

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ

④小松菜のさっぱりヘルシーサラダ 副菜

栄養価(1人分)

エネルギー:98kcal 食塩相当量:0.3g

ツナやマヨネーズを入れることで、こどもも食べやすくなります。酢の酸味で薄味でもおいしくいただけます。

■作り方

- ①ニンジンは千切りにし、ゆでる。小松菜はゆでて水気を搾り、3cmの長さに切る。
- ②油を切ったツナ、コーン、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせ①と絡め、塩、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り付け、白ごまを振りかける。

健康増進課(☎025-212-8166)



材料(2人分)

- ニンジン.....40g(中1/4本)
- 小松菜.....100g(1/2把)
- ツナ缶.....1/2缶
- コーン.....大さじ1と1/2
- マヨネーズ.....大さじ1
- 酢.....大さじ1/2
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 白ごま.....適量

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

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

相談専用電話☎025-226-1065

日・水・木・金 9時~17時、火・木・金 9時~20時

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 10時~15時半、金 14時~19時半

面接相談 日・火・水・木・土 10時~17時 ※電話相談で要予約

■女性のこころから専門相談

日 奇数月第2水 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 18時半~21時 対男性

■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月 17時半~20時

ひとり親家庭・寡婦のための

ライフプラン相談会

日 7月12日(土)

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 7月9日(水)から電話で市母子福祉

連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要申し込み)

■講座「生活費の節約と教育費」「ひとり親が使える制度」

時 13時~14時半

■個別相談

時 14時半~16時半

定 4人(1人30分) ※アロマの小物

を作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

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 7月18日(金) 17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 7月17日(木)までに電話でこころ

の健康センター(☎025-232-5570)

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 7月22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 7月9日(水)から電話で同課(☎

025-226-2845)

講座

にいがた2Km まちづくりシンポジウム

日 7月12日(土) 10時~12時

場 市民プラザ(NEXT21・6階)

定 先着50人 ¥無料

申 7月9日(水)から市HPで申し込み

問 都市政策部(☎025-226-2696)

ほんぽーと中央図書館 7月の講座

問同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「藤沢周「ブエノスアイレス午前零時」と阿賀町」

日 12日(土) 13時半~15時

定 先着20人 ¥500円

■読書会 日 16日(水) 10時半~12時

テーマ「鍵の掛かった男」有栖川

有栖著 ¥無料

■紙芝居体験 日 22日(火) 10時半~12時

定 先着15人 ¥500円

申 7月9日(水)11時から電話で同館

視覚障がい者のための生活訓練

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

対 新潟市在住の視覚障がい者

¥無料 問 障がい福祉課(☎025-

226-1237)

①初心者向けスマートフォン講座

日 8月2日(土) 9時半~15時、8月

3日(日) 13時~16時 ※全2回。自

分のスマートフォンを持参できる人

に限る 定 先着5人

②初心者点字講習会

日 8月16日、9月20日、10月4日、

11月15日、12月6日・20日(土曜全

6回) 13時半~15時半 定 5人

▶申①は7月9日(水)17時から、②

は開催日の2週間前までに電話で市

視覚障害者福祉協会・藤林(☎090-

2332-6585) ◀

歴史博物館みなとぴあの講座

(中央区柳島町2)

¥無料 問同館(☎025-225-6111)

①講座「ふるまちで映画を語る」

日 7月19日(土) 場 映画カフェ座

イム(中央区東堀前通6)

②講座「近年新潟市に寄贈された戊辰戦争関係資料について」

日 7月26日(土)

③講座「米軍撮影空中写真から見る戦後新潟の姿」

日 7月27日(日)

④講演会「越後の人々と北越戊辰戦争」

日 8月11日(祝)

▶時 10時半(①14時) ※各1時間半 定 各80人(①25人③先着80人)

申①は7月12日土曜(②は18日金曜、

④は8月1日金曜)までに、③は7月

9日水曜からメール(museum@

nchm.jp)で申し込み ◀

読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り

合う 日 7月19日(土) 14時~16時

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)

山の下海浜公園プール (東区船江町1) 着衣泳教室

日 7月21日(祝) 8時半~9時50分

対 25m以上泳げる小学生以上(小学

4年生以下は保護者の入水が必要)

定 40人 ¥入場料 申 7月20日

(日) 15時までに電話で下山スポーツ

センター(☎025-272-7677)

植物観察会

日 7月22日(火) 9時半~11時半

集 解水の駅「ビュー福島潟」駐車場

(北区前新田) 対 中学生以上 定 先

着10人 ¥無料 申 7月14日(月)

9時から電話で総合教育センター植

物資料室(☎025-250-0135)

講座「成年後見制度」

日 7月25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25人 ¥無料

申 7月10日(木) 9時から電話で消費

生活センター(☎025-211-2390)

総合福祉会館の講座

(中央区八千代1)

対 新潟市在住で60歳以上の人

①健康料理教室

日 7月29日(火) 10時~12時半

■パソコン初級 日 ②9月3日~10

月15日(水曜全7回) 9時半~11時

半③10月22日~12月3日(水曜全

7回) 9時半~11時半

④茶道 日 9月3日~来年2月18

日(水曜全12回) 13時~15時

⑤川柳 日 9月9日~来年2月25

日(火曜全12回 ※2月24日分は翌

25日) 14時~15時半

⑥ピラティス

日 9月19日~来年2月20日(金曜全

12回) 13時半~14時半

▶定 各10人(①先着12人④12人⑤

20人⑥15人) ¥無料(①1,000円

④9,000円) 申 7月25日金曜(必

着)までに往復はがきに基本事項、生

年月日、性別を記載し、〒950-0909、

中央区八千代1-3-1、同館(☎025-

248-7161)へ ※応募多数の場合

初めての人を優先(①7月9日水曜

10時から電話で同館) ◀

文化財センターの講座(西区木場)

問同センター(☎025-378-0480)

①土笛作り 日 7月30日(水) 10時

~12時 ¥200円

②琥珀の玉作り 日 7月30日(水)

10時~12時 ¥1,000円

③バックヤードツアー 日 7月30日

(水) 10時、13時 ※各1時間 ¥無料

④人工琥珀の勾玉作り 日 7月30日

(水) 13時半~15時半 ¥1,000円

⑤藍の生葉染め物体験 日 8月6日

(水) 13時半~15時半 ¥200円

▶対 小学4年生以上(①⑤小学生以

上 ※小学3年生以下は保護者同

伴) 定 8人(③各回先着12人⑤12

人) 申①②④は7月17日(木)まで

に、③は7月9日(水)から市HPで、

⑤は7月18日金曜(必着)までに往復

はがきに基本事項、参加者全員の電

話番号を記載し、〒950-1122、西

区木場2748-1、同センターへ

※はがき1枚につき4人まで。7月

23日までに抽選結果を発送 ◀

映画「オレンジ・ランプ」上映と

認知症講演会

日 7月30日(水) 18時半

~21時 場 江南区文化

会館(江南区茅野山3)

講師 丹野智文 定 300人

¥500円(中学生以下無料)

申 前日までに専用フォーム=右上=か

ら申し込み 問 江南区社会福祉協議

会(☎025-250-7743)



5月18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 5月18日~5月30日

回答数 213人

回答(抜粋) ①5月18日号の内容はどうか…

聴覚障がい者とのコミュニケーション手段

が興味深かった。思いやりのマークの存在

を初めて知り、こどもにも伝えたいと思っ

た。新潟まつりの写真が多く使われてい

て、祭りの雰囲気や熱気が伝わった。新潟

市のLINEから、粗大ごみの予約ができることが分かり役立った。

②自由記載…気軽に楽しめる市内の施設や季節のイベントなどの情報が

たくさん掲載されていて、家族とのお出かけの参考にしています。



里山の自然に触れながら歴史を感じてみませんか