

減塩でおいしい

### ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



#### ②エビとカブのミルク煮

副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 81kcal たんぱく質: 8.8g  
食塩相当量: 0.8g

牛乳のまろやかな風味で、薄味でおいしく食べられます。

#### ■作り方

- ①エビは背わたを取る。カブは皮をむいて一口大に切る。カブの葉はさっとゆでて1cmの長さに切る。シメジは小房に分ける。
- ②鍋にAを入れてカブをゆで、やわらかくなったら、エビ、シメジを入れ煮立たせ、カブの葉を加える。
- ③牛乳を加え、沸騰直前に火を止めて、こしょうを振る。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

\*材料(2人分)\*

むきエビ…………… 3~6尾(60g)  
 カブ…………… 1個(120g)  
 カブの葉…………… 1/2株分(40g)  
 シメジ…………… 1/2パック(40g)

A

水…………… 150cc  
 コンソメキューブ…………… 1/2個  
 牛乳…………… 100cc  
 こしょう…………… 少々

### 令和6年度水道モニターを募集

任期5月中旬~来年3月31日

対新潟市の水道を利用する20歳以上で、平日昼間に開催する研修会などに参加できる人(経験者を除く)

定25人

謝礼年額8,500円以内(一時保育料の補助あり)

申3月1日(金)までに所定の申込書を水道局総務課(フリーダイヤル0120-411-002)へ ※選考あり。申込書は水道局HPに掲載

### 西蒲区 角田山一周 ハーフマラソン 参加者募集



日4月7日(日)9時

集解 城山運動公園(西蒲区峰岡)

対18歳以上

定先着700人 ¥6,000円

申ウェブサイト「RUNNET」で申し込み 問同大会実行委員会(☎0256-73-1233)

### 白根ハーフマラソン 参加者募集

日5月12日(日)9時

場白根総合公園(南区上下諏訪木)

申1月14日(日)からウェブサイト「RUNNET」で申し込み ※詳しくは同大会HPに掲載 問南区役所地域総務課(☎025-372-6604)

ハーフ 対高校生以上 ¥4,000円

10km 対高校生以上 ¥3,000円

5km 対中学生以上 ¥3,000円(中学生1,000円)

2km 対小学4~6年生 ¥1,000円

2kmペア 対小学3年生以上 ¥1,000円

### 訂正

本紙12月17日号別冊情報ひろば3面「クロスパルにいがたの講座」の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。「にいがた市民大学特別講座」に申し込む際は注意をお願いします。

正 同施設(☎025-224-2088)

問クロスパルにいがた

### 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電話相談

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

#### 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)

#### 消費生活センター(中央区西堀前通6)

若者向け電話相談

日1月18日(木)・19日(金)9時~

16時半 ☎025-228-8100

#### 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1月19日(金)17時半~20時半

場総合福祉会館(中央区八千代1)

申1月18日(木)までに電話でこ

の健康センター(☎025-232-5570)

## マイナンバーカード出張申請会

スマートフォンは  
こちらから



カードは後日郵送で交付します。費用は無料です。

※新規申請に限る。代理申請不可。詳しくは新潟市同カード特設サイトに掲載

●持ち物 本人確認書類2点(運転免許証や保険証など)、通知カード ※交付申請書、住基カードがある人は持参

問市民生活課(☎025-226-1013)



1月	会場	定員
22(月) 9:30~12:00	北地区公民館(北区松浜1)	各先着20人
23(火) 9:30~12:00	新津本町地域コミュニティセンター(秋葉区新津本町1)	

### ひとり親家庭・寡婦のための ライフプラン相談会

日1月20日(土) 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申1月17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)

講座「生活費の節約と教育費」「心の健康」 時13時~14時半

個別相談 相談内容生活費、心 時14時半~16時半 定各4人(1人30分)

※アロマハンドクリームを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

### 趣味・講座



#### ほんぽーと中央図書館 1月の講座



問同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「にいがた市民文学を読む」

日13日(土)13時半~15時

定先着20人 ¥500円

読書会 日17日(水)10時半~12時

テーマ「この本を盗む者は」深緑野分著

¥無料

#### 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う

日1月13日(土)14時~16時

テーマ十二支の動物に関する本

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)

#### クロスパルにいがたの講座

(中央区礎町通3)

¥無料

問同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク 管理栄養士が、今までの人との出会いと絵本作家になる夢を語る

日1月19日(金)13時半~15時20分

定先着100人

高齢者向けオンライン講座 椅子ヨガや昭和の新潟をたどる

日2月1日・15日・22日(木曜全3回)10

時~12時 対60歳以上 定先着50

人 申1月21日(日)までに市HPか

ら申し込み

#### 糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る 日1月28日(日)13時半~15時15分 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

定先着35人 ¥無料

申1月10日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

#### 楽しく健康づくり・介護予防 総おどり体操

¥無料 申1月12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)

2月の講習会 ※各1時間半

1巻ふれあい福祉センター 日1日(木)

2市体育館 日2日・16日(金) クロスパルにいがた 日3日6日4日27

日(火)

5東総合スポーツセンター 日8日(木)

6亀田市民会館 日9日(金)

7豊栄地区公民館 日13日(火)

8新津健康センター 日20日(火)

9白根健康福祉センター 日20日(火)

10東区プラザ 日22日(木)

11内野まちづくりセンター 日27日(火)

▶時10時(145910)13時半) ※各1時間半 定19各30人2各

日100人348各50人580人660

人71011各40人 ※各先着◀

講師養成講座

日2月9日~3月15日(金曜全5回) 14時~16時 場東区プラザ(東区下

木戸1) 定先着10人

#### 西蒲区 みそ作り教室

日2月2日(金)9時、13時 ※各2時間 場JA新潟かがやき巻アグリ

センター(西蒲区竹野町) 定各回6人 ¥4,500円(おけ持参者は3,800円)

申1月16日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、おけ持参の有無を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※1月22日までに抽選

結果を発送