

減塩でおいしい

ちよいしおレシピ



食推さんおすすめ



⑤カレー風味きんぴら

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 71kcal 食塩相当量: 0.5g
黒砂糖やカレー粉を使うことでコクが出て、薄味でも満足感があります。

■作り方

- ①ゴボウ、ニンジン、セロリは拍子木切りにする。パプリカは縦5mm幅に切る。
- ②糸こんにゃくは下ゆでし、4~5cm長さ

材料(2人分)

ゴボウ	40g(1/4本)
ニンジン	20g(1/8本)
セロリ	20g(1/5本)
パプリカ(赤)	30g(1/5個)
糸こんにゃく	40g
ごま油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
みりん	少々
しょうゆ	小さじ1
黒砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

問 健康増進課(☎025-212-8166)

マリニピア日本海(中央区西船見町) ボランティアを募集

対 メール連絡ができる高校生以上で、5月19日、6月1日(土・日曜全2回)13時半~16時半に行う研修に参加できる人 申 5月7日(火)17時までに同施設HPから申し込み 問 同施設(☎025-222-7500)

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

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日月~金曜9時~17時 対 新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約 相談・予約電話☎025-247-6777

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 ※同センターLINE公式アカウント =右=での予約も可



ひきこもり相談 日火~土曜9時~18時 ※来所相談は要予約。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要予約

里親に関心がある人向け5月の制度説明会

申 4月30日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777) 東区役所(東区下木戸1) 日 7日(火)14時~15時半 西川地区公民館(西蒲区曾根) 日 9日(木)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(市役所ふるまちなか庁舎) 定 先着5組(1組30分) 申 4月24



日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

行政苦情審査会委員による市政に関する苦情の相談

日 5月22日(水)13時~15時半 場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人(1人1時間) 申 4月24日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

問 同センター(☎025-232-5560) 臨床心理士による相談 日 5月24日(金)18時半~20時半 対 18~39歳 定 先着2組(1組50分) 申 電話で同センター メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対 中学生以上 申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月~金曜8時半~17時

講座

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 5・6月のスクール

対 中学生を除く15歳以上 申 4月24日(水)9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

- ①フィットネスヨガ 日 月曜13時15分
 - ②体ケアとトレーニング 日 水曜9時半
 - ③初めての太極拳 日 水曜13時15分
 - ④初めてのスタビライゼーション 日 水曜19時
 - ⑤ストレッチングヨガ 日 木曜9時半
 - ⑥エアロとタオルストレッチ 日 木曜10時45分
 - ⑦中級者卓球 日 木曜14時半
 - ⑧バランスボールでエクササイズ 日 金曜14時半
- ▶定各30人(⑦12人⑧25人) ※各先着 ¥各1回600円(⑦初回は1,800円) ◀

豊栄総合体育館(北区嘉山) 5月のテニス教室

対 中学生以上 申 4月24日(水)9時から電話で同館(☎025-386-7511) 初級 日 ①2日~30日(木曜全5回)



- ②10日~31日(金曜全4回)③14日~28日(火曜全3回) 定 各先着10人
- 中級 日 ④1日~29日(水曜全5回)
- ⑤4日~18日(土曜全3回)⑥12日~26日(日曜全3回) 定 各先着9人
- ▶時19時(⑤10時) ※各2時間 ¥各3,600円(①④各6,000円②4,800円) ※別途要年会費、保険料 ◀

黒埼地区総合体育館の講座(西区金巻)

時 19時半~20時半 対 小学3~6年生 定 各先着10人 申 4月24日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211) キッズ体操 日 5月8日~6月12日(水曜全6回) ¥2,100円 テニス教室 日 5月20日・27日(月曜全2回) ¥700円

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) クロール教室

日 5月10日~6月28日(火・金曜全15回)17時半~18時半 対 小学3・4年生 定 先着16人 ¥5,400円(別途要入館料) 申 4月24日(水)14時半から電話で同館(☎025-241-4600)



マリニピア日本海(中央区西船見町) 5月の講座

問 同施設(☎025-222-7500) ①グラスアクアリウム作り 日 11日(土)13時~15時半 定 40人 ¥1,000円 ②いきもの教室「水族館の水」 日 18日(土)9時半~12時 定 20人 ¥800円 ▶対小学生以上(①小学生②小学3年生以下は保護者同伴) 申 ①は4月30日、②は5月7日(火)17時までに同施設HPから申し込み ◀

亀田総合体育館の講座(江南区茅野山3)

①赤ちゃん体操 日 5月14日~28日(火曜全3回)13時半~14時15分 対 首が据わる頃~生後6カ月の子と保護者 定 15組 ¥2,500円



2月18日号「市報にいがた」読者アンケートの結果を報告

皆さんから頂いた意見を参考に、より良い紙面作りに努めます。ご協力ありがとうございました。

問 広報課(☎025-226-2089)

調査期間 2月18日~3月1日

回答数 313人

回答(抜粋)①2月18日号の内容はどうか…新潟空港からどこの路線があるのか分かりやすかった、新潟空港から海外に行けることが分かった、新潟駅の新しいバス乗り場の位置が分かりやすかった

②自由記載…おでかけナビを参考に、イベントに参加している、本冊はイラストを用いたりフォントを変えたりして読んでいて飽きない、ほか

②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歳の子と母親 定 先着10組 ¥1,200円 ▶申 ①は5月10日(金)17時までに、②は4月24日(水)9時から電話で同館(☎025-381-1222) ◀

うららこすど(秋葉区小須戸) 5月の講座

時 10時~12時 定 各先着12人 申 4月24日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430) ちまき教室 日 15日(水) ¥1,200円 笹団子教室 日 26日(日) ¥1,500円

市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日 ①5月18日②6月22日(土)10時、11時15分 ※各1時間 対 4歳~小学3年生と保護者 定 各回10組 ¥1,500円 問 同施設(☎025-276-8900) ▶申 ①は5月6日(振休)、②は6月9日(日)までに「にいがたスポーツ情報ナビ」HPで申し込み ◀

女性のための自己尊重講座

自分を信じる力の築き方と、自分と相手を大切にする関係作りを学ぶ 日 5月24日~6月21日(金曜全5回)10時~12時 場 万代市民会館(中央区東万代町) 対 女性 定 20人 ¥無料 申 5月13日(月)17時半までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713) ※保育あり(生後6カ月~就学前児7人、要申し込み)

西蒲区 みそ作り教室

日 5月26日(日)・27日(月)10時半、13時半 ※各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15人 ¥5kg2,500円 申 4月30日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の住所・希望するみその量(5kg単位で15kgまで)を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※5月10日までに抽選結果を発送



スマートフォンなどで二次元コードを読み取ってください

