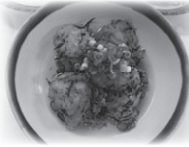


にいがた流

ちょいしお生活



⑨れんこんつくね揚げ
(レシピ提供：新潟中央病院)
栄養価(1人分)
エネルギー：215kcal
塩分：1.1g

食感と薬味のアクセントで薄味でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水気を取ってからつぶす。レンコンはすりおろし、水気を切る。干しひじきは水で戻した後に水気を切る。
- ②①と溶き卵、パン粉、すりおろしたショウガを混ぜ合わせ、スプーンで丸めて160～170度の油で揚げる。揚げ終わりに油の温度を180度に上げ、表面をカリッと仕上げる。
- ③3倍に薄めた麵つゆを温めて②に掛け、小口切りにした葉ネギをのせる。

問 食の安全推進課(☎025-212-8223)

材料(4人分)

絹ごし豆腐	400g
レンコン	200g
干しひじき	8g
溶き卵	40g
パン粉	40g
ショウガ	4g
揚げ油	適量
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
葉ネギ	適量

◆東総合スポーツセンター 初心者クライミング体験会

日 3月11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(別途要入場料)
申 2月19日(水) 9時から電話で同センター(東区はなみずき3 ☎025-272-5150)

黒崎図書館(西区金巻) 絵本サロン

日本の昔話絵本について語り合う
日 3月13日(金) 10時半～12時
¥無料 問 同館(☎025-377-5300)

アグリパークの講座(南区東笠巻新田)

申 2月19日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

就農支援講座 露地野菜の栽培技術を学ぶ
日 3月11日～12月16日(水)、3月14日～12月19日(土) 9時～12時 ※各全25回 定 各先着15人 ¥15,000円

新規就農研修 コース野菜、果樹
日 4月～来年3月(全18回) 9時～16時 ※期日は受講者と協議して決定 定 先着5人(選考あり) ¥各

5,000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 4月の講座
時 13時～16時 申 2月19日(水) 9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

◆生産者のための食品衛生(座学)

日 14日(火) ¥500円
ナッツと果物の焼き菓子作り
日 18日(土) ¥2,000円

大麦パン作り
日 21日(火) ¥1,500円

越後姫を使った洋菓子作り
日 24日(金) ¥2,000円

定 各先着10人(◆先着20人)

◆西川総合体育館(西蒲区善光寺) 4～6月のスクール参加者募集

対 中学生を除く15歳以上
申 2月19日(水) 9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

- ①初めてのピラティス 日 月曜9時半
- ②ジャイロキネシス 日 月曜20時15分
- ③ソフトエアロ 日 火曜14時半、木曜19時、金曜10時45分
- ④体リセット体操 日 木曜13時15分

- ⑤コンビネーションエアロ 日 木曜20時15分
 - ⑥足裏ふくらはぎリラククス 日 金曜14時半
 - ⑦ハワイアンフラ初級 日 金曜19時
 - ⑧ハワイアンフラ中級 日 金曜20時15分
- ※各1時間 定 各30人(②20人④25人) ※各先着 ¥各1回520円(⑥⑧各1回650円)

◆春のスポーツ教室 14施設で開催 参加者を募集

各種スポーツのほか、音楽に合わせた動きで脂肪を燃焼させるダンス系エクササイズなど約400教室を用意しています。 ※詳しくは市開発公社HPや「体育館フィットネスプログラムガイド」に掲載 ¥教室により異なる **ガイド配布場所**北地区スポーツセンター、東総合スポーツセンター、下山スポーツセンター、鳥屋野総合体育館、西海岸公園市営プール、市体育館、陸上競技場、亀田総合体育館、白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、味方体育館、西総合スポーツセンター、黒崎地区総合体育館、市役所本館・分館案内、区役所、イオン(新潟南・新潟東・新潟西・新潟青山・白根店)、ラブラ万代、アピタ、ほか
問 同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)

催し物

旧小澤家住宅の催し(中央区上大川前通12)

- 問 同施設(☎025-222-0300)
- ①フラワーアレンジメント展示
日 2月24日(振休)まで9時半～17時 ※あす17日休館
 - ②稲わらでひな人形作り 日 2月22日(土) 10時、13時 ※各1時間 定 各回先着10人
 - ③ひな祭りのフラワーアレンジメント

- ト体験 日 2月23日(祝) 10時～15時 定 先着20人
- ④箏と尺八の演奏会 日 2月24日(振休) 13時半～14時10分 定 先着20人
- ⑤からくり人形実演 日 2月29日(土)、3月1日(日) 13時、15時 ※各45分 定 各回先着20人
¥入館料(②は1,300円、③は1,500円が別途必要) 申 ②～⑤ 2月19日(水) 9時半から電話で同施設

新津鉄道資料館の催し(秋葉区新津東町2)

問 同館(☎0250-24-5700)
新収蔵品展 日 3月9日(月)まで9時半～17時 ※火曜休館 ¥入館料
鉄道旅行プラン発表者募集 日 3月20日(祝) 14時～16時 定 先着5組 ¥無料 申 2月22日(土) 10時からメール(railwaymuseum@city.niigata.lg.jp)で所定の申込書を同館へ ※申込書は同館HPに掲載

アクアパークにいがたの催し(西区笠木)

問 同施設(☎025-264-6400)
おもちゃ病院 日 2月23日(祝) 10時～14時 ¥入館料 ※精密電子機器は不可。要部品代実費

◎ひなあられプレゼント 日 3月1日(日) 10時 対 小学生以下 定 先着50人 ¥入館料

健康食育講座 日 3月17日(火) 11時半～13時 定 先着20人 ¥1,500円(風呂・プール利用と昼食付き。同施設の会員は1,000円) 申 2月20日(木) 10時半から電話で同施設

歴史博物館みなとぴあの催し(中央区柳島町2)

定 各日先着10人 ¥無料
問 同館(☎025-225-6111)
おひな様の押し絵作り 日 2月23日(祝) 13時半～15時
バックヤードツアー 日 2月29日(土)、3月1日(日) 14時～15時

春の訪れを感じる ひな人形巡り

そのほか市内のイベント情報はこちら▶
新潟観光コンベンション協会HP



中央区

各施設でひな人形を展示

燕喜館(中央区一番堀通町) ひな人形展

日 2月18日(火)～3月15日(日) 9時～17時
※3月2日(月)休館 ¥無料
問 同館(☎025-224-6081)
※このほかの催しは3面に掲載



旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) ひな祭り展

日 2月18日(火)～3月22日(日) 9時半～17時 ※月曜(休日の場合翌日)休館
¥入館料 問 同施設(☎025-210-8350)

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) ひな人形とからくり人形展

日 2月22日(土)～3月22日(日) 9時～17時 ※月曜(休日の場合翌日)休館
¥無料 問 同施設(☎025-222-0300)
※このほかの催しは上記情報ひろばに掲載

砂丘館(中央区西大畑町) 佐藤家のひな人形展

日 2月26日(水)～3月20日(祝) 9時～21時
※月曜休館 ¥無料
問 同館(☎025-222-2676)



秋葉区

秋葉ひなめぐり

新津地区と小須戸地区で展示。期間中スタンプラリーやイベントを実施
日 3月8日(日)まで ¥一部有料
問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5672)

●鉄道のまち新津 ひな・お宝めぐり

にいつ商店街約20店舗に展示。新津交流センターでは子どもたちの折り紙の展示も行う

●在郷町小須戸 ひな・町屋めぐり

舟運で栄えた町屋の街並みが残る本町通り商店街などの約30店舗に展示



西蒲区

岩室温泉ひな巡り

岩室温泉街の店舗や旅館に展示。ひなランチ、作品展、スタンプラリーなども実施
日 2月21日(金)～3月5日(木)
¥入場無料
問 岩室観光施設いわむろや(☎0256-82-1066)



手洗いやせきエチケットなどで感染を予防しよう 問 保健管理課(☎025・212・8194)