

にいがた流

ちょいしお生活



⑦ジャガイモの酢の物

栄養価(1人分) エネルギー:62kcal 塩分:0.3g

材料(4人分)

- ジャガイモ... 140g(中1個半)
ニンジン... 35g(中1/3本)
酢... 大さじ2
砂糖... 大さじ2強
塩... 少々
干しシイタケ... 2枚
しょうゆ... 小さじ2/3
酒... 小さじ2/3
かきのもと... 40g
ユズの皮... 10g

シャキシャキ感が楽しめる一品です。

■作り方

- ①ジャガイモは千切りにし、水にさらす。ニンジンも千切りにする。
②①をAでシャキシャキ感が残る程度にさっと煮る。
③シイタケは水で戻し、戻し汁と一緒にBで煮つめ、千切りにする。
④かきのもととは色よくゆでしておく。
⑤③に②を加え、④を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
⑥器に盛り、食べる直前にユズの皮の千切りをのせる。

問健康増進課(☎025-212-8166)

ほんぽーと中央図書館の講座

問同館(☎025-246-7700)

講座「新潟ゆかりの文学」 日 2月9日(土) 13時半~15時

講演会「新発田藩の決断」 北越戊辰戦争をキーワードに沼垂の歴史を学ぶ

楽しく健康づくり・介護予防 3月の総おどり体操

¥無料 申 2月8日(金)から電話で市役所コールセンター

- ①白根健康福祉センター 日 1日(金)
②内野まちづくりセンター 日 7日(木)
③クロスパルにいがた 日 8日(金)
④東区プラザ 日 12日・26日(火)
⑤巻地区公民館 日 14日(木)
⑥亀田市民会館 日 15日(金)
⑦豊栄地区公民館 日 19日(火)
⑧総合福祉会館 日 22日(金)
⑨新津健康センター 日 28日(木)
⑩市体育館 日 18日(月)

時10時~11時半(⑩は12時まで) 定各40人(③⑨は各50人、⑥は60人、⑧は80人、⑩は200人) ※各先着

女性のための就労支援セミナー 日 3月2日(土) 場クロスパルにいがた

歴史博物館みなとびあ(中央区柳島町2) 講座「戊辰戦争と越後」

江南区健康ランニングセミナー 新潟アルビレックスランニングクラブ

時~20時半 場横越総合体育館(江南区いぶき野1) 対15歳以上 定基礎、応用各コース30人

生涯学習ボランティア スキルアップ講座「グループトーク」

日 3月6日(水) 10時~12時 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着50人

選択講座(各2時間) 定各先着30人 接遇の基本 日 3月6日(水) 13時半

3月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対10歳以上 定各先着30人

救命入門 日 9日(土) 10時~11時半 場秋葉消防署

普通救命 時 9時~12時 ① 9日(土) 場西消防署 ② 13日(水) 場南消防署

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 3月の講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。当選者のみ2月28日までに案内を発送。

料理教室 申 2月25日(月)までに電話で同教室受付

- ①春料理と運動 日 13日(水) ¥1,300円
②キッズキッチン 日 16日(土) 対5~10歳 ¥1,500円
③お祝い料理 日 17日(日) 対小学生以上の親子 ¥2,000円
④ハーブ 日 24日(日) ¥1,200円
⑤フレンチ 日 28日(木) ¥1,500円 時10時半(④13時) ※各2時間半~3時間半
園芸講座 申 2月25日(月)までに基

本事項をFAX(025-282-4987)で同センターへ

- ⑥種講座 日 9日(土) ⑦野菜作り 日 13日(水) ⑧雪割草 日 14日(木) ⑨生花アレンジ 日 16日(土) ⑩プリザーブドフラワー 日 16日(土) ⑪バラの接ぎ木 日 21日(祝) ⑫寄せ植え 日 27日(水)

時13時半(⑥⑪13時⑨10時半) ※各1時間~1時間半 ¥⑥⑧500円 ⑦無料⑨3,000円⑩2,500円⑪1,500円⑫2,000円

園芸講演「100倍楽しむ野菜作り」 日 9日(土) 14時 定100人 ¥無料 申 3月2日(土)までに電話で同センター

こども創造センター(中央区清五郎) 3月の催し

ピアノ、絵本「アマデウスからの贈り物」(日 1日 金曜)、木のストラップづくり(日 16日土曜)、親子チャダンス(日 31日日曜)などの催しを行います。

ブランクダイバー向け スキューバダイビング教室

日 3月17日(日) 16時半~19時 場西海岸公園市営プール(中央区関屋) 対ダイビングライセンスがある人 定20人

うらこすど(秋葉区小須戸) みそ作り

日 3月23日(土) 10時~12時 定18人 ¥3,500円 申 2月22日金曜(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

催し物

砂丘館の催し(中央区西大畑町) 時 9時~21時 ¥無料 問同館(☎025-222-2676) ※月曜(祝日の場合翌日)休館

山下誠一写真展「水の呼吸」 日 2月17日(日)まで ※13日(水)からは18時まで。11日(祝)14時~15時半に作家によるギャラリートークを実施(¥500円) 佐藤家のひな人形展

拉致問題を考えるパネル展 日 2月17日(日)まで 9時~21時半 ※5日(火)休館 場巻地区公民館(西蒲区巻甲) ¥無料 問防災課(☎025-226-1143)

秋葉区 在郷町小須戸 ひな・町屋めぐり

ひな人形やつるし飾りの展示 日 3月31日までの土・日曜、祝日10時~16時 ※小須戸・矢代田地域内の店舗で買い物をしたレシートを2月10日、3月10日(日)11時~15時に持参した人に抹茶を1杯提供

北区郷土博物館(北区嘉山) 昭和の暮らし展

日 5月6日(振休)まで 9時~17時 ※月曜(祝日の場合翌日)、3月22日(金)休館。第2・4土曜13時半~16時に手織り体験、葛塚織手織り機の実演を実施

鑑湯クリーンセンター(西蒲区鑑湯) リサイクル品展示提供

日 あす4日~2月21日(木) 9時~16時半 ※土・日曜、祝日を除く。本市在住の小学生以上1人1点 抽選日時 2月22日(金) 9時半 ¥無料

新津鉄道資料館の催し(秋葉区新津東町2)

時 9時半~17時 ¥入館料 問同館(☎0250-24-5700) ※火曜休館 鉄道模型走行会 日 2月9日(土)~11日(祝) 新収蔵品展 日 2月16日(土)~3月11日(月)

まちなかステージ「よろっとローサ」 2月のイベント

¥無料 問同施設(中央区西堀前通6 ☎025-378-1137)

お笑いライブ 出演アスタリスク 日 10日(日) 16時~17時 ジャズライブ 出演金井拓郎、山本美恵 日 17日(日) 13時~15時 英会話レッスン 日 18日(月) 13時~同50分

天寿園の催し(中央区清五郎)

問同施設(☎025-286-1717) ※3月20日(水)まで11時~14時に大広間の無料開放を実施(一部利用できない日あり。詳しくは同施設HPに掲載)

抱っこでダンス 日 2月13日(水) 10時半~11時半 対首が据わった生後4カ月~1歳半の子と母親 定先着20組 ¥500円

定期コンサート ¥無料 ※各2時間 ① 2月17日(日) 13時半 出演シェリー 曲目青い影、ほか ② 3月3日(日) 13時 出演MRDuoエムアルデュオ 曲目天城越え、ほか

産後ママ向けヨガエクササイズ 日 2月26日(火) 9時半~10時15分 対産後1年未満の人 定先着50人 ¥400円

申◆は2月6日(水)10時から電話で同施設

鳥屋野総合体育館の催し(中央区神道寺南2)

問同館(☎025-241-4600) ◎♣親子遊び リズム体操、手遊び、

WEBサイト「SHIKAMO」で検索

