

にいがた流

ちょいしお生活



㊤サバのカレー照り焼き

栄養価(1人分)
エネルギー: 206kcal
塩分: 0.7g

材料(4人分)

- サバ(切り身、70g程度) …… 4切れ
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- A 酒 …… 大さじ1と1/3
- みりん …… 大さじ1/2
- 酢 …… 大さじ2
- B 小麦粉 …… 大さじ1
- カレー粉 …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/5
- サラダ油 …… 大さじ1

酢を加えたタレに漬け込むことで、薄味でもうま味が増します。

■作り方

- ①ボウルにAを混ぜ、サバを入れて1時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- ②①の水分を拭き取り、あらかじめ混ぜておいたBをまぶす。
- ③サラダ油を熱したフライパンに②を入れ、ふたをして弱火で両面をパリッと焼く。

食の安全推進課(☎025-212-8223)

ファミリー・サポート・センター 子育てを応援したい人を募集

同センターに登録し子育てを応援したい人などを対象に、活動に必要な知識を学ぶ研修会を開催します。

詳しくは市社会福祉協議会HPに掲載しています。

日11月12日(火)~14日(木) ※全3回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着50人 ¥2,000円 申 10月23日(水) 9時から電話で同センター(☎025-248-7178)

10月は骨髄バンク推進月間 ドナー登録に理解を

骨髄バンクは、白血病などの血液疾患の人へ骨髄や末梢血幹細胞を提供する仕組みのことで、

制度を理解し、登録に協力をお願いします。

登録対象 18~54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な人 ※詳しくは保健衛生総務課(中央区紫竹山3、総合保健医療センター内)、区役所健康福祉課に設置のパンフレットに記載。市HPにも掲載 問 保健衛生総務課(☎025-212-8014)

「市報」と「区役所だより」ウェブ配信サービスの活用を

市報にいがた・区役所だよりはパソコンやスマートフォンなどから簡単に読むことができます。詳しくはウェブで検索してください。



問 広報課(☎025-226-2089)

マチイロ(アプリ) 電子書籍として印刷物のレイアウトで読めるほか、配信通知が届く

マイ広報紙(ウェブサイト) 記事ごとに分けて読めるほか、分野ごとに記事を検索できる

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

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 9時~17時 対 本市在住・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

生活困窮者の自立を支援 パーソナル・サポート・センター

仕事や暮らしの困り事の相談に専門の支援員が関係機関と連携して対応 日 月~金 9時~16時半(祝・休日、年末年始を除く)

相談・問い合わせ ☎025-385-6851

※区役所健康福祉課(東・中央・西区は保護課)でも相談可

こころの健康センター 臨床心理士による相談

日 第2水 曜14時半~16時半、第4水 曜18時半~20時半 対 15歳以上 定 各日先着2組(1組50分) 申 電話で同センター(☎025-232-5560)

子育てなんでも相談センター「きらきら」(中央区八千代1)

日 月~金 曜 8時半~17時15分

相談専用電話 ☎025-248-2220

里親に関心がある人向け 相談・説明会

場 児童相談所(中央区川岸町1) 申 開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

個別相談会 日 11月12日(火) 9時~17時

制度説明会 日 11月21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 11月12日(火) 9時半~12時半 場 建築行政課(市役所分館) 定 先着5組 申 10月23日(水) 8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

東総合スポーツセンターの講座(東区はなみずき3)

問 同センター(☎025-272-5150)

☺親子プレイタイム 日 10月23日(水) 10時~11時半 対 就学前児と保護者 ¥300円

◆初心者クライミング 日 11月13日(水) 19時15分~20時45分 対 中学生を除く15歳以上 定 先着15人 ¥700円(別途要入館料)

◆☺英語で親子ヨガ 日 11月20日~12月18日(水曜全5回) 13時~10時45分 対 1~4歳の子と母親 定 先着12組 ¥3,000円

申 ◆は10月23日(水) 9時から電話で同センター

歴史博物館みなとびあの講座(中央区柳島町2)

問 同館(☎025-225-6111)

引きこもりで悩んでいませんか?

引きこもりとは、学校や職場などへ行かずおおむね6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態をいい、外出が可能だが他者と交流を持たない場合も含まれます。引きこもりの要因はさまざま、はっきり分らないことも多く、長期化が問題となっています。専門機関へ早めに相談しましょう。



■引きこもり相談支援センター(中央区東万代町)

本人や家族、関係者など誰でも相談できます。

相談・予約 ☎025-278-8585

相談 日 火~土 曜 9時~18時 ※来所相談は電話で要予約

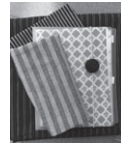
居場所 社会参加のきっかけとなるよう、引きこもり経験者が集い語り

合う 日 水 曜 14時~16時 ※初めて参加する人は電話で要予約

かめだじま ①亀田編でくるみボタン

作り 日 10月27日(日)

14時~15時半 定 先着25人



②柿渋でコースター作り 日 11月2日(土)~4日(振休) 13時半~16時半

③☺自然体験 日 11月4日(振休) 10時半~12時 対 2歳~就学前児と保護者 定 先着15組

④植物の種で遊ぶ 日 11月9日(土) 14時~15時半 対 5歳以上 定 先着15人

¥無料(①400円) 申 ③④ 10月23日(水) 9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項、年齢を同館へ

🍀亀田総合体育館の講座(江南区茅野山3)

日 10月28日(月) 問 同館(☎025-381-1222)

☺親子プレイタイム 時 10時半~11時半 対 就学前児と保護者

¥300円

ズンバ 時 19時半~20時15分

対 中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定 先着100人 ¥500円

🍀☺市体育館(中央区一番堀通町)産後ママのルーシーダットン

日 11月1日~29日(金曜全4回) 14時半~15時15分 対 産後1年未満の人(0歳児も参加可) 定 先着10人

¥2,000円

申 10月23日(水) 13時半から電話で同館(☎025-222-6006)

☺市児童センター(中央区東万代町)11月の講座

申 10月24日(木) 13時から電話で同センター(☎025-246-7715)

クラフト粘土でネズミの壁掛け作り 日 2日(土) 13時半~15時半 対 小学生 定 先着16人 ¥300円

飛び箱初心者講習会 日 4日(振休) 10時15分~11時45分 対 小学1年生 定 先着12人 ¥無料

ママのための体エクササイズ 日 14日(木) 10時半~11時 対 就学前児と女性保護者 定 先着10人 ¥無料

将棋教室 日 16日(土) 13時半~15時 対 小学生 定 先着20人 ¥無料

クリスマスキャンドル作り 日 23日(祝) 14時、15時 ※各1時間 対 小学生(3年生以下は保護者同伴) 定 各回先着10人 ¥300円

オセロ講習会・大会 日 30日(土) 13

時~15時15分 対 小学生 定 先着20人 ¥無料

※このほか本冊5面にも催しを掲載

🍀☺西海岸公園市営プール(中央区関屋) 11月の講座

申 10月23日(水) 10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

親子でちゃぷちゃぷ 日 4日(振休) 10時15分~同45分 対 就学前児と保護者 定 先着20組 ¥入館料

水球体験 日 30日(土) 10時~12時 対 小学3年~中学生 定 先着40人

¥500円(別途要入館料)

🍀☺西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 11月5日~12月24日(火曜全6回) 10時15分、11時半 ※各45分

対 産後1年未満の子と母親 定 各回先着15組 ¥3,000円 申 10月23日(水) 13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

アグリパーク 11月の講座

申 10月23日(水) 9時から電話で同施設(南区東笠巻新田 ☎025-378-3109)

クロッカスの鉢植え体験 日 10日(日) 10時半、13時半 ※各1時間。小学生以下は保護者同伴 定 各回先着10人 ¥1,000円

初心者向けたくあん漬け講座 日 24日(日) 10時~11時 対 20歳以上 定 先着20人 ¥1,500円

※このほか本冊5面にも催しを掲載

■食品加工支援センター 12月の講座

時 13時~16時 ¥各2,000円

申 10月23日(水) 9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

干し芋 日 3日(火)

里芋のペースト~冷凍加工 日 5日(木)

クリスマス洋菓子 日 7日(土)

◆シュトーレン 日 10日(火)・14日(土)・15日(日)

スパイスカレーパン 日 13日(金)

サツマ芋ようかん 日 21日(土) 定 各先着10人(◆各日先着12人)

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日 11月13日(水) 10時~12時 テーマ「日本の同時代小説」斎藤美奈子著

¥無料 問 同館(☎025-260-3242)

天寿園(中央区清五郎) ガーデニング講座

日 11月13日(水) 13時半~15時 定 20人 ¥3,000円 申 11月6日

WEBSAITE「SHIKAMO」で検索



公式キャラクター シカモ