

減塩でおいしい

# ちよいしおしんぴ



食推さんおすすめ

## 7 豚肉巻きトマトステーキ

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 194kcal 食塩相当量: 0.5g

カリカリの香ばしい豚肉と、うまみたっぷりの旬のトマトで薄味でもおいしい一品です。

### ■作り方

①トマトはヘタをとり、1cm幅の輪切りにする。

②①に豚バラ肉を巻き、塩・黒こしょうで下味を付ける。

③フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、中火で②を焼く。

④豚バラ肉の両面にこんがり焼き目が付いたら弱火にし、トマトがしんなりするまで焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)



### \*材料(2人分)\*

- トマト..... 1個
- 豚バラ肉..... 4枚(12cm)
- 塩..... 少量
- 黒こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ1/2

## 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 日月～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

日月水曜 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

#### 7月の制度説明会

申 7月2日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

黒埼地区公民館(西区鳥原)

日月 9日(火) 時 14時～15時半

豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日月 11日(木) 時 14時～15時半

### 動物愛護センター(中央区清五郎)

#### 犬の飼い方相談会

日月 7月3日(水) 13時～15時

定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可

申 6月19日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



### 新築・増築・リフォームなど

#### 専門家による住宅建築相談会

日月 7月9日(火) 9時半～12時

場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 6月19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

日月 7月17日(水) 13時～15時半

場 同審査会室(市役所本館)

問 保健管理課(☎025-212-8123)

学校を通じ児童に案内

日本脳炎・二種混合予防接種

対日本脳炎第2期...9～12歳▷二種混合...11～12歳

※母子健康手帳などで確認し、未接種の場合は市が委託する医療機関に相談

問 保健管理課(☎025-212-8123)

問 健康増進課(☎025-212-8166)

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

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

日月 8月3日(土) 9時半～16時

場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎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

定 先着2人(1人1時間)

申 6月19日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

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

日月 8月3日(土) 9時半～16時

場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎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

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

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

日月 8月3日(土) 9時半～16時

場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎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

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

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

日月 8月3日(土) 9時半～16時

場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎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

問 同センター(☎025-232-5560)

臨床心理士による相談 日月 7月26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

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

日月 8月3日(土) 9時半～16時

場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着22組(1組30分)

申 6月19日(水)から所定の申込書と同課(☎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

問 同センター(☎025-232-5560)

でに電話で同館

### 豊栄総合体育館(北区嘉山)

#### 7月のテニス教室

対 中学生以上 申 6月19日(水) 9時から電話で同館(☎025-386-7511)

初級 日月 ①2日～30日(火曜全5回)

②4日～25日(木曜全4回) ③5日～26日(金曜全4回)

定 各先着10人

中級 日月 ④3日～31日(水曜全5回)

⑤6日～27日(土曜全3回) ⑥7日～21日(日曜全3回)

定 各先着9人

▶ 時 19時(⑤10時) ※各2時間

¥ ①④6,000円 ②③4,800円 ⑤⑥3,600円

※別途要年会費、保険料

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町)

#### 朝ヨガ教室

日月 7月の木曜 7時～同45分

¥ 500円

問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

### マリニピア日本海の講座

(中央区西船見町)

問 同施設(☎025-222-7500)

①野外体験教室「スナガニ観察会」

日月 7月6日(土) 9時～12時

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定 20人 ¥ 800円

②講演会「深海底の調査と深海生物」

日月 7月27日(土) 13時～16時

対 小学生以上

定 40人 ¥ 無料

▶ 申 ①は6月25日(火)、②は7月16日(火) 17時までに同施設HPから申し込み

※①は6月27日、②は7月18日に抽選結果を発送

歴史博物館みなとびあ

#### 親子自然体験

日月 7月7日(日) 10時半～12時

対 2歳～就学前児と保護者

定 先着15組

¥ 無料

子どもを安心して生み育てられ、高齢者が健康で幸せに暮らせる住環境を整えるため、既存住宅のバリアフリー化・省エネ化・子育て対応リフォーム工事に助成します。

※補助金交付決定前に着手した工事は対象外。要件など詳しくは市HPに掲載。住環境政策課(市役所ふるまち庁舎)、市役所本館案内、区役所などで配布するチラシにも記載

対平成18年4月2日以降生まれの人または65歳以上の人がいる世帯

補助上限額10万円

申 7月3日(水)から所定の申請書類を同課(☎025-226-2815)へ

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

問 同館(☎025-269-2043)

クロスパルにいがた

#### 講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人

¥ 無料 ※材料費など要実費

申 7月1日(月)までに市HPから申し込み

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

問 同館(☎025-269-2043)

クロスパルにいがた

#### 講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人

¥ 無料 ※材料費など要実費

申 7月1日(月)までに市HPから申し込み

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

問 同館(☎025-269-2043)

クロスパルにいがた

#### 講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人

¥ 無料 ※材料費など要実費

申 7月1日(月)までに市HPから申し込み

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

問 同館(☎025-269-2043)

クロスパルにいがた

講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人

¥ 無料 ※材料費など要実費

申 7月1日(月)までに市HPから申し込み

問 同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

にいがた市民大学「親子で学ぶ新潟の郷土食の歴史と魅力」

日月 7月20日・27日、8月24日(土曜全3回) 14時～16時

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

対 小学3～6年生と保護者 定 12組

問 同館(☎025-269-2043)

クロスパルにいがた

講座「わが子の最強サポーター」

小学生の子を持つ父親が企画した講座で、子どものためにできることを考える

日月 7月19日(金)～9月21日(土) ※全6回

対 小学生の保護者 定 20人