

にいがた流

ちょいしお生活



㊹ブロッコリーのかに玉あなかけ

栄養価(1人分)
エネルギー: 109kcal
塩分: 1.1g

緑黄色野菜を使った彩りもきれいな一品です。

■作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②かに風味かまぼこは長さを半分にし、手で裂く。ニンジンも千切りにしてゆでる。
- ③鍋にAと②を加えて煮立たせる。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、再沸騰したら溶き卵を箸に沿わせながら流し入れる。この時かき混ぜずに卵が浮いてくるのを待つ。
- ⑤器に①を盛り、④をかける。

問食の安全推進課(☎025-212-8223)

■減塩料理のレシピ集「おすすめ! にいがたごはん」=右写真=を市HPに掲載

▶市HPから

材料(4人分)

ブロッコリー	240g
かに風味かまぼこ	28g
ニンジン	50g
だし汁	240cc
A	
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
溶き卵	4個分
片栗粉(倍量の水で溶いておく)	小さじ2



スマートフォンはこちらから



健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 5

問健康増進課(☎025-212-8162)



50歳以上の胃内視鏡検査 なぜ2年に1回に変わるの?

これまで毎年検査であったものが、2年に1回(※)に変わります。これは国の指針改正に伴うものです。

国は本市などの検診データを基に、検査の有効性などの研究を行いました。その結果、**胃内視鏡検査は早期発見に有効で、検査の頻度は毎年受診した人も、2年に1回受診した人もがんの進行や生存率に差がないことが分かりました。**新潟市民に多い胃がん。早期発見のため、2年に1回検診を受けましょう。

※50歳以上で年度末に達する年齢が偶数の人が対象です。ただし、2019年度に限り前年度に胃内視鏡検査を受診していない奇数年齢の人も胃内視鏡検査を受診できます。40歳、45歳の人は、今まで通り胃内視鏡検査を受診できます。40歳以上で胃内視鏡検査の対象年齢ではない人も、胃部エックス線(バリウム)検査は年1回受診できます。

相談



里親に関心がある人向け 相談・説明会

場 児童相談所(中央区川岸町1)
申 開催日前日17時まで電話で同施設(☎025-230-7777)

個別相談会 日 5月10日(金) 9時~17時

制度説明会 日 5月22日(水) 14時~15時半

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 5月14日(火) 9時半~12時
場 建築行政課(市役所分館) 定 先着5組
申 4月24日(水) 8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座



❖西海岸公園市営プールの教室 (中央区関屋)

①親子でちゃぶ

ちゃぶ 日 4月29日(祝) 10時~11時 対 就学前児と保護者 定 先着50組



②プールでサップヨガ

日 5月5日(祝) 11時、同35分 ※各回30分 対 中学生を除く15歳以上 定 各回先着6人

③アクア遊具体験

日 5月5日(祝) 16時~17時 対 25m泳げる小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴) 定 先着70人

¥ ①300円 ②1,500円 ③100円

※別途要入場料 申 ①② 4月24日(水) 10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日 5月8日(水) 10時~12時 テーマ「喜知次」乙川優三郎著 ¥ 無料 問 同館(☎025-260-3242)

❖東総合スポーツセンターの教室 (東区はなみずき3)

申 4月24日(水) 9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

☺英語で親子ヨガ

日 5月8日~6月5日(水曜全5回) 13時~同45分 対 1~3歳の子と母親 定 先着12組

¥3,000円

初心者クライミング

日 5月8日(水) 19時15分~20時45分 対 中学生を除く15歳以上 定 先着18人

¥1,200円 ※別途要入場料

☺黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操教室



日 5月8日~6月12日(水曜全6回) 19時半~20時半 対 小学3年生以上 定 先着20人 ¥1,800円 申 4月24日(水) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)

鳥屋野運動公園球技場 (中央区女池南3) 青空ヨガ教室

日 5月10日(金)・14日・21日(火)・31日(金) 10時~11時 対 15歳以上 定 各日先着30人 ¥500円 申 4月24日(水) 9時から電話で同施設(☎025-283-5855)



☺市児童センターの教室 (万代市民会館内)

¥ 無料 申 4月25日(木) 13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

ママのための体エクササイズ

日 5月10日(金) 10時半~11時 対 乳幼児と保護者 定 先着10組

将棋教室

日 5月18日(土) 13時半~15時 対 小学生 定 先着20人

※このほか本冊5面にも催しを掲載

☺市陸上競技場(中央区一番堀通町) かけっこ教室

日 5月11日(土) 13時、15時(各回1時間) 対 小学1~4年生 定 各回先着30人 ¥500円 申 4月24日(水) 13時半から電話で同施設(☎025-266-8111)



☺認知症サポーター養成講座

日 5月16日(木) 14時~15時半 場 市役所本館対策室 定 先着30人

¥ 無料 申 4月24日(水) 9時から基本事項をFAX(025-222-5531)で地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)へ

岩室産の大豆でみそ作り



日 5月17日(金)・18日(土) 10時半、13時半(各回1時間半) 場 岩室農村環境改善センター(西蒲区和納2) 定 各回25人 ¥5kg2,000円

申 5月7日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望するみその量(5kg単位で20kgまで)を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)へ

※当選者のみ5月10日までに案内を発送

❖☺亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日 5月20日(月) 10時~11時半 対 首が据わる頃~3歳の子と保護者 定 先着15組 ¥1,000円 申 4月24日(水) 9時から電話で同館(☎025-381-1222)

❖白根カルチャーセンター 姿勢改善エクササイズ

日 5月21日~6月18日(火曜全5回) 11時45分~12時35分 対 40歳以上 定 先着20人 ¥2,500円

申 4月24日(水) 9時から電話で同センター(南区上下諏訪木 ☎025-373-6311)

アルザにいがた(中央区東万代町) カウンセリング講座

自分を信頼する方法や自分と相手を大切に作る関係づくりを学ぶ 日 5月24日~6月21日(金曜全5回) 10時~12時 対 女性 定 30人

※保育あり(6カ月~就学前児15人) ¥ 無料 申 5月13日(月)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

中央卸売市場(江南区茗荷谷) 梅ヘルシーセミナー

梅の加工法などを学ぶ 日 5月26日

(日) 10時~12時 定 80人 ¥ 無料

申 5月11日土曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員(2人まで)の住所・電話番号を記載し、〒950-0114、江南区茗荷谷711、

県青果物消費拡大推進協議会へ ※当選者のみ5月18日までに案内を発送

問 同施設(☎025-257-6767)

食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 6月の講座

時 13時~16時 定 各先着10人

¥各2,000円 申 4月24日(水) 9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

ハーブソルトとハーブティー作り

日 7日(金)

ハーブビネガーとちらし寿司作り

日 14日(金)

スチームコンベクションオーブンを使った調理

日 20日(木)

ソラ豆の調理品

日 22日(土)

レモンケーキ作り

日 29日(土)

新潟テルサ(中央区鐘木) 文化講座

申 4月27日(土) 9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

体の不調改善

日 6月7日~10月25日(金曜全20回) 13時半~14時半 定 先着20人 ¥18,400円

英会話ベーシック

日 6月7日~10月25日(金曜全18回) 19時~21時 定 先着30人 ¥16,560円

はじめての韓国語

日 6月7日~10月25日(金曜全18回) 19時~21時 定 先着25人 ¥16,560円

※各講座ともに別途教材費などが必要

☺親子自転車乗り方教室

日 6月15日(土) 13時半~15時半 場 万代島多目的広場(中央区万代島) 対 補助輪なしで自転車に乗れない小学1~3年生の子と親 定 15組 申 5月17日金曜(必着)までに、往復はがきに基本事項、子の学年を記載し、〒951-8550、市民生活課(☎025-226-1113)へ



※補助輪を外した子ども用自転車、長袖、長ズボン、ヘルメット、運動靴を持参

WEBSAITE「SHIKAMO」で検索

