

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ

## ①女池菜のヘルシーギョーザ

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 295kcal 食塩相当量: 0.7g

「新潟市食と花の銘産品」に指定されている女池菜は、とう菜の一種で豊かな甘み特徴です。ギョーザとの相性が良く、大葉・ネギ・ショウガなどの香味野菜を使うと、薄味でもめりめりのある味に仕上がります。

### ■作り方

- ①女池菜をゆで、細かく刻んで水気を搾る。
- ②ポウルに鶏むねひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③長ネギをみじん切りにし、ショウガはすりおろす。
- ④②に③とAを入れてしっかり混ぜてから、①とシラスを加えて混ぜる。
- ⑤ギョーザの皮の縁に水を付け、④を乗せ半分に折ってひだを作りながら包む。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を並べる。底に焦げ目が少し付いたら、ギョーザが半分隠れるくらいの水を加え、ふたをして強火で8～10分程度蒸した後、ふたを取って水分を飛ばす。
- ⑦器に大葉を敷き、ギョーザを盛り付ける。

健康増進課(☎025-212-8166)



### \*材料(2人分)\*

- 女池菜.....150g
- 鶏むねひき肉.....100g
- 長ネギ.....10g
- ショウガ.....5g
- 酒.....大さじ1/2
- A オイスターソース.....大さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2
- シラス.....30g
- ギョーザの皮.....12枚
- サラダ油.....大さじ1/2
- 大葉.....5枚

## ⑤長崎へ平和取材 親子記者を募集

平和祈念式典などへの参加、「おやこ新聞」の作成、ほか

日 8月8日(金)～11日(祝) ※3泊4日 対 小学4～6年生と保護者 定 9組(2人1組) 申 5月12日(月)までに所定の申込書を日本非核宣言自治体協議会事務局へ ※実施要領、申込書は同協議会HPに掲載 問 総務課(☎025-226-2409)

## マリンピア日本海・関屋浜海水浴場周辺で交通規制を実施

日 5月3日(祝)～5日(祝) 9時～17時 問 マリンピア日本海(☎025-222-7500)



## ■5/3～5 開館時間を変更

開館時間 8時～17時

## 調理師試験

試験日 10月25日(土) 申 5月7日(水)～6月3日(火)に所定の願書を(公社)調理技術技能センターへ ※願書は5月7日から食の安全推進課(中央区紫竹山3、総合保健医療センター内)で配布。詳しくは県HPに掲載 問 同課(☎025-212-8223)

## 県音楽コンクール 参加者募集

部門 ピアノ(独奏、連弾)、声楽、弦楽、管楽 ¥10,000円 ※ピアノ(連弾)は14,000円 申 5月7日(水)までに新潟日報デジタルプラスHPから申し込み 問 文化政策課(☎025-226-2631)

## 水の駅「ビュー福島潟」 タクシーでの来館者入館料無料

タクシーの領収書提示で入館料を無料にします。 ※当日の領収書の

み有効 日 5月6日(振休)まで 問 同施設(☎025-387-1491)

## 障がい者施設などで文化芸術を披露する団体・個人を募集

無償で披露する団体・個人を募集します。登録すると、交流を希望する施設から依頼が来ます。 対 市内を拠点に活動する団体・個人 申 5月30日(金)までに所定の申請書を文化政策課(市役所ふるまちなか ☎025-226-2624)へ ※申請書など詳しくは市HPに掲載

## 共生社会の実現に向けて 障がい者の表現活動を調査

絵画や造形など、市内で表現活動を行っている障がい者の作品を紹介してください。 対 障がい者が制作した絵画、イラスト、書、彫刻、工芸などの作品 申 5月30日(金)までにメール(bunka@city.niigata.lg.jp)で所定の調査票を文化政策課(☎025-226-2624)へ ※調査票は市HPに掲載。作品は新潟市美術館などに展示(選考あり)

## 秋葉区 フリーマーケット 出店者を募集

日 5月25日(日) 10時～14時 場 新津あおぞら市場(新津本町通り) 定 先着120区画(1人2区画まで) ¥1区画1,500円 申 4月23日(水)から同市場実行委員会HPで申し込み 問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

## 白山公園空中庭園フェア フリーマーケット出店者募集

日 5月31日(土)、6月14日(土) 9時～12時 定 各日先着30区画 ¥1区画1,000円 ※飲食物、動植物の販売不可 申 4月24日(木)から同公園駐車場HPで申し込み 問 同駐車場(☎025-225-3021)

## 国民生活基礎調査を実施

無作為抽出された市内60地区の世帯を対象に行政施策の基礎資料と

するため、厚生労働省による調査を実施します。調査対象世帯に調査員が訪問します。協力をお願いします。 問 保健管理課(☎025-212-8183) **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

## 相談

### 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公式アカウント=右=での予約も可



### 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

### 里親に関心がある人向け 5月の制度説明会

日 4月28日(月)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

### ■石山地区公民館(東区石山1)

日 8日(木) 14時～15時半

### ■西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 13日(火) 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 5月21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 4月23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 メール相談

不安や悩み、依存症など心の健康に

ついでに相談に対応 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 問 同センター(中央区川岸町1 ☎025-232-5560)

## 講座

### 初心者向けスマートフォン教室

日 5月2日(金) 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30人 ¥無料

申 4月24日(木) 9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

### 黒埼地区総合体育館の講座

時 19時半～20時半 対 小学3～6年生 申 4月23日(水) 9時から電話で同館(西区金巻 ☎025-377-5211)

### ■キッズ体操

日 5月7日～6月11日(水曜全6回) 定 先着20人 ¥2,400円

■テニス教室 日 5月19日・26日(月曜全2回) 定 先着10人 ¥800円

### 亀田総合体育館(江南区茅野山3) 5月の講座

問 同館(☎025-381-1222)

### ①初めてのピラティス

日 5月9日(金) 11時～同45分 定 先着25人 ¥700円

②赤ちゃん体操 日 5月13日・20日(火曜全2回) 13時半～14時15分

対 生後3～6カ月の子と保護者 定 15組 ¥1,800円

▶申①は4月23日(水)から、②は5月9日(金)までに同館HPから申し込み

### 鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 産後ママヨガ

日 5月10日(土) 10時半～11時15分

対 2歳未満の子と母親 定 先着50人 ¥700円

申 4月23日(水) 14時半から電話で同館(☎025-241-4600)

### 歴史博物館みなとぴあ こども歴史クラブ

日 5月～来年3月の第2日曜 14時～15時 ※8月、2月除く全9回

対 小学生 定 25人 ¥月で異なる

申 5月1日(木)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、学年を同館(中央区柳島町2 ☎025-

## 2月16日号「市報にいがた」 読者アンケートの結果を報告

皆さんから頂いた意見を参考に、より良い紙面作りに努めます。ご協力ありがとうございました。

問 広報課(☎025-226-2089)

調査期間 2月16日～2月28日

回答数 324人

回答(抜粋) ① 2月16日号の内容はどうか…

譲渡犬・猫の情報や手続き、基本的な飼い方がとてもわかりやすかった。ひな人形の記事からは季節を感じる事が出来た。パスポート申請の手続きが変更になるのが分かり役立った。

② 自由記載…二次元コードがたくさん掲載されていたので情報が広がります。市報にいがたのデジタル版はスマホでも見ることができて便利です。



SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう