

にいがた流

ちょいしお生活



②ひじきのサラダ

栄養価(1人分)
エネルギー: 95kcal
塩分: 0.8g

香味野菜を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①長ヒジキは水で戻してやわらかくゆで、5cmの長さに切る。セロリは筋を除いて縦に細かく切る。
- ②①を合わせて塩、こしょうを振り、下味を付ける。
- ③②にチーズを細かく裂いて入れ、さらにAを加えてよく混ぜ、サラダ菜を敷いた器に盛る。

材料(4人分)

長ヒジキ(乾燥).....	10g
セロリ.....	1本
塩.....	ひとつまみ(1g)
こしょう.....	少々
裂けるチーズ.....	25g(1/2個)
A マヨネーズ.....	大さじ3
練りわさび.....	小さじ1/2
サラダ菜.....	4枚

問 健康増進課(☎025-212-8166)

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・月・水曜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時半～21時 対男性

■性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日 第1月曜17時半～20時

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師・精神保健福祉相談員、薬剤師らが、こころの健康や借金などの相談に対応 日 場 3月19日(金)14時半～20時半…総合福祉会館(中央区八千代1)▷3月26日(金)13時～17時…坂井輪健康センター(西区寺尾東3) ※19日は新潟IPC財団職員による経営相談も実施 申 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)



趣味・講座

佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟自然散歩

日 3月13日・27日(土)9時半～11時
¥無料

問 同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 3月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「矢田津世子

『父』を読む 日 13日(土)13時半～15時 定 先着15人 ¥500円

■読書会 日 17日(水)10時半～12時

テーマ「隣の女」向田邦子著
¥無料

◎鳥屋野運動公園(中央区女池南3) 初心者向け親子野球教室

日 3月20日(祝)10時～11時 対4歳～小学2年生と保護者 定 先着10組
¥500円 申 3月10日(水)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)

■読書会

「人と人をつなげる本」をテーマに感想などを語り合う 日 3月20日(祝)14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根) 定 先着10人 ¥無料

講座

「ひとごとではない空き家の話」

空き家の問題、管理・活用などを学ぶ 日 3月26日(金)10時半～11時45分

場 クロスパルミにいがた(中央区礎町通3) 定 先着20人 ¥無料

申 3月10日(水)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

◎MGC三菱ガス化学アイスアリーナ 初心者向け春休みスケート教室

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ

日 3月27日(土)・28日(日)9時～同45分 ※全2回 対4歳～高校生

定 先着100人 ¥3,800円

申 3月10日(水)10時から電話で同施設(中央区鐘木☎025-288-1234)

■豊栄総合体育館 テニス教室

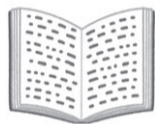
対中学生以上

申 3月14日(日)12時から所定の申込書を同館(北区嘉山☎025-386-7511)へ

※各2時間。申込書は同館で配布

■ **初級** 日 ① 4月2日～6月4日(金曜全10回)19時 ② 4月6日～6月1日(火曜全8回)19時 定 各先着10人

■ **中級** 日 ③ 4月3日～6月5日(土曜全8回)10時 ④ 4月4日～5月23日(日曜全7回)18時 ⑤ 4月7日～6月9日(水曜全9回)10時 ⑥ 4月7日～6月2日(水曜全8回)19時 定 各先着9人



いくとぴあ食花(中央区清五郎) 農業体験型農園 利用者募集



苗やくわなどが準備された環境で講師から指導を受けながら野菜作りができる、農業体験型農園の利用者を募集します。

※鎌やはさみ、手袋などは利用者が持参

利用期間 4月4日～12月10日

定 14区画(1区画20.72㎡) ¥35,000円

申 3月14日(日)までに電話で同施設(☎025-282-4181)

●作る野菜の種類(予定)

春夏…トウモロコシ、カボチャ、エダマメ、オクラ、ナス、ミニトマト、ピーマン

秋冬…ブロッコリー、キャベツ、ハクサイ、ダイコン、カブ、シュンギク



スマートフォンは
こちらから

▶ ¥ 各8,800円(①11,000円④7,700円⑤9,900円) ◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の講座

申 3月25日(木)までに電話で同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載



■ **料理教室**

①春の野菜料理 日 6日(火)

②手ごねバターロール 日 7日(水)

③味覚の基本を知る食事 日 17日(土)

④本格フレンチ 日 20日(火)

⑤春食材の和食 日 22日(木)

▶ 時 10時半(②12時) ※各3時間半
¥ ①1,500円②2,500円③④2,000円⑤1,800円 ◀

■園芸講座

⑥バラの手入れ 日 初級…5日(月)▷中・上級…7日(水)

⑦多肉植物とサボテンの育て方(初級) 日 10日(土)

⑧夏野菜の育て方 日 14日(水)

⑨種まきの基礎 日 18日(日)

⑩春の寄せ植え 日 18日(日)

⑪ツバキの花後の手入れ 日 19日(月)

⑫ドライフラワーの花束 日 24日(土)

▶ 時 13時半(⑧14時半⑨11時⑩14時) ※各70～90分 ¥ 各300円(⑨1,000円⑩2,800円⑪2,800円) ◀

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 4～6月のスクール参加者募集

申 3月10日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

①ソフトエアロビクス 日 火曜10時45分 定 先着25人

②体幹エクササイズ 日 火曜13時15分 定 先着30人

③体リセットストレッチ 日 火曜20時15分 定 先着20人

④ハワイアン・フラ初級 日 水曜9時半 定 先着35人

⑤ハワイアン・フラ中級 日 水曜10時45分 定 先着35人

⑥初めてのバランスボール 日 水曜14時半 定 先着25人

⑦リラックス・ヨガ 日 水曜20時15分 定 先着20人

⑧赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 木曜10時 定 先着5組

⑨スタビライゼーション 日 木曜20時15分 定 先着30人

⑩ボディケアとリズムエクササイズ 日 金曜13時15分 定 先着30人

⑪アクティブ・ヨガ 日 金曜19時 定 先着30人

▶ 対中学生を除く15歳以上(②40歳以上⑥生後3～12カ月の子と母親)

¥ 各1回520円(⑤1回650円) ◀

東総合スポーツセンター(東区はなみずき3) 健康倶楽部

日 4月6日～6月29日(火曜全12回)13時半～15時半 対40歳以上 定 先着8人 ¥16,500円(別途要入館料) 申 3月10日(水)9時から電話で同館(☎025-272-5150)

うらこすど みぞ教室

日 4月7日(水)10時～12時 定 12人 ¥3,000円 申 3月19日(金)必着

までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ3月26日までに案内を発送

◎楽しく健康づくり・介護予防 4月の総おどり体操

¥無料 申 3月12日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290) ※各1時間半

①豊栄地区公民館 日 8日(木)10時

②東区プラザ 日 8日(木)13時半、30日(金)10時

③内野まぢづくりセンター 日 9日(金)10時

④市体育館 日 13日(火)10時

⑤巻地区公民館 日 15日(木)10時

⑥音楽文化会館 日 16日(金)10時

⑦小合コミュニティセンター 日 20日(火)10時

⑧白根健康福祉センター 日 20日(火)13時半

⑨総合福祉会館 日 22日(木)13時半、27日(火)10時

⑩亀田市民会館 日 23日(金)10時

▶ 定 ①②③⑦各日20人④50人⑤⑥各15人⑨各日40人⑩30人 ※各先着。②⑨はいずれか1日のみ ◀

◎鳥屋野総合体育館の講座(中央区神道寺南2)

日 4月12日～5月24日(月曜各全6回) ※各45分 ¥各2,600円

申 各申込開始日の14時から電話で同館(☎025-241-4600)

■産後ママヨガ 時 10時半 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定 先着40人 申込開始日 3月10日(水)

■親子ヨガ 時 11時半 対1～3歳の子と母親 定 先着20組 申込開始

申し込みのときに記載する基本事項 「催し名」または「講座名」、希望の回(複数回実施する場合のみ)、参加者全員の氏名・ふりがな ※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)