

減塩でおいしい

### ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



#### カボチャのマセドアンサラダ 副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 142kcal 食塩相当量: 0.7g

ピリッとした辛みがアクセントの彩り豊かなサラダです。ヨーグルトを入れることでマヨネーズの量が抑えられ、減塩につながります。

#### ■作り方

①カボチャは種を取り、皮を所々むいて2cm角に切る。皿に並べ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。

②キュウリとチーズは1cm角に、カニ風味かまぼこは1cm幅に切る。

③レタスは洗って水気を切り、一口大にちぎる。

④ミックスベジタブルは湯通しして水気を切っておく。

⑤ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、全ての材料を混ぜ合わせる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

\*材料(2人分)\*

カボチャ	75g
キュウリ	25g(1/4本)
プロセスチーズ	20g
カニ風味かまぼこ	2本
レタス	15g(1/2枚)
ミックスベジタブル	10g
A	
マヨネーズ	大さじ1と1/2
ヨーグルト	大さじ1
練りからし	小さじ1/2

#### 萬代橋チューリップフェスティバル 出展者を募集

花を育てる個人や団体を募集します。申 8月28日水曜(必着)までに所定の申込書をみどりの政策課(☎025-226-3065)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載

#### 元気力アップ・サポーター 8月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載

対新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

#### ①北地区コミュニティセンター

日 8日(木)

#### ②石山地区公民館 日 21日(水)

#### ③中央区社会福祉協議会

日 22日(木)

#### ④横越地区公民館 日 8日(木)

#### ⑤秋葉区社会福祉協議会

日 21日(水)

#### ⑥南区社会福祉協議会 日 8日(木)

#### ⑦西地区公民館 日 21日(水)

#### ⑧巻ふれあい福祉センター

日 28日(水)

▶時 13時半(③⑦10時) ※各1時間半 申込先①②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720) ⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376) ⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

#### 訂正

本紙7月21日号別冊情報ひろば4面「筆ペンで描く絵手紙教室」の記事中、施設名に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 蔵の宿「菱風荘」

問 同施設(☎025-388-5314)

## 相談

#### 新潟水俣病についての相談

申請や相談、問い合わせを随時受け付けています。

相談窓口区役所健康福祉課、保健衛生総務課(中央区紫竹山3) 問 保健衛生総務課(☎025-212-8016)

#### 心の悩みや不安 ところの健康センターに相談を

相談・予約電話☎025-232-5560

※来所相談は電話で要予約(月～金曜8時半～17時)。家族や関係者も相談可

■精神保健福祉相談員などによる相談 日 月～金曜9時～16時半

■精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期) 日 ①木曜9時～11時半②偶数月第2木曜13時半～16時、奇数月第4金曜13時半～16時

■酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談 日 月～金曜9時～16時半

■臨床心理士による相談

日 8月23日(金)17時半～19時半

対 18～39歳

#### 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)

■ところの相談 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

■女性のところとからだ専門相談

日 奇数月第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

■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜17時半～20時

■ほんぼーと中央図書館

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)

#### 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 8月16日(金)17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 8月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

## 講座

#### 新潟ゆかりの文学

#### 「小竹直人と柳田邦男」

日 8月10日(土)13時30分～15時

場 ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定 先着20人 ¥500円

問 同館(☎025-246-7700)

#### 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 8月17日(土)14時～16時

場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

#### NPO法人設立セミナー

日 8月21日(水) テーマ・時間設立…

13時半▷労務…14時半 ※各1時間

場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6) 定 各先着10人 ¥無料

申 8月7日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)

問 市民協働課(☎025-226-1102)

#### 横越総合体育館の講座

(江南区いぶき野1)

日 8月23日(金) 対 中学生を除く

15歳以上 定 各先着15人 ¥無料

申 8月7日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477)

■美姿勢トレーニング

時 9時半～10時半

■初めてのハタヨガ

時 10時45分～11時45分

#### 就労支援セミナー

精神科医から健康で働き続けるための医療機関との関わり方を学ぶ

日 8月23日(金)13時半～15時半

場 ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定 先着50人 ¥無料

申 8月7日(水)9時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099) 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

#### 新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2)

#### 親子鉄道模型工作教室

日 8月24日(土)・25日(日)9時半～16時 ※全2回 対 小学4年生～中学生と保護者 定 先着6組

¥6,000円 ※別途要入館料

申 8月7日(水)9時半から電話で同館(☎0250-24-5700)

#### 歴史博物館みなとぴあの講座

(中央区柳島町2)

申 8月7日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ

■講座「動物供養からみる新潟のくらし」 日 8月25日(日)10時半～12時 定 先着80人 ¥無料

■消しゴムはんこ作り 日 9月7日(土)13時半～15時 対 中学生以上 定 先着10人 ¥500円

#### 糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識、眼合併症、栄養バランスの良い食事について専門家が語る 日 8月25日(日)13時半～15時15分 場 ①クロスパルにいがた(中央区礎町通3) ②新津健康センター(秋葉区程島) ※②は①の講座をオンラインで視聴

定 各先着35人 ¥無料

申 8月7日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

#### 国際友好会館の講座

(中央区礎町通3)

問 国際交流協会(☎025-225-2727)

①身近な韓国「韓流で読む韓国文化講演会」 日 8月31日(土)14時～15時半 申 8月7日(水)9時から電話で同協会

②日本語学習支援者向け

講座 日 9月14日(土)

13時～16時 申 8月7日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み

■日本語講座 日 10月1日(火)～来年2月中旬の10時～12時、18時半～20時 ※③全18回④全36回

対 日本語を母語としない16歳以上の外国籍市民 申 9月6日(金)までにメール(kyokai@nief.or.jp)で基本事項を同館へ

▶定 各先着30人(③④各10人) ¥①無料②500円③④7,000円～15,000円 ◀

#### 点訳ボランティア 養成講習会

日 9月1日～12月22日(日曜全12回)13時～16時

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

定 先着20人 ※学生不可

¥3,500円 申 8月7日(水)17時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齊藤(☎025-387-6580)

問 障がい福祉課(☎025-226-1238)

#### こども創造センター

(中央区清五郎) 9月の催し

粘土で作るアイスパフェ(日 1日日曜)、ベビーマッサージと育児相談(日 5日木曜)、産後ママのストレスケア教室(日 17日火曜)などの催しを行います。 ※各定員あり

申 8月14日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は8月18日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

#### 豊栄総合体育館(北区嘉山)

#### 9月のテニス教室

対 中学生以上

申 8月7日(水)9時から電話で同館(☎025-386-7511)

初級 日 ①3日～17日(火曜全3回)

②5日～26日(木曜全4回)③6日～27日(金曜全4回) 定 各先着10人

中級 日 ④1日～22日(日曜全4回)

⑤4日～25日(水曜全4回)⑥7日～28日(土曜全4回) 定 各先着9人

▶時 19時(⑥10時) ※各2時間

¥各4,800円(①3,600円) ※別途要年会費、保険料 ◀

新潟市ホームページから浸水ハザードマップの確認を。 問 下水道計画課(☎025・226・2979)