

減塩でおいしい

### ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



#### 4 ブロッコリーの吉野煮

副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 55kcal 食塩相当量: 0.9g

とろみをつけることで味を感じやすくなり、薄味でもおいしく食べられます。

#### ■作り方

①ゆでタケノコは短冊切りにし、エリンギは食べやすい大きさに手で裂く。シメジは小房に分ける。

②ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。エビは殻をむき、片栗粉をまぶして熱湯で湯がく。

③だし汁にAを加えて味を調え、①を加えて火が通るくらいに軽く煮る。

④②を加え煮立ったら、Bを入れてとろみをつける。

⑤器に盛り、ショウガ汁を回しかける。

問健康増進課(☎025-212-8166)

\*材料(2人分)\*

- ゆでタケノコ ..... 35g
- エリンギ ..... 35g(1本)
- シメジ ..... 35g(1/3パック)
- ブロッコリー ..... 65g
- エビ ..... 4尾
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2
- だし汁 ..... 150cc
- A 塩 ..... ひとつまみ
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 酒 ..... 小さじ1
- B 片栗粉 ..... 大さじ1/2
- 水 ..... 大さじ1
- ショウガ汁 ..... 大さじ1/2

#### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) ボランティア募集説明会

日 4月13日(土) 10時~11時 定先着20人 申 3月6日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

#### 会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

### 相談

#### 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

#### アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問同施設(☎025-246-7713)

こころの相談 電話相談 ☎025-245-0545 日 水・日曜 10時~15時半、金曜 14時~19時半

面接相談 日 火・水・木・土曜 10時

~17時 ※電話相談で要予約

#### 女性のこころとからだ専門電話相談

日 奇数月第2水曜 14時~17時

対女性 定 各日先着3人 申 開催日前日までに電話で同施設

#### 男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800

日 第4火曜 18時半~21時 対男性

エルジョービーターキョープラス LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜 17時半~20時

### 趣味・講座

#### 読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り合う 日 3月9日(土) 14時~16時

場 西川学習館(西蒲区曾根)

定先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

#### クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク

JICA国際レポーターがガーナでの体験を語る 日 3月15日(金) 13時半~15時20分 定先着100人 ¥無

料 問同施設(☎025-224-2088)

#### 蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 筆ペンで絵手紙

日 3月16日(土) 10時~12時

定先着12人 ¥500円

申 3月6日(水) 10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

#### 植物観察会

日 3月18日(月) 13時半~15時半

集 解間瀬・田ノ浦海水浴場駐車場(西蒲区間瀬) 対 中学生以上 定先着10人 ¥無料 申 3月11日(月) 9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

#### ジュニアアイスホッケー体験

日 3月20日(祝) 16時45分~18時

場 MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 対 4歳~小学生 定先着30人 ¥500円 申 3月6日(水) からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、参加者の年齢(学年)を市アイスホッケー協会へ 問 スポーツ振興課(☎025-226-2591)

#### 中之口農業体験公園の講座

(西蒲区東小吉)

申 3月6日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

#### みそ作り

日 3月21日(木)~23日(土) 9時半~12時半 ※全3回。10Lのおけを持参 定先着12人 ¥2,000円

#### ジャガイモ・枝豆作り

日 4月20日(土)~7月 ※全5回 定先着20組 ¥1,200円

#### 下山スポーツセンター(東区下山1) 産後ママのエクササイズ

日 3月22日(金) 13時半~14時20分 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定先着12人

¥550円 ※別途要入館料

申 3月6日(水) 9時から電話で同施設(☎025-272-7677)

#### 市民病院 市民公開講座「緩和ケア受診をためらっている人へ」

日 3月22日(金) 14時~15時

定先着80人 ¥無料 問同病院(中央区鐘木 ☎025-281-5151)

#### 糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、1人暮らしの食事について専門家が語る 日 3月24日(日) 13時半~15時15分 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着35人 ¥無料 申 3月6日(水) から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

#### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 古町花街の話と和菓子作り

日 3月31日(日) 10時、13時 ※各2時間20分 定 各回先着10人 ¥一般2,700円(別途要入館料)、中学生以下2,500円

申 3月6日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

#### 横越総合体育館(江南区いぶき野1) 4~6月の教室

申 3月6日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

- 1 気功太極拳 日 月曜 9時半
  - 2 バランスフィットネス 日 月曜 14時半
  - 3 ジャイロキネシス 日 火曜 9時半
  - 卓球 日 4 初級...火曜 13時15分
  - 5 中級...水曜 14時半
  - 6 骨盤体操 日 火曜 20時15分
  - 7 フィットネスヨガ 日 水曜 10時45分
  - ピラティス初級 日 8 木曜 14時半
  - 9 水曜 13時15分
  - 10 おながシェイプアップ 日 水曜 19時
  - 11 初めてのスタビライゼーション 日 木曜 19時
  - 12 コンビネーションエアロ 日 金曜 14時半
- ▶ 対中学生を除く15歳以上(7 40歳以上) 定 各30人(2 25人 3 23人 4 5 各12人 6 10 各20人 12 50人) ※各先着 ¥各1回600円(4 5 初回は1,800円) ◀

#### 豊栄総合体育館(北区嘉山) 4月のテニス教室

対中学生以上 申 3月12日(火) 12時から 所定の申込書を同館(☎025-386-7511)



### 高齢者向けバス割引制度「シニア半わり」「りゅーとカード」の利用上限額を拡充

3月1日から「シニア半わり りゅーとカード」の月間の利用上限額を拡充しました。

同カードを利用すると、65歳以上の新潟市民は、ICカード「りゅーと」に対応した新潟交通の路線バスなどに半額で乗車できます。

利用上限額 1カ月4,300円(正規運賃8,600円分)

※利用上限額を超えた場合は次回乗車時から正規運賃で精算

問 都市交通政策課(☎025-226-2725)

#### 定期券購入の検討を

「シニア半わり」の利用上限額を超えてバスを利用する人は、新潟交通が販売する高齢者向け定期券「おでかけ65」「おでかけ70」を購入する方がお得な場合があります。

※詳しくは新潟交通HPに掲載



スマートフォンは こちらから



スマートフォンは こちらから



### 市観光循環バス ルート・ダイヤを変更

スマートフォンは こちらから



3月31日(日)から、市観光循環バスが旧小澤家住宅の周辺や再現された早川堀の景観を楽しめる新ルート・ダイヤで運行します。

※そのほかの変更点は市HPに掲載

運行ルート(バス停)	
1 新潟駅 ※3/31から18番バス乗り場	9 西大畑坂上(砂丘館入口)
2 万代シティ	10 北方文化博物館新潟分館前
3 本町	11 古町花街入口
4 東堀通六番町(マンガの家入口)	12 旧小澤家住宅入口
5 白山公園前	13 歴史博物館前
6 新津記念館前	14 ピアBandai
7 護国神社入口	15 新潟日報メディアシップ
8 水族館前	16 新潟駅

#### バス運賃

- ・1回乗車...大人260円(シニア半わり=左=適用可)、子ども130円
- ・1日乗車券...大人500円、子ども250円

問 観光推進課(☎025-226-2612)

今年度対象の人は3月31日までに接種を 問 保健管理課(☎025・212・8123)