

減塩でおいしい

ちよいしおしんぴ



食推さんおすすめ



⑫サトイモと鶏肉のショウガ煮 主菜

栄養価(1人分)

エネルギー：218kcal 食塩相当量：1.3g

これから寒くなる時期にピッタリ！とろみをつけることで薄味でもおいしく、体が温まる一品です。

■作り方

- ①サトイモ、ニンジン^Aは皮をむき、一口大の乱切りにする。ショウガは千切りにする。
- ②絹サヤはさっと茹でて、斜め切りにする。
- ③鶏肉を一口大に切り、ショウガを加えて炒める。油は使わず、鶏皮の脂で炒める。
- ④サトイモ、ニンジンを加えて炒め、Aを加えて弱火で煮る。
- ⑤食材がやわらかくなったら、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、絹サヤを添える。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

サトイモ	5個
ニンジン	30g(1/6本)
ショウガ	1かけ
絹サヤ	5枚
鶏モモ肉(皮付き)	1/2枚
かつお節	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
水	100cc
片栗粉	適量

11/23 新潟テルサ フィットネスセンター無料開放

同施設フィットネスセンターを無料で使用できます。 ※詳しくは同施設HPに掲載
対中学生を除く15歳以上 問同施設(中央区鐘木☎025-281-1889)

にいがた市民文学 入賞作品など決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。入賞者名は市HPに掲載しています。

問文化政策課(☎025-226-2631)

■表彰式を開催

日11月24日(日)14時半～15時半
場市民プラザ(NEXT21・6階)

■作品集「にいがた市民文学」

11月24日から市内書店で販売(¥1,500円)。詳しくは市HPに掲載

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 ?

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

■くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応
日11月15日(金)17時半～20時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
申11月14日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

ひとり親家庭・寡婦のための ライフプラン講座・相談会

日11月16日(土) 場白根地域生活センター(南区白根) 申11月13日(水)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

■講座「生活費の節約と教育費」「子どもとのコミュニケーション」

時13時～14時半

■個別相談

時14時半～16時半
対講座を受講した人
定4人(1人30分) ※クリスマスオーナメントを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

11月は「ねんきん月間」年金事務所による相談会

日11月26日(火)9時半～15時半
場イオンモール新潟亀田インター(江南区下早通柳田1)

持ち物基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問保険年金課(☎025-226-1089)

■専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利関係などについての相談に対応
日12月7日(土)9時半～16時
場市役所ふるまちなか庁舎
定先着22組(1組30分) 申11月6日(水)から所定の申込書を住環境政策課(☎025-226-2813)へ ※申込書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

講座 ✍️

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)

①新潟ゆかりの文学「高橋実『雪残る村』を読む」 日11月9日(土)13時半～15時 定先着20人

②読書会 日11月20日(水)10時半～12時 テーマ「冬の犬」アリスティア・マクラウド著

③初めての起業セミナー 日12月8日(日)13時半～15時 定先着30人
申11月9日(土)9時から電話で同館
▶¥無料(①500円)◀

美術講座「貝殻の美術」

日11月14日(木)14時～15時半
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着150人 ¥無料
問新潟市美術館(☎025-223-1622)

クロスパルにいがたの講座 (中央区礎町通3)

問同施設(☎025-224-2088)

■市民が語る人生トーク

下町の学校の物語を語る
日11月15日(金)13時半～15時半
定先着40人 ¥100円

■インターネット教室

日スマートフォン基本操作…12月11日(水)▷ネットリテラシー…12月12日(木) 時14時～16時
対スマートフォンを持っている人
定各20人 ¥無料 申11月18日(月)までに市HPから申し込み

☺下山スポーツセンター (東区下山1) 11月の講座

①親子運動遊び 日16日(土)10時～同45分 対就学前児と保護者
定8組 ¥200円(別途要入場料)

②産後ママのエクササイズ

日22日(金)13時半～14時20分
対就学前児の母親(就学前児も同伴可) 定12組 ¥800円
▶申①は11月14日(木)、②は11月20日(水)17時までに電話で同施設(☎025-272-7677)◀

旧小澤家住宅の講座

(中央区上大川前通12)
申11月6日(水)から同施設HPで申し込み 問同施設(☎025-222-0300)

■庭園講習会 日11月16日(土)13時半～15時 定先着10人
¥300円(別途要入館料)

■正月飾り作り 日12月1日(日)10時、13時 ※各2時間 定各回先着15人 ¥1,500円(別途要入館料)

■読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日11月16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)

■鳥屋野湯探鳥会

日11月24日(日)8時～10時
場県立鳥屋野湯公園(中央区鐘木)
定先着20人 ※小学生以下は保護者同伴 ¥無料 申11月6日(水)から市HPで申し込み
問環境政策課(☎025-226-1359)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 年賀状用ゴムはんこ作り

日11月24日(日)10時～12時
定先着8人 ¥900円
申11月6日(水)10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

歴史博物館みなとぴあ 講座「蒲原の自然と民俗」

日11月24日(日)10時半～12時
定先着80人 ¥無料 申11月6日(水)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

■糖尿病ミニ講座

運動療法や健康体操、一人暮らしの食事の工夫について専門家が語る

日11月24日(日)13時半～15時15分 場①クロスパルにいがた(中央区礎町通3) ②新津健康センター(秋葉区程島) ※②は①の講座をオンラインで視聴 定各先着35人 ¥無料
申11月6日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

商農福連携講演「多様性から生まれる最強の仲間づくり」

障がい者の生きがいについてパラアイスホッケー元日本代表上原大祐氏が語る 日11月26日(火)13時半～16時 場江南区福祉センター(江南区泉町3) 定先着50人 ¥無料
申11月6日(水)から市HPで申し込み 問江南区役所健康福祉課(☎025-382-4396)

中之口農業体験公園の講座

申11月6日(水)9時から電話で同公園(西蒲区東小吉☎025-375-2505)

①白菜キムチ作り

日11月29日(金)9時半～12時半

②香るクリスマスリース作り 日12月7日(土)10時～12時

③そば打ち体験

日12月13日(金)9時半～12時半
▶定各10人(①12人) ※各先着¥各1,300円(②1,000円)◀

旧齋藤家別邸の講座

(中央区西大畑町)
申11月6日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

①文学講座「宮本輝『月光の東』」

日11月30日(土)10時半～12時
定先着10人

②初めての掛け軸 日12月8日(日)

10時半～11時半 定先着20人
▶¥①200円②700円 ※別途要観覧料◀

文化財センター(西区木場) 講演「縄文時代の生産と流通」

日11月30日(土)13時半～15時
定先着60人 ※オンライン参加可(定先着100人、11月6日水曜から市HPで申し込み) ¥無料
問同センター(☎025-378-0480)

☺こども創造センター (中央区清五郎) 12月の催し

陶芸講座、ベビーマッサージ教室、組み木のおもちゃ作り(日1日曜)などの催しを行います。 ※各定員あり

申11月13日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は11月17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

豊栄総合体育館(北区嘉山) 12月のインドアテニス教室

時19時半～21時半 対中学生以上
定各先着10人

申11月10日(日)12時から電話で同館(☎025-386-7511)

①初級 日3日～24日(火曜全4回)

②初級・中級 日1日～22日(日曜全4回)

③中級 日6日～27日(金曜全2回)
▶¥各4,800円(③2,400円) ※別

児童相談所虐待対応ダイヤル☎189(いちばやく)へ連絡を