

にいがた流

# ちょいしお生活



⑦ほうれん草とサーモンのケーキ・サル

\*栄養価(出来上がり10等分)\*  
エネルギー: 102kcal  
塩分: 0.8g

スモークサーモンの香りがアクセントとなり薄味でもおいしく食べられます。

### ■作り方

- ①ほうれん草をゆで、水気を絞って粗く刻む。
- ②Aをふるいにかけてボウルに入れ、Bを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④パウンド型にクッキングシートを敷き、③を半分の高さまで入れ、スモークサーモンののせた上から③の残りを入れる。
- ⑤型を調理台の上に軽く落として空気を抜き、表面を平らにする。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで約35分焼く。焼き上がったら型から外して粗熱を取る。

### \*材料(18cmのパウンド型1本分)\*

- |           |        |
|-----------|--------|
| ほうれん草     | 150g   |
| 薄力粉       | 100g   |
| ベーキングパウダー | 小さじ1   |
| 砂糖        | 小さじ1強  |
| 塩         | 小さじ1/2 |
| 卵(Mサイズ)   | 2個     |
| 牛乳        | 60cc   |
| サラダ油      | 大さじ2   |
| オリーブ油     | 大さじ1   |
| こしょう      | 少々     |
| スモークサーモン  | 50g    |

問食の安全推進課(☎025-212-8223)

## 市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「臨床検査」

日12月13日(金) 15時~16時  
定先着100人 ¥無料 ※受講者は  
駐車場無料 問同病院患者総合支援  
センター(☎025-281-5151)

## 佐潟水鳥・湿地センター (西区赤塚) 佐潟探鳥散歩



日12月14日・28日(土) 7時半~9時  
¥無料  
問同センター(☎025-264-3050)

## 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)  
新潟ゆかりの文学「俳優・高橋長英からの手紙」日12月14日(土) 13時半~15時 定先着30人 ¥500円  
読書会 日12月18日(水) 10時半~12時 テーマ「決戦! 忠臣蔵」葉室麟ほか著 ¥無料

口の健康講座と音読入門 日1月15日(水) 14時~16時 定先着25人 ¥無料 申12月5日(木) 10時から電話で同館

## 消費生活センター 講座「家庭でできる食品ロス削減」

日12月20日(金) 10時~11時半  
定20人 ¥無料  
申12月12日(木)までに電話で同センター(中央区西堀前通6 ☎025-228-8102)

### 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う  
日12月21日(土) 14時~16時  
場西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料  
問西川図書館(☎0256-88-0001)

## 西海岸公園市営プール (中央区関屋) プールでサップヨガ

日12月22日(日) 13時、同45分、14時半 ※各40分 対小学5年生以上  
定各回先着9人 ¥2,000円 ※別途要入館料 申12月4日(水) 10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

## 中之口農業体験公園 門松作り

日12月26日(木) 9時~12時 定先着10人 ¥3,000円  
申12月4日(水) 9時から電話で同公園(西蒲区東小吉 ☎025-375-2505)



## こども創造センター (中央区清五郎) 1月の催し

陶芸講座(日4日土曜)、粘土遊び(日5日日曜)、親子リトミック0歳(日20日)月曜などの催しを行います。 ※各定員あり 申12月11日(水) 17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は12月15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



## 横越総合体育館 1~3月スクール参加者募集

¥各1回520円 申12月4日(水) 9時から電話で同館(江南区いぶき野1 ☎025-385-4477)

- ①気功太極拳 日月曜10時45分
  - ②ジャイロキネシス 日火曜9時半
  - ③背骨・骨盤調整エクササイズ 日火曜14時半
  - ④ハワイアン・フラ初級 日水曜9時半
  - ⑤初めてのバランスボール 日水曜14時半
  - ⑥初めてのピラティス 日木曜14時半
  - ⑦スタビライゼーション 日木曜20時15分
  - ⑧ボディケアとリズムエクササイズ 日金曜13時15分
  - ⑨ソフトエアロビクス 日金曜14時半
  - ⑩アクティブ・ヨーガ 日金曜19時
  - ⑪ファイティングエアロ 日金曜20時15分
- ※各1時間 対中学生を除く15歳以上(③40歳以上) 定各30人(②23人③④各35人⑤25人⑥50人) ※各先着

## 楽しく健康づくり・介護予防 1月の総おどり体操

¥無料 申12月6日(金)から電話で

## 新潟の冬がやってきます 安全な自動車の運転や歩行を心掛けましょう

冬は凍結や積雪などで路面が滑りやすくなります。また、雨や雪で視界も悪くなります。安全な自動車の運転や歩行を心掛けましょう。

問市民生活課(☎025-226-1113)

### 車を運転する人へ

- ・早めにスタッドレスタイヤに履き替える
- ・時間に余裕を持って行動する
- ・スピードを控えめに、安全運転を心掛ける
- ・車間距離を十分に取る
- ・急なブレーキ、アクセル、ハンドル操作はしない(スリップの原因)



### 歩行者へ

- ・積雪で歩道を通れないときなど、やむを得ず車道を通るときは右側通行を徹底する
- ・道路を横断するときは左右の安全確認を十分行い、横断歩道を渡る
- ・道路が滑りやすい日は、滑り止めのある靴を履く
- ・夕方から夜間にかけては明るい服装で反射材やライトを活用し、自分の存在をドライバーに知らせる



市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問高齢者支援課(☎025-226-1290)

①クロスパルにいがた 日10日(金) 10時

②内野まちづくりセンター 日10日(金) 13時半

③白根健康福祉センター 日16日(木) 10時

④亀田市民会館 日17日(金) 10時

⑤東区プラザ 日21日(火) 10時、13時半 ※いずれか1回のみ参加可

⑥新津健康センター 日23日(木) 10時

⑦総合福祉会館 日24日(金) 10時

⑧巻地区公民館 日30日(木) 10時

⑨豊栄地区公民館 日31日(金) 10時

※各1時間半 定各40人(①⑥各50人④60人⑦80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 1月の講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ12月31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 申12月25日(水)までに電話で同教室受付(☎025-282-4189) ※各1時間半~3時間半

サツマ芋ケーキ 日11日(土) 10時半、14時 対5歳以上の親子 ¥1,000円

豆腐の料理 日19日(日) 10時半 対小学生の親子 ¥2,500円

女池菜料理 日22日(水) 10時半 ¥1,200円

丸ごとミカンのパン 日25日(土) 10時、13時半 ¥2,000円

精進懐石 日30日(木) 10時半 ¥1,500円

園芸講座 日11日(土) 申12月25日(水)までにFAX(025-282-4987)で基本事項を同センターへ

剪定と接ぎ木 日11時~12時半 ¥1,000円

バラの接ぎ木 日14時~15時半 ¥2,000円

## 1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 ¥無料

申12月4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)

※本冊2面に関連記事あり

普通救命 日9時~12時 定各先着30人

①西蒲消防署 日15日(水)

②中央消防署 日18日(土)

③江南消防署 日26日(日)

救命入門 日18日(土) 9時半~11時

場秋葉消防署 定先着24人

乳幼児救命 日22日(水) 9時~12時

場救急ステーション(中央区鐘木) 定先着24人

## うらこすど(秋葉区小須戸) みぞ教室

日1月18日(土) 10時~12時 定10人 ¥3,000円(別途要容器代)

申12月18日水曜(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1月6日までに案内を発送

## アルザにいがたの講座 (中央区東万代町)

¥無料 申1月10日(金)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

①ママのための起業応援セミナー 日1月22日~2月5日(水曜全3回) 10時~12時 対女性 定20人

②定年期の男性の生き方 日1月23日・30日(木曜全2回) 14時~16時 対男性 定30人

※保育あり(6カ月~就学前児)先着15人②先着5人。要予約

## 高齢者水中健康教室

場総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住の60歳以上で介助不要の人 申12月20日金曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)へ ※抽選の場合初めての人を優先

水中歩行とストレッチ 日1月23日~3月5日(木曜全7回) 10時~11時 定25人 ¥175円

水中エクササイズ 日1月30日~3

WEBサイト「SHIKAMO」で検索



公式キャラクター



シカモ