

にいがた流

ちょいしお生活



④ トマトと玉ネギのマリネ

栄養価(1人分)
エネルギー: 34kcal
塩分: 0.0g

トマトの甘みとレモンの酸味でおいしく食べられます。

■作り方

- ① トマトはくし形に切る。玉ネギは半分に切って薄切り、レモンは皮をむいていちょう切りにする。
- ② Aをボウルに合わせて①を入れ、時々混ぜながら1時間漬ける。
- ③ ②を器に盛り付け、パセリを散らす。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

- トマト……………1個(200g)
- 玉ネギ……………1/2個(120g)
- レモン……………1/2個(40g)
- A [パルサミコ酢……………大さじ1と1/2
レモン汁……………1/2個分
パセリ……………少々

陸上競技場(中央区一番堀通町) 早朝開館時間を拡大

日 7月20日～8月31日(月) 7時～9時 ※トレーニング室は除く。大会開催時を除く

問 同施設(☎025-266-8111)

ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

問 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-248-7167)

支援員 採用日10月1日 受験資格 教員免許など所定の免許・資格がある 定5人程度 申7月14日(火)までに所定の申込書を同課(中央区八千代1)へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議会でも配布

補助員 定10人程度 申電話で同課

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相談

日 第2水曜14時～17時 場 新潟大学旭町キャンパス 対女性 定各日先着3人 申電話で同施設

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らが借金やこころの健康などの相談に対応

日 7月17日(金)17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

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)

ひとり親家庭・寡婦のための弁護士相談会

日 7月19日(日)

場 東区プラザ(東区下木戸1)

申 7月15日(水)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 子ども家庭課(☎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 ※ドライフラワー作りをしながらの交流会を同時開催(¥300円)

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 7月11日・25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) 新潟ゆかりの文学

にいがた市民文学受賞作品「めくもり」を読む 日 7月11日(土)13時半～15時 定先着15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 7月18日(土)14時～16時

場 西川学習館(西蒲区曾根) ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

☺MGC三菱ガス化学アイスアリーナ 夏休みスケート教室



日 7月25日(土)・26日(日)、27日(月)・28日(火) 9時～同45分 ※各全2回 対4歳～高校生 定各先着50人 ¥3,800円 申7月8日(水)10時から電話で同施設(中央区鐘木☎025-288-1234)

田舟の里(江南区亀田) 健康教室

ボールを使った運動を学ぶ 日 7月29日(水)13時半～14時半 対中学生を除く15歳以上 定先着8人 ¥300円 申7月8日(水)9時から電話で同施設(☎025-382-1566)

国際友好会館の講座

(中央区礎町通3)

¥無料 申7月8日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727) ※各1時間

フランスのアニメ・マンガ事情 日 7月30日(木)18時 定先着20人

アメリカの夏 日 8月1日(土)10時半 定先着30人

市民団体の国際活動に補助

対10月1日～来年3月31日に行う国際交流・協力、多文化共生に関する活動 補助率対象経費の2分の1以内(上限15万円) 申8月15日(土)までに所定の申込書を同協会へ ※申込書は同協会HPに掲載。同協会でも配布。9月30日までの実施分は要相談

講座「家族と考えるニート・ひきこもりセミナー」

日 8月1日(土)14時～16時 場 巻地区公民館(西蒲区巻甲) 定先着20人 ¥無料 申7月8日(水)10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 雇用政策課(☎025-226-1642)

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 8月の講座

申7月25日(土)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

☺野菜収穫体験とピザ 日 1日(土)10時半、13時半 対7～10歳の親子 ¥1,000円

トマトのフルコース 日 6日(木)10時半 ¥2,600円

☺手作りバターと米粉パン 日 9日(日)10時半、13時半 対5歳以上の親子 ¥1,000円

バスクチーズケーキ 日 14日(金)13時 ¥2,500円

太りにくい体を作る料理 日 19日(水)10時半 ¥1,400円

こうじを使った発酵料理 日 21日

親子で楽しめるコンサート

オーケストラはキミのともだち

東京交響楽団が、子どもから大人まで気軽に楽しめる、親しみやすい曲目を演奏します。

日 8月1日(土)

時 対11時…3歳以上▷14時…小学生以上 ※各1時間。検温の実施とマスクの着用が必要

場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)

¥3歳以上500円、中学生1,000円、高校生以上1,500円 ※2歳以下入場不可、託児サービス(有料、生後6カ月～小学2年生、7月18日土曜までに要申し込み)あり。チケットは同施設オンライン・チケットで販売

問 同施設チケット専用ダイヤル(☎025-224-5521)

☺ホールスタッフ体験とバックステージツアー

時 9時～12時半 対小学4～6年生 定20人

¥2,000円(コンサートチケット、オリジナルTシャツ付き)

申7月17日(金)までに市HPから申し込み

問 文化政策課(☎025-226-2563)

(金)10時半 ¥1,800円

☺ウイナーソーセージ 日 29日(土)10時半、13時半 対小学生の親子 ¥1,000円

☺キッズキッチンー汁二菜 日 30日(日)10時半 対4・5歳 ¥2,500円

■園芸講座 ※各60～90分

アジサイのリース 日 2日(日)13時半 ¥3,000円

バラの剪定 日 22日(土)10時半、13時半 ¥100円

初心者向け野菜作り 日 28日(金)14時半 ¥100円

講座「エンディングノートを活用した終活」

日 8月4日(火)10時～11時半

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着40人 ¥無料 申7月8日(水)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

父親学級

子どもの心理などを理解する講座、農業体験、木工体験、ほか 日 8月5日(水)～11月8日(日) ※全7回 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)、ほか 対小学生の父親 定20人 ¥無料(材料費など要実費) 申7月26日(日)までに同施設HPから申し込み 問 同施設(☎025-224-2088)

楽しく健康づくり・介護予防 8月の総おどり体操

¥無料 申7月10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クロスパルにいがた 日 6日・20日(木)10時

②東区プラザ 日 18日(火)10時、21日(金)13時半

③豊栄地区公民館 日 18日(火)13時半

④亀田市民会館 日 21日(金)10時

⑤総合福祉会館 日 25日(火)10時

⑥内野まちづくりセンター 日 26日(水)13時半

⑦新津健康センター 日 27日(木)10時



曲目 ディズニーのメロディによる管弦楽入門、映画「スター・ウォーズ」、映画「ハリー・ポッター」、「パプリカ」、「さんぽ」ほか



チケットはこちらから



体験申し込みはこちらから

「新しい生活様式」を実践しよう

