

にいがた流

ちょいしお生活



④豚肉の山椒かけ (レシピ提供: 桑名病院) *栄養価(1人分)* エネルギー: 194kcal 塩分: 1.0g

薄切り肉で味がなじみやすく、さんしょうがアクセントになります。

■作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、長ネギは斜め切りにする。
②Aを混ぜ、①を漬け、味をなじませる。
③シメジ、チンゲン菜、ニンジン好みの大きさに切り、ゆでる(蒸してもよい)。
④フライパンに油を引いて②を焼き、焼き上がりに粉さんしょうを振り、③と一緒に盛り付ける。

問 食の安全推進課(☎025-212-8223)

Table with ingredients and amounts for 4 people: 豚肉もも薄切り 280g, 長ネギ 120g, A (砂糖, しょうゆ), シメジ 80g, チンゲン菜 120g, ニンジン 40g, 油, 粉さんしょう 0.4g

老人福祉センターの催し

(中央区八千代1) 問 市社会福祉協議会経営管理課(☎025-243-4366)

敬老寄席 日 9月15日(日) 10時~12時 出演新潟大学落語研究部 対本市在住の60歳以上 ¥無料 ※当日、同センター高齢者娯楽室は使用不可

初心者向けパソコン教室(①ワード②エクセル) 日①10月16日~11月13日 ②11月20日~12月18日 ※各水曜全5回 時10時~12時 対本市在住で開講日現在60歳以上 定各10人(応募多数の場合初めての人を優先) ¥各518円 申9月17日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、同課へ

国際友好会館の催し(中央区礎町通3)

問 国際交流協会(☎025-225-2727)

①国際交流員とおしゃべり 期日・テーマ9月19日(木)中国の流行語▷10月3日(木)ロシアの伝説▷10月8日(火)アメリカのことわざ 時14時~15時 ¥無料

②日本語講座 日10月1日~来年3月3日(火) ※全18~36回 対日本語を母国語としない日本語初・中級者 定80人 ¥7,000円~15,000円

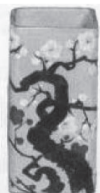
③韓国料理教室 日10月6日(日) 10時半~13時 定30人 ¥無料

④英会話とナチョス作り 日10月19日(土) 10時半~14時 対中学校卒業程度の英会話ができる人 定16人 ¥1,000円

申②は9月20日(金)までに直接同協会へ。③は9月20日、④は30日(月)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8055、中央区礎町通3-2086、同協会へ ※各必着。はがき1枚につき2人まで。③④は開催日の6日前までに抽選結果を発送

皇室・宮家・華族に愛でられた美術・工芸品展

日 9月21日(土)~12月1日(日) 9時~16時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 場 潟東樋口記念美術館(西蒲区三方)、ほか ¥一般500円、紅白梅文花瓶小・中学生300円 ※土・日曜、祝・休日は小・中学生無料 問 潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)



健康に向けた9月の催し

¥無料 問 健康増進課(☎025-212-8166)

骨密度測定 日26日(木) 10時~15時(12時~13時を除き30分ごとに実施) 場 けんこう広場ROSAぴあ(中央区西堀前通6) 対本市在住の18歳以上で今年度測定していない人 定各回先着10人 申9月5日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

糖尿病ミニ講座 合併症、眼合併症、嗜好品について専門家らが語る 日29日(日) 13時半~15時15分 場 クロスパルミこいがた(中央区礎町通3) 定先着30人 申9月4日(水) 8時半から電話で同課

にいがたBIZ EXPO 220者以上の製品・サービス紹介、講演会、自動運転トラクター展示、ほか 日9月26日(木)・27日(金) 10時~17時 場 産業振興センター(中央区鐘木) ¥無料 問 IPCビジネス支援センター(☎025-226-0550)

旧笹川家住宅(南区味方) 夜間ライトアップ

日 9月27日~10月13日の金・土・日曜、10月14日(祝) 18時~20時 ¥入館料

問 南区役所地域総務課(☎025-372-6621)

俳句を詠もう 秋の句会ライブ

(株)夏井&カンパニー家藤正人さんとの作句体験 日10月5日(土) 9時~12時 場 赤塚公民館(西区赤塚) 定50人 ¥無料 申9月25日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の郵便番号・住所・電話番号を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者のみ9月27日までに案内を発送

江南区 地形や歴史を学ぶ 区境や川跡を巡るバスツアー

日10月6日(日) 10時~15時半 集解 亀田駅東口 定先着30人 ¥1,500円(昼食付き) 申9月4日(水) 10時から電話でトラベリンクス(☎025-381-4089) 問 江南区役所産業振興課(☎025-382-4809)

市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。

市HPから 会議の開催予定 検索

スマートフォンはこちら



清掃審議会 日9月5日(木) 問 循環社会推進課(☎025-226-1391)
スポーツ推進審議会 日9月6日(金) 問 スポーツ振興課(☎025-226-2591)

男女共同参画審議会 日9月9日(月) 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

附属機関などの委員募集

詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。

市HPから 委員の公募 検索

スマートフォンはこちら



ご意見・ご提案(パブリックコメント)

今後の募集予定は市HPに掲載しています。

市HPから パブリックコメント 検索

スマートフォンはこちら



歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) 絞り染め体験

日10月6日(日) 13時~16時 定15人 ¥500円 申9月21日(土)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、学年を同館(☎025-225-6111)へ

※このほか本冊5面にも催しを掲載

みず探訪バスツアー

信濃川浄水場、うららの森、瓢湖周辺のまち歩き 日10月10日(木)・13日(日) 8時半~16時半 集解 新潟駅南口 定各日45人 ¥無料 申9月13日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員(4人まで)の年齢を記載し、〒950-0914、中央区紫竹山1-5-10、公益財団法人新潟水道サービス総務課(☎025-241-1221)へ ※応募は1組1通まで。9月20日までに抽選結果を発送

西区 大野町商店街と中之口川河畔のまち歩き

日10月17日(木) 10時半~14時半 集解 黒崎出張所 定20人 ¥2,300円(割烹での昼食付き) 申9月30日月曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の住所・電話番号・年齢を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者のみ10月2日までに案内を発送

りゅーとぴあ(中央区一番堀通町) 避難訓練コンサート

日10月28日(月) 14時~16時 対小学生以上 定300人 ¥無料 申9月25日(水)までにメール(kunren@ryutopia.or.jp)で基本事項を同施設(☎025-224-7000)へ ※1通につき4人まで。10月10日までに抽選結果を連絡

秋葉区文化会館(秋葉区新栄町) 合唱団フォリエ定期演奏会

日11月9日(土) 14時 定先着480人 ¥前売り券1,000円 ※チケットは9月13日(金) 9時から同館などで販売。2歳以下の膝上鑑賞(1人)は無料 問 同館(☎0250-25-3301)

弥生の丘展示館(秋葉区蒲ヶ沢) ドングリ試食体験

日10月13日~12月8日(日曜全3回) 10時~16時 定20人 ¥無料 申10月3日木曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒950-1122、西区木場2748-1、文化財センター(☎025-378-0480)へ ※10月7日に抽選結果を発送。このほか本冊5面にも催しを掲載

水の駅「ビュー福島潟」(北区前新田) 福島潟バス巡り

大熊孝名誉館長と放水路や治水の足跡を巡る 日10月14日(祝) 9時~16時 定先着20人 ¥1,300円(昼食付き) 申9月14日(土) 9時から電話で同施設(☎025-387-1491) ※このほか本冊5面にも催しを掲載

事業者向け

創業や商店街の空き店舗の活用にも助成

問 商業振興課(☎025-226-1633)
①創業サポート事業 対象経費店舗賃借料 補助率3分の1以内(上限60万円) 期間1年間

②商店街空き店舗活用事業 対象事業商店街の空き店舗を活用し、地域課題の解決を図る事業 対象経費・上限店舗賃借料100万円(1年間)、改装費・備品購入費・クラウドファンディング組成手数料150万円 補助率3分の1(UJターナー者・事業承継者は2分の1)

申①は9月30日(月)、②は10月11日(金)までに所定の申込書を区役所商業振興担当課へ ※募集要項、申込書は商業振興課(市役所分館)、申込先で配布。市HPにも掲載

市立乳児院 指定管理者を募集

応募には説明会への参加が必要です。指定期間令和2年4月1日から5年間 説明会 日9月9日(月) 10時 問 ことども政策課(☎025-226-1193) ※会場、申し込み方法など詳しくは市HPに掲載する募集要項に記載

