

にいがた流

ちょいしお生活



⑦サケとキノコのソテー

栄養価(1人分)
エネルギー: 172kcal
塩分: 0.8g

キノコのうま味とバターで、減塩でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①フライパンにバターを入れ、小麦粉をまぶしたサケを焼く。
- ②エノキは石づきを取り、ほぐす。マイタケはほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を入れ、②を炒め、Aを加える。
- ④皿に①を盛り、③と葉ネギをのせる。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

サケ	4切れ(1切れ70g)
小麦粉	大さじ1
無塩バター	小さじ4
エノキ	1袋(200g)
マイタケ	1パック(100g)
エリンギ	中2本(100g)
油	小さじ2
A	
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
葉ネギ	適量

市民農園 利用者を募集

利用期間 来年4月1日から1年間(更新により最長3年間継続利用可)
 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 定各40区画 年間使用料150円/㎡ 申10月14日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※1世帯1通まで。10月19日までに抽選会の案内を送付。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。同時期に複数の市民農園の利用不可

鳥原市民農園(西区鳥原) 面積40㎡
 板井市民農園(西区板井) 面積25~43.1㎡

東区 テイクアウト応援スタンプラリー

参加店舗でテイクアウトメニューを購入しスタンプを集めた人に抽選でクーポン券を贈呈

日12月31日(木)まで

※台紙は店舗に設置。参加店舗は市HPに掲載 問東区役所地域課(☎025-250-2130)

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 [職員募集情報一覧](#) [検索](#)

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・水・金曜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)

問同施設(☎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電話相談

日第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

発送物など 国民健康保険料納入済額のお知らせ 発送日10月19日(月) 対世帯主が9月末時点で国民健康保険以外の保険に加入し、給与収入があり、国民健康保険料の納入があった世帯 問区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) ※確定申告用のお知らせは来年1月下旬に国民健康保険に加入する全世帯へ発送

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより19

問健康増進課(☎025-212-8166)

野菜を食べて健康に

野菜には健康維持に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病などの予防に役立ちます。1日の必要量(成人350g)を満たすため、野菜料理を1日5皿(小鉢や小皿に70gずつ)食べることを目指しましょう。

加熱調理で食べやすく

加熱するとかさが減り、食べやすくなります。みそ汁の具などにして、たくさん取りましょう。

加工野菜を賢く活用

忙しいときはカット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。

外食時は一品足して

市販の弁当や外食は野菜が不足しがちです。野菜料理を1皿分足しましょう。



¥3,000円 申10月14日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ ※10月15日までに抽選結果を送付

男女共同参画についての講座

問アルザにいがた(☎025-246-7713)

防災カフェinにいがた

新潟市の避難体制と合気護身術を学ぶ
 日10月23日(金)10時~12時

場今代司酒造(中央区鏡が岡) 定先着10人 ¥無料 申10月7日(水)9時から電話でわいわい夢工房防災カフェプロジェクト・大橋(☎080-6625-7393)

女性のための就業支援

マネープランやキャリアプラン、仕事と家事・育児の両立などを学ぶ

日場11月10日~24日…ユニゾンプラザ(中央区上所2)▷12月1日~15日…黒埼地区公民館(西区鳥原) ※各火曜全3回 時9時半~12時

対再就職や正規雇用を考えている女性 定各先着20人 ¥無料 申10月7日(水)8時半から電話で県女性財団(☎025-285-6610) ※保育あり(生後6カ月~就学前児5人、¥無料、要申し込み)

夫婦ふたりの時間 夫婦間のコミュニケーション不足を解消し、目指す夫婦の形を探る

日11月22日(日)10時~12時 場万代市民会館(中央区東万代町) 対夫婦 定10組 ¥500円 申11月6日(金)までに電話でアルザにいがた ※保育あり(生後6カ月~就学前児15人、¥無料、要申し込み)

歴史博物館みなとびあの講座

(中央区柳島町2)

時13時半~15時

問同館(☎025-225-6111)

①「地図にない湖」を地図でたどる

日10月25日(日) 定先着40人

¥100円

②古文書入門

日11月7日~12月5日(土曜全3回) 対中学生以上

定40人 ¥300円

申①は10月7日(水)9時から、②は28日(水)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ

※②は10月30日までに抽選結果を送付。このほか本冊5面に催しを掲載

講座

「家庭でできる食品ロス削減」

日10月26日(月)13時半~15時

場東区プラザ(東区下木戸1)

定先着20人 ¥無料

申10月7日(水)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

旧齋藤家別邸 講座「中上健次、坂口安吾の『庭園』私観」

日10月31日(土)10時半~11時半

定先着10人 ¥200円(別途要観覧料)

申10月7日(水)9時半から電話で同施設(中央区西大畑町☎025-210-8350)

いくとびあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 11月の講座

申10月25日(日)までに電話で同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。催しについて詳しくは同施設HPに掲載



料理教室 ※各1時間半~3時間半

①インド料理 日3日(祝)10時半

¥2,500円

②クリスマスリースパン 日8日(日)10時、13時半 ¥2,500円

③こうじを使った料理 日15日(日)10時半 ¥1,300円

④手作り豆腐とおからケーキ 日18日(水)13時 ¥1,000円

⑤大根のおかず 日20日(金)10時半 ¥1,300円

⑥☺ウイナーソーセージ 日21日(土)10時、13時 対小学生の親子 ¥1,200円

⑦☺ピザ 日28日(土)10時 対4歳以上の親子 ¥2,000円

■園芸講座 ※各1時間半~2時間半

⑧秋冬のアロマテラピー 日3日(祝)10時 ¥1,000円

⑨多肉植物とサボテン 日7日(土)13時半 ¥100円

⑩肥料の基礎 日8日(日)11時 ¥1,000円

⑪ムスカリの寄せ植え 日8日(日)14時 ¥2,500円

⑫冬囲いと縄の結び方の基本 日13日(金)10時、13時半 ¥300円

⑬プリザーブドフラワーのツリー 日14日(土)13時半 ¥2,500円

⑭バラの管理 日16日(月)・18日(水)13時半 ¥100円

⑮レカンフラワーのリース 日29日

体調の良いときに受診してください。詳細は市ホームページから確認してください

