

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



⑯サケと野菜の洋風煮

主菜

栄養価(1人分)

エネルギー:176cal 食塩相当量:0.9g

サケと野菜のうまみを生かすことで、食塩控えめでおいしく食べられます。彩りが良く、見た目も楽しめる一品です。

■作り方

- ①サケに塩とこしょうを振る。
- ②ブロッコリーを小房に分け、パプリカは細切りにする。
- ③玉ネギは薄切り、シメジは石づきを取ってほぐす。
- ④鍋にパプリカ、玉ネギ、シメジ、酒、コンソメキューブを入れ、水を注いで強火にかける。
- ⑤煮立ったら、野菜を鍋の端に寄せ、小麦粉をまぶしたサケを鍋に入れる。あくを取りながら煮汁が少しフツフツするくらいの火加減で7~8分煮る。
- ⑥ブロッコリーを加えさらに3分ほど煮込み、塩で味を調える。

健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- サケ.....2切れ
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ブロッコリー.....1/2株
- 赤パプリカ.....1/2個
- 黄パプリカ.....1/2個
- 玉ネギ.....1/2個
- シメジ.....1パック
- 酒.....大さじ1
- コンソメキューブ.....1/2個
- 水.....300cc
- 小麦粉.....適量

新潟市の面積 725.99km²に

国土地理院による面積算定の結果、新潟市の面積は725.99km²に改められました。

総務課(☎025-226-2409)

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイド募集説明会



日 3月8日(土)・9日(日)14時~16時

対 月1、2回(主に土・日曜)活動できる人

申 2月28日(金)までにメール(sangyo.a@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望日、年齢を秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ

くらしのレポーターを募集

スーパーなどの商品価格に関する情報や、消費者の立場からの意見、要望などを把握するため、同サポーターを募集します。 ※活動内容や申し込み方法など詳しくは市HPに掲載 消費生活センター(☎025-228-8102)

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

職員採用

検索

相談



新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日 3月11日(火)9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 2月19日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 3月11日(火)13時~15時

定 先着6組(1組2人まで)

※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載

申 2月19日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



里親に関心がある人向け 3月の制度説明会

申 3月4日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■黒埼地区公民館(西区鳥原)

日 11日(火)14時~15時半

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 14日(金)14時~15時半

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 3月19日(水)13時~15時半

場 同審査会室(市役所本館)

定 先着2人(1人1時間)

申 2月19日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころの健康センターの相談(中央区川岸町1)

同センター(☎025-232-5560)

■臨床心理士による相談

日 3月21日(金)18時半~20時半

対 18~39歳

定 先着2組(1組50分)

申 電話で同センター

■メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対 中学生以上

申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月~金曜8時半~17時

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 相談・予約電話☎025-247-6777

日 月~金曜9時~17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約

ひきこもり相談支援センター

(中央区東万代町)

相談・予約電話

☎025-278-8585

※同センターLINE公式



カウント=右=での予約可

■ひきこもり相談

日 火~土曜9時~18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可

■居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う

日 水曜14時~16時 ※初めて参加する人は要予約

講座

☺下山スポーツセンター 産後ママのエクササイズ

日 2月28日(金)13時半~14時20分

対 未就学児の母親(未就学児も同伴可)

定 12組 ¥800円

申 2月27日(木)17時までに電話で同センター(東区下山1 ☎025-272-7677)

講座

「葛塚1マイル今昔と福島潟」



日 3月1日(土)10時~12時 場 葛塚コミュニティセンター(北区葛塚)

定 先着30人 ¥無料

申 2月19日(水)9時から電話で北区観光協会支局(☎025-259-5811)

問 北区役所産業振興課(☎025-387-1356)

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑨

知っていますか 加熱式たばこ

喫煙者本人や周囲への健康被害や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から、近年、加熱式たばこを使い始める人が増えています。しかし、加熱式たばこにも有害な化学物質が含まれていることが分かっています。加熱式たばこも紙巻たばこと同様に、受動喫煙に配慮しましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

■加熱式たばことは?

タバコ葉やタバコ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、霧状化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

加熱式たばこの中には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

■加熱式たばこの受動喫煙

加熱式たばこによる受動喫煙は、有害な化学物質にさらされるレベルが紙巻たばこよりも低いとされていますが、健康への影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。

たばこ会社は加熱式たばこへの切り換えによってリスクが低減すると宣伝していますが、加熱式たばこの煙に多く含まれる有害成分もあります。まだ測定や評価がされていない成分が多く、リスク低減の根拠が不十分とされています。



美術講座「悲しき彫刻—パブリックアートとはなにか」

日 3月1日(土)13時半~15時

場 新津美術館(秋葉区蒲ヶ沢)

定 先着50人 ¥無料

問 新潟市美術館(☎025-223-1622)

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ

日 3月7日(金)14時~16時

場 市役所ふるまち庁舎

定 20人 ¥無料 申 2月25日(火)

17時までに電話で同教室コールセンター(☎025-267-6925) 問 都市交通政策課(☎025-226-2753)



☺鳥屋野総合体育館 親子ふれあい広場

日 3月8日(土)10時~11時15分

対 小学2年生以下の子と保護者

定 先着30人 ¥700円 申 2月19日(水)

14時から電話で同館(中央区神道寺南2 ☎025-241-4600)

アグリパークの講座

申 2月20日(木)9時

時から電話で同施設

(南区東笠巻新田 ☎025-378-3109)



■イチゴのクラフト作り 日 3月8日(土)・9日(日)13時半~15時

定 各日先着9組 ¥2,000円

■イチゴピザ作り 日 3月15日(土)・16日(日)10時半~13時

定 各日先着10組 ¥2,500円

うららこすどの講座

①みそ作り教室

日 3月12日(水)10時~12時

定 12人 ¥3,500円

②週末農業 日 4月12日(土)~11月22日(土)9時半~12時

※全10

ヒートショックに気を付けよう