

にいがた流

ちょいしお生活



錦糸しゅうまい

1人分 147kcal
食塩相当量 0.8g

とろみのついたあんが錦糸しゅうまいによくからみ、薄味でも美味しく食べられます。

■作り方

- ①溶き卵で薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵にする。
- ②タマネギはサラダ油で炒める。
- ③鶏ひき肉・②・Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、8等分して丸める。
- ④皿に③を並べ、上から①を散らし、蒸し器で15分程火が通るまで蒸す。
- ⑤鍋にBを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥器に⑤を入れ、上に蒸しがった④を盛り付ける。

食の安全推進課(☎025-212-8223)

材料(4人分)

卵(溶く).....	2個
タマネギ(みじん切り).....	160g
サラダ油.....	小さじ1
鶏ひき肉.....	140g
A	
しょうゆ.....	小さじ2/3
砂糖.....	小さじ1強
塩.....	小さじ1/5
片栗粉.....	小さじ2
B	
だし汁.....	300g
しょうゆ.....	大さじ1/2強
砂糖.....	小さじ1強
片栗粉・水(溶いておく).....	各小さじ2

情報ひろば

水族館マリニピア日本海(中央区西船見町)

同館(☎025-222-7500)

■ビーバー2分の1成人式

1月13日(土)・14日(日)午前9時～午後5時

◆そのほかの催し

¥300円(◆は別途要入館料)

締切日までに、はがきに催し名(◎は希望日)、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢(学年)を記入し、〒951-8555(住所不要)、同館へ ※応募多数の場合抽選

催し名	日時	対象定員	締切日(必着)
いきもの教室「アシカトレーナー体験」	2/4(日) 9:30～12:00	小学4年生以上20人	1/26(金)
◆水族館裏側探検イルカ編	2/16(金) 9:30～11:30	高校生以上10人	2/3(土)
	◎ 2/17・24(土) 25(日) 9:30～11:30	小学4年生以上各日10人	

精神障害者家族の集い

1月14日(日)午前10時～午後3時

総合福祉会館(中央区八千代1)

こころの健康センター精神保健福祉室(☎025-232-5580)

市民呈茶

西新潟市民会館(西区小針2)

1月21日(日)午前10時～午後4時

呈茶券 500円(花月菴流)

同館(☎025-230-1071)

水の駅「ビュー福島湯」(北区前新田)

1月10日(水)から電話で同施設、◆は2月25日(日)まで、往復はがきに催し名、氏名(フリガナ)、性別、年齢を記入し、〒950-3328、北区前新田乙493、同施設へ

※応募多数の場合抽選

同施設(☎025-387-1491)

催し名	日時	対象・定員
福島湯ガイドウォーク	1/14・28(日) 13:30～15:30	どなたでも
バードウォッチング	2/4(日) 10:00～12:00	
◇稲わらの鍋敷き作り ¥1,000円	2/4(日) 10:00～13:00	小学4年生以上先着8人
◆米美知子フォトセミナー	3/24(土) 13:30～15:30	120人

※◇の会場は湯来亭(北区新鼻)。◆は入館料一般400円、小・中学・高校生200円が必要

新潟ジャズストリート

1月20日(土)正午～午後11時半

古町、音楽文化会館など28会場で156組870人が演奏

共通1日券 1,000円

※詳しくは公共施設に設置のチラシや公式ホームページに掲載。1日券は各会場などで販売

文化政策課(☎025-226-2563)

角田山一周ハーフマラソン参加者を募集

スタート 4月15日(日)午前10時

集合・解散場所 城山運動公園(西蒲区峰岡)

完走できる18歳以上先着700人

¥5,000円

1月9日(火)からウェブサイト「RUN NET」で申し込み

※雨天決行。大会ボランティアも募集

同公園(☎0256-73-1233)

世代を超えた助け合い はたちの献血キャンペーン



新成人を中心に広く献血の大切さを知ってもらおうと、2月28日まで全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンを行っています。

献血は世代を超えた助け合いで成り立っています。輸血を必要としている人の約8割が50歳以上ですが、献血をしている人の約7割は50歳未満です。今後、少子高齢化により血液の需要が増える一方、献血できる人の数が減少し、血液の不足が予想されます。

冬場は特に献血する人が少なくなります。献血ルームや巡回している献血バスで献血することができます。ご協力をお願いします。

献血ルーム ばんだいゆとりろ(中央区万代1)

対象 16～69歳で、体重が男性45kg以上、女性40kg以上

受付時間 午前9時半～午後5時

同保健衛生総務課(☎025-212-8014)

※献血の種類と対象、献血バスの巡回スケジュールについて詳しくは県赤十字血液センター(フリーダイヤル0120-788-224)へ問い合わせ。同センターホームページにも掲載

天寿園(中央区清五郎) 定期コンサート

同施設(☎025-286-1717)

■フォークソング

1月21日(日)午後1時半～3時半

出演 とりがるお～

曲目 神田川、なごり雪、ほか

■昭和の名曲

1月27日(土)午前11時～正午

出演 MRDuo(エムアールデュオ)

曲目 天城越え、ほか

新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2)

開館時間 午前9時半～午後5時

※火曜休館

入館料 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円

※土・日曜、祝日は中学生以下無料

同館(☎0250-24-5700)

催し名	日時
鉄道用語書き初め作品展示	1/13(土)～2/5(月)
トイトレイン展示	2/5(月)まで
実物車両公開デー	1/28(日) 10:00～15:00

水と土の文化創造都市 市民プロジェクト2017報告会

1月21日(日)午後2時～5時半

歴史博物館みなとびあ(中央区柳島町2)

実施団体による報告、審査員らによる講評、意見交換

文化創造推進課水と土の文化推進室(☎025-226-2632)

★骨粗しょう症予防講習会

1月25日(木)午後1時半～3時半

けんこう広場ROSAぴあ(西堀ローサ内)

カルシウムを効率よく取る食事の話、簡単ストレッチ、正しいウォーキング法

※当日はみそ汁の塩分測定を実施、希望者は要問い合わせ。参加者は西堀地下駐車場の利用無料

保健管理課(☎025-212-8194)

白根学習館(南区田中) 弦楽四重奏ファミリーコンサート

開演 2月4日(日)①0歳から…午前11時②大人向け…午後2時

各回200人(②は託児あり。先着10人。要予約)

入場料 一般500円、小・中学・高校生100円 ※前売券あり。1月10日(水)午前9時から同館で販売

南区役所地域課(☎025-372-6604)

市民プラザ(NEXT21・6階) だれでも自由にピアノが弾ける日

2月6日(火)～7日(水)午前9時～午後8時

¥30分500円

あす8日午前9時から電話で同施設(☎025-226-5500) ※先着順。楽器の持ち込み可。事前に要相談

北陸新幹線で行く 城下町・金沢への旅

本市が加入する上越・北陸新幹線直行特急実現期成同盟会が、信越本線などの在来線活性化に向け行います。

期日 3月13日(火)・17日(土)

コース 兼六園、加賀友禅会館、近江町市場

各日50人

2月7日水曜(必着)までに、往復はがきに希望日(第2希望まで)、乗降駅、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加者全員(4人まで)の氏名・年齢を記入し、〒945-8511(住所不要)、柏崎市企画政策課へ

※応募多数の場合抽選

同政策調整課(☎025-226-2057)

乗降駅	参加費(昼食付き)
新潟駅	一般 19,000円 小学生 10,200円
新津駅	一般 18,500円 小学生 9,900円