

にいがた流 ちょいしお生活



④カレーのレモン蒸し

栄養価(1人分) エネルギー:92kcal 塩分:0.5g

レモンでカレーの臭みが消え、減塩でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①レモンとタマネギは薄く切る。エノキは石づきを取り、ほぐす。
②油を薄く塗ったアルミホイルにカレーをのせ、酒を掛ける。
③①を②の上ののせ、包む。
④フライパンに少量の水を張り、③を入れて蒸し焼きにし、火が通ったらぽん酢しょうゆを掛ける。

材料(4人分)

- カレー.....4切れ(1切れ80g)
レモン.....1/2個
タマネギ.....1/2個
エノキ.....1/2袋
油.....適量
酒.....小さじ2
ぽん酢しょうゆ.....小さじ2

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

訂正

本紙4月18日号別冊情報ひろば1面「研修や講演の講師を紹介 令和3～5年度版ガイドを発行」の記事中、注釈部分に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 公民館や図書館でも閲覧可 問クロスパルにいがた(☎025-224-2088)

相談

アルザにいがた相談室

(中央区東万代町) 問同施設(☎025-246-7713)

■このころの相談

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

■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 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

ほんぽーと中央図書館 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応 日第2水曜、第4日曜13時半～16時半 対新潟市在住・在勤・在学の人 定各日先着3組(1組1時間) 申電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

ひとり親家庭・寡婦のための 弁護士相談会

日5月15日(土) 場黒崎市民会館(西区鳥原) 申5月13日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約) 問こども家庭課(☎025-226-1201)

■講座「その悩み・不安 相談して」 時13時～14時 個別相談会 時14時～16時

※アロマ消毒ハンドジェル作りを同時開催(¥300円)

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応



日5月21日(金) 17時半～20時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申5月20日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

佐瀧水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐瀧自然散歩

日5月8日・22日(土)9時半～11時 ¥無料 問同センター(☎025-264-3050)

視覚障がい者のための生活訓練

対新潟市在住の視覚障がい者 ¥無料 申5月6日(木)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657)

障がい福祉課(☎025-226-1237)

初心者向けスマートフォン講座

日5月15日(土)・16日(日)9時半～15時 ※全2回 場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着5人 ※自分のスマートフォンを持参できる人に限る

■歩行訓練 日5月23日(日)9時50分～12時 集白山神社大鳥居前(中央区一番堀通町) 定先着10人 ※介助者要参加

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) たけのこ料理教室

日5月15日(土)9時半～12時半 定先着12人 ¥1,200円 申5月6日(木)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)



岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

「良寛さん・新潟」がテーマの本の感想などを語り合う 日5月15日(土)

14時～16時 定先着8人 ¥無料 問同館(☎0256-82-4433)

會津八一記念館館長による 書文化講座

時14時～15時半 場日報ホール(中央区万代3) 定各先着100人 ¥各500円(全6回に申し込む場合は2,500円) 申5月5日(祝)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館(☎025-282-7612)へ

■書に親しむ 日5月16日(日)

■書の鑑賞 日6月22日(火)

■書の表現形式 日前期...7月18日(日)▷後期...8月10日(火)

■拓本の世界 日9月7日(火)

■文房清供 日10月24日(日)

植物観察会

日5月18日(火)13時半～15時半 集解石油の里駐車場(秋葉区金津) 対中学生以上 定先着10人 ¥無料 申5月10日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

旧齋藤家別邸の講座

(中央区西大畑町) 定各先着10人 申5月5日(祝)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

■同施設の魅力と見どころ

日5月22日(土)、6月9日(水)11時～12時 ¥700円

■日本庭園・数寄屋造りのみかた

日5月23日(日)、6月11日(金) 時初級...10時▷中級...14時 ※各2時間半 ¥各1,200円

■横越総合体育館(江南区いぶき野1) セミナー参加者募集

申5月5日(祝)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

■ノルディックウォーキング(①初心者②経験者)

日5月24日(月) 時①13時～15時半②14時～15時半 ※専用ポールの貸し出しあり(定先着20人、¥400円、要申し込み)

花とみどりではほほ笑むまちづくり

公民連携によるまちなか緑化の取り組み

新潟市では市民や団体と協働で緑化活動を行っています。

植栽や草花の世話をを行うことで、住んでいるまちに愛着や誇りが生まれます。また、一緒に活動する人との交流の場になることも目指しています。皆さんも花と笑顔を咲かせるまちづくりに参加してみませんか。

問公園水辺課(☎025-226-3065)

みどりの施策 新潟市

検索



スマートフォンはこちらから

フラワーパートナー事業



企業などの民間団体がまちなかのプランターに植栽と管理をする「フラワーパートナー」となり、まちなかを花で鮮やかに彩ります。

対象 国道7号の沿線や新潟駅南口広場に設置されているプランター

■フラワーパートナーを募集

協力企業・団体の名前をプランターに掲示し、社会貢献のイメージアップにつなげます。 ※植栽や管理は自己負担

●募集対象

- 自治会、町内会、地域コミュニティ協議会
そのほか営利を目的としない団体
構成員が複数で、新潟市内に事業所が存在している事業者

●募集箇所 中央区万代1付近、ラブラ2向かいの道路から流作場五差路にかけての区間

●募集数 先着12基

申電話で同課

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

しつかり手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)