで 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定60人 ¥無料 申3月15日(金)までにFAX(025-282-7180)で基本事項、年齢を新潟医療生活協同組合コープケアカレッジへ 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

高齢者あんしん相談センター 講座「『もしも』に備える老い支度」

日3月27日(水)13時半~15時50分 定先着100人 ¥無料 申3月6日(水)10時から電話で同センター(中央区八千代1 ☎025-248-6283)

ひな人形 各所で展示中

旧齋藤家別邸 ひな祭り展

日3月17日(日)まで9時半~17時 ※月曜休館 ¥入館料 問同施設(中央区西大畑町☎025-210-8350)

燕喜館 ひな人形展

日3月17日(日)まで9時~17時 ※あす4日休館 ¥無料 問同館(中央区一番堀通町☎025-224-6081)

旧小澤家住宅 ひな人形とからくり人形展

日3月17日(日)まで9時~17時 ※月曜休館 ¥入館料 問同施設(中央区上大川前通12 ☎025-222-0300)



砂丘館 佐藤家のひな人形展

日3月21日(祝)まで9時~21時 ※月曜休館 ¥無料 問同館(中央区西大畑町☎025-222-2676)

在郷町小須戸 ひな・町屋めぐり

小須戸地域の店舗など約30カ所に展示 日3月31日(日)まで ¥一部有料 問秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5672)

ストーリーの取り扱いに注意