

減塩でおいしい
ちょいしおレシピ
食推さんおすすめ

⑩昆布茶で野菜スープ 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー:15kcal 食塩相当量:0.8g
昆布茶のうまみで、だしがいらぬスープです。汁物は、具だくさんにする事で減塩につながります。

■作り方
①小松菜はさっとゆで、3~4cmに切る。ニンジン、大根は皮をむいて短冊切りに、白菜は食べやすい大きさに切る。
②鍋に水を入れ、沸騰したらニンジン、大根、白菜を入れ、やわらかくなったら小松菜と昆布茶を入れる。
関健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
小松菜.....15g(1/2株)
ニンジン.....25g(1/6本)
大根.....50g
白菜.....50g(1/2枚)
水.....200ml
昆布茶.....小さじ1と1/2



市有地を一般競争入札で売却

対象地①北區横土居字村下3397-1
②北區松浜4-3607-438
③西區大野町3392-1
入札日時12月18日(水)10時
申12月11日(水)17時まで
に所定の申込書を財産活用課(☎025-226-2382)へ ※土地面積など詳しくは入札案内に掲載。入札案内、申込書は市HPに掲載。市役所本館、区役所地域総務課(東・中央・西區は総務課)でも配布

市営住宅 入居者を募集

住宅困窮度の高い申込者順に入居決定する「ポイント方式」で募集します。
入居予定日 3月1日 申12月11日(水)までに所定の申込書を市営住宅万代サービスセンター(中央區万代4 ☎025-374-5410)、同白山サービスセンター(中央區白山浦1 ☎025-234-5252)へ ※案内、申込書は市HPに掲載。申込先でも配布

西蒲區 角田山一周 ハーフマラソン参加者募集



日 4月6日(日)
場 城山運動公園(西蒲區峰岡)
申12月16日(月)からウェブサイト「RUNNET」で申し込み 関同大会実行委員会(☎0256-73-1233)

■駅伝(3人1チーム)

時 8時50分 対18歳以上
定先着10チーム ¥12,000円

■個人 時 8時55分 対18歳以上
定先着700人 ¥6,000円

■個人(5.5km) 時 9時 対高校生以上
定先着150人 ¥3,500円

●元気力アップ・サポーター 12月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載
対新潟市在住で65歳以上の人
申開催日前日までに電話で各申込先

①北地区コミュニティセンター

- 日12日(木)
 - ②東區プラザ 日18日(水)
 - ③中央區社会福祉協議会 日19日(木)
 - ④横越地区公民館 日12日(木)
 - ⑤秋葉區社会福祉協議会 日18日(水)
 - ⑥南區社会福祉協議会 日12日(木)
 - ⑦黒埼市民会館 日17日(火)
 - ⑧巻ふれあい福祉センター 日16日(月)
- ▶時13時半(②③⑦)10時 ※各1時間半 申込先①②東區社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③④中央區社会福祉協議会(☎025-210-8720) ⑤⑥秋葉區社会福祉協議会(☎0250-24-8376) ⑦⑧西區社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

青少年に声掛けや見守りを 青少年育成員を募集

対来年4月1日時点で20~75歳の人 定35人
申1月17日(金)までに所定の応募用紙に「青少年の健全育成に大切なこと」がテーマの作文(400~800字)を添えて生涯学習推進課(市役所ふるまぢ庁舎☎025-226-3230)へ ※募集要項、応募用紙は市HPに掲載。同課、地区公民館でも配布

新津鉄道資料館(秋葉區新津東町2) 「鉄道用語で書き初め」作品募集

申1月6日(月)までに所定の出品票と作品を同館(☎0250-24-5700)へ ※出品票、課題用語など詳しくは同館HPや同館で配布するチラシに掲載

福島潟フォトコンテスト 作品を募集

応募期限 1月26日(日) ※申し込み方法など詳しくは水の駅「ビュー福島潟」HPに掲載。同施設(北區前新田)で配布するチラシにも記載
関同施設(☎025-387-1491)

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)

関同施設(☎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

■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日第1月曜17時半~20時

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12月20日(金)17時半~20時半
場 総合福祉会館(中央區八千代1)
申12月19日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

消費生活センター(中央區西堀前通6) 借金返済・契約トラブル相談会

弁護士や司法書士、臨床心理士が解決に向け助言 日12月22日(日)10時~12時、13時~16時 定先着4人 申12月4日(水)9時から電話で同センター(☎025-228-8100)

講 座

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 12月の講座



関同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「水上勉『越後ついで親不知』を読む」

日12月14日(土)13時半~15時
定先着20人 ¥500円

■読書会 テーマ「まっとうな人生」 糸山秋子著 日12月18日(水)10時半~12時 ¥無料

美術講座 「北斎が描いた『北越奇談』の世界」

日12月14日(土)14時~15時半
場 ほんぽーと中央図書館(中央區明石2) 定先着150人 ¥無料

関新潟市美術館(☎025-223-1622)

■NPO法人設立セミナー

日12月18日(水)
テーマ・時間設立...13時半▷労務...

14時半 ※各1時間 場 市民活動支援センター(中央區西堀前通6)

定各先着10人 ¥無料
申12月4日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)

関市民協働課(☎025-226-1102)

■読書会

今年一番印象に残った本を紹介し、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(西蒲區曾根) 定先着10人 ¥無料
関西川図書館(☎0256-88-0001)

■旧齋藤家別邸(中央區西大畑町) 講座「日常で使える和風飾り作り」

日12月22日(日)10時、13時 ※各1時間半 定先着10人
¥1,200円(別途要観覧料)
申12月4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「明治前期新潟富裕層の旅」

日12月22日(日)10時半~12時
定先着80人 ¥無料 申12月4日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央區柳島町2 ☎025-225-6111)へ

■糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識、薬物療法、栄養バランスの良い食事について専門家が語る 日12月22日(日)13時半~15時15分 場 クロスパルにいがた(中央區礎町通3) 定先着35人 ¥無料 申12月4日(水)から市HPで申し込み
関健康増進課(☎025-212-8166)

●MGC三菱ガス化学アイスアリーナ 冬休みスケート教室

日12月26日(木)・27日(金)、28日(土)・29日(日)9時~同45分 ※各全2回 対4歳~高校生
定各先着100人 ¥3,800円
申12月4日(水)10時から電話で同施設(中央區鐘木☎025-288-1234)

■中之口農業体験公園(西蒲區東小吉) 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(☎025-375-2505)

●こども創造センター (中央區清五郎) 1月の催し

紙や毛糸などで帽子や洋服を作る(日5日日曜)、鬼の輪投げ遊び(日19日日曜)、身の回りのもので脳に刺激を与えて遊ぶ(日31日金曜)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

■点訳ボランティア養成講習会

日1月5日~3月30日(日曜全12回)13時~16時
場 総合福祉会館(中央區八千代1)
定先着10人 ※学生不可 ¥3,500円 申12月4日(水)9時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齋藤(☎025-387-6580) 関障がい福祉課(☎025-226-1238)

■横越総合体育館(江南區いぶき野1) 1~3月の教室

エアロビクス(火曜10時45分)、おなかシェイプアップ(水曜19時)、初めてのピラティス(木曜14時半)などの教室を開催します。 ※各1時間

車は必ず止まりましょう