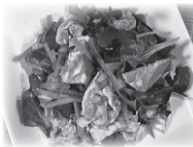


にいがた流

ちょいしお生活



⑦豚肉と野菜のおかずサラダ

栄養価(1人分)
エネルギー: 190kcal
塩分: 0.8g

オレンジの酸味とマスタードの辛味が引き締まります。

■作り方

- ①タマネギはみじん切りにして水にさらし、水気を切ってAとよく混ぜる。
- ②ニンジンとパプリカは千切りにする。ベビーリーフは洗って水気を切る。オレンジは皮をむき、乱切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、豚ロース肉を1枚ずつ広げ入れ、火が通ったら水に取る。
- ④③の水気を切って①と絡め、食べる直前に②とあえる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

- タマネギ…………… 1/3個(60g)
- 酢…………… 大さじ2と1/2
- A マスタード…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- ニンジン…………… 5cm(80g)
- パプリカ(赤)…………… 1/2個(70g)
- ベビーリーフ…………… 30g
- オレンジ…………… 1個
- 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)… 200g

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
日・月・水曜 9時～17時、火・木・金曜 9時～20時
相談専用電話 ☎025-226-1065

消費生活センター(中央区西堀前通6) 高齢者向け電話相談

日 2月18日(木)・19日(金) 9時～16時半 ※来所相談は電話で要予約
相談・予約電話 ☎025-228-8100

趣味・講座



佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟探鳥散歩



日 2月13日・27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(中央区明石2) 2月の講座

問 同館(☎025-246-7700)
■新潟ゆかりの文学「原民喜『鷲』を読む」日 13日(土) 13時半～15時 定先着15人 ¥500円
■読書会 日 17日(水) 10時半～12時 テーマ「路」吉田修一著 ¥無料

東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 英語で親子ヨガ

日 2月24日～3月31日(水曜全5回) 13時～同45分 対 1～4歳の子と母親 定先着8組 ¥3,000円
申 2月10日(水) 9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 講座「檀一雄家の庭」



日 2月27日(土) 10時半～11時半 定先着10人 ¥200円(別途要観覧料)
申 2月10日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

歴史博物館みなとぴあ 講座「小池上家文書を読む」

日 2月28日(日) 13時半～15時 定先着60人 ¥100円 申 2月10

日(水) 9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ
※このほか本冊5面に催しを掲載

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

申 2月25日(木)までに電話で同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載



◆料理教室

- ①メキシコ料理 日 2日(火)
- ②おからみそ 日 14日(日)
- ③イチゴのパウンドケーキ 日 20日(祝)・30日(火) 対 6歳以上の親子
- ④代謝を上げる料理 日 25日(木)
- ⑤生食パン 日 28日(日)
▶時 10時半(③ 10時半、13時半 ⑤ 12時) ※各1時間半～3時間半
¥ ① ⑤ 各 2,500円 ② 3,500円 ③ 1,500円 ④ 1,400円 ◀

■園芸講座 ※各70～90分

- 園芸道具の使い方と管理 日 7日(日) 11時 ¥1,000円
- クリスマスローズの植え替えと育て方 日 7日(日) 14時 ¥2,500円
- 雪割草 日 11日(木) 13時半 ¥500円
- 畑の土作りとジャガイモの育て方 日 15日(月) 14時半 ¥100円
- 季節の花の寄せ植え 日 25日(木) 13時半 ¥2,000円

こども創造センター(中央区清五郎) 3月の催し

親子ふれあい遊び(日 2日火曜)、親子リトミック0歳(日 15日月曜)、コミックイラスト講座(日 28日火曜)などの催しを行います。 ※各定員あり
申 2月17日(水) 17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)
※当選者は2月21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



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 ¥無料
申 2月10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(各1時間半)

- ①南消防署 日 3日(水) 9時半
- ②西蒲消防署 日 10日(水) 9時
- 普通救命(各3時間)
- ③中央消防署 日 13日(土) 9時
- ④西消防署 日 13日(土) 9時
- ⑤東区プラザ(東区下木戸1) 日 17日(水) 13時半
- ⑥江南消防署 日 21日(日) 9時
- ▶定 ① 24人 ② ⑤ 各 15人 ③ 23人 ④ 20人 ⑥ 10人 ※各先着 ◀

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12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江南区文化会館 日 4日(木)
- ②東区プラザ 日 9日・16日(火)
- ③巻地区公民館 日 11日(木)
- ④クロスパルにいがた 日 12日(金)・18日(木)
- ⑤豊栄地区公民館 日 19日(金)
- ⑥内野まちづくりセンター 日 23日(火)
- ⑦新津健康センター 日 25日(木)
- ⑧白根健康福祉センター 日 25日(木)
- ⑨総合福祉会館 日 26日(金)
▶時 10時(⑧ 13時半) ※各1時間半
定 ① ③ ⑧ 各 15人 ② ⑤ ⑥ 各 日 20人 ④ ⑦ 各 日 25人 ⑨ 40人 ※各先着。② ④ はいずれか1日のみ参加可 ◀

市体育館(中央区一番堀通町) ピラティス体験会

日 3月5日(金) 13時半～14時半 対 中学生を除く15歳以上
定先着15人 ¥500円
申 2月11日(祝) 13時半から電話で同館(☎025-222-6006)



視覚障がい者のための生活訓練 接触確認アプリCOCOA講座

日 3月6日(土) 9時半～12時
場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 新潟市在住の視覚障がい者で自分のスマートフォンを持参できる人
定先着5人 ¥無料 申 2月10日(水) 9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657)
問 障がい福祉課(☎025-226-1238)
■講座「公文書館の魅力と役割」
日 3月13日(土) 14時～16時 場 ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)
定先着75人 ¥無料
申 2月13日(土)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問 歴史文化課(☎025-385-4290)

認知症サポーター ステップアップ講座

日 3月24日(水) 13時半～16時半
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
対 新潟市在住・在勤・在学で同サポーター養成講座を受講済みの人
定先着50人 ¥無料
申 2月10日(水)から所定の申込書を県介護福祉士会(中央区上所2)へ ※申込書は同会、地域包括ケア推進課(市役所本館)、区役所健康福祉課で配布。市HPにも掲載
問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

催し物

新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日 あす 8日～2月19日(金) 9時～17時 対 小学生以上 ¥無料
※1人1点。当選者のみ2月24日14時以降に連絡
問 同センター(☎025-263-1416)

旧小澤家住宅の催し(中央区上大川前通12)



問 同施設(☎025-222-0300)

■おやつ販売 日 2月14日(日) 11時～15時

■◇稲わらでひな人形作り 日 2月21日(日) 10時、13時 ※各2時間 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各回先着7人 申 2月10日(水) 10時から電話で同施設

■箏の演奏会 日 3月6日(土) 13時～同40分

▶ ¥入館料(◇は別途1,300円が必要) ◀

まちなかステージ「よろっとローサ」 2月のイベント

¥無料 問 同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)

■講演「ひとり親経験について」

日 14日(日) 13時～15時

■法律講座 日 19日(金) 13時半～15時

■箏の演奏とトーク 日 23日(祝) 15時～16時

砂丘館の催し(中央区西大畑町)



問 同館(☎025-222-2676)

■駒林修・霜鳥健二展 日 2月18日(木)～3月28日(日) 9時～21時

※月曜休館 ¥無料

■駒林文代・霜鳥健二ギャラリートーク 日 2月27日(土) 14時～15時半 定先着15人 ¥500円

天寿園(中央区清五郎) 2月の催し



申 2月10日(水) 10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

■産後ママヨガ 日 18日(木) 10時半～11時半 対 生後4カ月～1歳の子と母親 定先着20組

■ゆるりヨガ 日 19日(金) 10時半～11時半 定先着30人

■◇定期コンサート 日 21日(日)

しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 園保健管理課(☎025・212・8194)