

新潟でおいしい

### ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



#### ④ささみとキュウリのおろしあえ 副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 43kcal 食塩相当量: 0.4g

食欲の落ちやすい夏でも、さっぱりとして食べやすい一品です。大根とキュウリの水気をしっかり切ることで、少量の調味料でもおいしくいただけます。

#### ■作り方

- ①ささみは筋を取り、ゆでて火を通す。
- ②キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩を振る。
- ③大根は皮をむいてすりおろし、ざるに入れてしっかりと水気を切る。
- ④③とAを混ぜる。
- ⑤①のささみを手で細く裂き、キュウリの水気を搾り、④とあえる。

問健康増進課(☎025-212-8166)

#### \*材料(2人分)\*

- 鶏ささみ.....30g
- キュウリ.....1/2本
- 塩.....少々
- 大根.....100g
- 酢.....小さじ2
- A 砂糖.....小さじ2
- 塩.....少々

#### にしかん観光周遊ぐる〜んバス 電子チケットを導入

PayPay、auPAYなど各種決済方法に対応 問西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

#### ★同無料体験モニターを募集

申8月6日(水)から同バスHP=右=で申し込み

定先着50人 ※詳しく



は同バス公式サイトに掲載

#### 行政への苦情 審査会が調査

行政苦情審査会は、市の業務や職員の行為による苦情を受け付け、公正中立の立場で調査・検討を行う機関です。弁護士など識者3人で構成し、必要に応じて市に対して是正意見を述べ、制度改善の提言を行います。 ※詳しくは市HPや市役所、区役所などで配布するパンフレットに掲載

問広聴相談課(☎025-226-2098)

#### 萬代橋チューリップ フェスティバル 出展者を募集



花を育てる個人や団体を募集します。申8月25日月曜(必着)までに、所定の申込書をみどりの政策課(☎025-226-3065)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載

#### 新潟市美術展 作品募集

入選作品は新潟市美術館(中央区西大畑町)に展示します。

部門洋画、日本画、書道、彫刻、工芸、版画、写真

出品料3,000円 ※個人は2点、グループは1点まで。平成19年4月2日以降に生まれた人は無料 申10月4日(土)10時(書道は13時)~15時に所定の申込書と作品を同館へ ※未発表作品に限る。出品要項は市HPに掲載。申込書は市役所本館・ふるまち庁舎、区役所、出張所、公民館などで配布 問市役所コールセンター(☎025-243-4894)、文化政策

課(☎025-226-2631)

#### ⑧元気力アップ・サポーター 8月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載 对新潟市在住で65歳以上の人

申開催日前日までに電話で各申込先

#### ①秋葉区社会福祉協議会

日19日(火)

#### ②東区プラザ 日20日(水)

#### ③中央区社会福祉協議会

日21日(木)

#### ④坂井輪地区公民館 日22日(金)

▶時10時(①13時半) ※各1時間半 申込先①秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376) ②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720) ④西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

#### 8/10新潟まつり花火大会 上野駅の利用に注意

18時から21時半まで同駅地下通路、エレベーターと西跨線橋階段は使用できません。また、同駅周辺は交通規制を実施します。電車を使う場合は、新潟駅・白山駅を利用してください。 ※詳しくは同まつりHPに掲載

問観光政策課(☎025-226-2608)

#### 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・水曜9時~17時、火・木・金曜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

#### ■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日第1月曜17時半~20時

#### 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8月15日(金)17時半~20時半

場総合福祉会館(中央区八千代1)

申8月14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8月26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8月6日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

#### 講座

#### 秋のスポーツ教室 参加者を募集

市内スポーツ施設の一部で各種教室を開催します。 ※詳しくは市開発公社HP=右上=に掲載



問同公社スポーツプロモーション課(☎025-265-6735)

#### ほんぽーと中央図書館 講座 「明治の青春 歌人・松倉米吉」

日8月9日(土)13時半~15時

定先着20人 ¥500円 問同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

#### 歴史博物館みなとぴあの講座 (中央区柳島町2)



#### ①フィルム上映体験

日8月16日(土)・17日(日)14時~15時 定各日20人

#### ②講座「新潟市の製茶の民俗」

日8月24日(日)10時半~12時

定先着80人

▶申①は8月10日(日)までに、②は8月6日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ◀

#### 読書会

海に関する本を紹介し、感想を語り合う 日8月16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)

#### NPO法人設立セミナー

日8月20日(水) テーマ・時間設立... 13時半▷労務...14時半 ※各1時

問 場市民活動支援センター(中央区西堀前通6)

定各先着20人 ¥無料

申8月6日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)

問市民協働課(☎025-226-1102)

#### 横越総合体育館(江南区いぶき野1) ピラティス教室

日8月21日(木) 対15歳以上

定各先着20人 ¥各600円

申8月6日(水)9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

#### ■初心者向け 時9時半

#### ■夏バテ解消 時10時45分

#### 砂丘館の講座(中央区西大畑町)

申8月6日(水)9時から電話で同館(☎025-222-2676)

#### ■講座「はにわの宇宙を旅する」

日8月22日・29日、9月5日(金曜全3回)18時半~20時半

定先着25人 ¥500円

#### ■初心者向けふるまち新潟をどり鑑賞 日9月6日(土)10時半~12時

定先着25人 ※オンライン参加可

¥無料

#### 国際友好会館の講座 (中央区礎町通3)

#### ■モンゴル文化理解講座

日8月23日(土)13時半~15時

定先着50人 ¥500円

申8月6日(水)9時から電話で市国際交流協会(☎025-225-2727)

#### ■身近な韓国「韓国映画講演会」

日9月7日(日)14時~

15時半 定先着100人

¥無料 申8月6日(水)

から専用フォーム=右上=で申し込み 問同協会

#### ■糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識、眼合併症、栄養バランスの良い食事について専門家が語る

日8月24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8月6日(水)から市HPで申し込み 問健康増進課(☎025-212-8166)

#### 世界遺産登録1周年記念講座 「佐渡島の金山」

弥生時代末から古墳時代の佐渡を紹介

日8月30日(土)13時~

15時40分

場県生涯学習推進センター(中央区女池南3) 定先着20人 ¥無料

申8月6日(水)から同講座特設サイト=右上=で申し込み

問観光推進課(☎025-226-2614)

#### 岩室健康増進センターの講座 (西蒲区石瀬)

日9月1日(月)~11月24日(祝)

※各全6回

定先着15人

申8月6日(水)から電話で同センター(☎0256-82-2270)

#### ■筋力トレーニング

時10時15分~11時15分

対60歳以上 ¥500円

#### ■レクリエーションゲーム

時11時半~12時 ¥100円

新潟市ホームページから浸水ハザードマップの確認を。