

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ

食推さんおすすめ



⑫ダイコンとささみの梨ソースあえ 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー：73kcal 食塩相当量：0.7g
梨の優しい甘みとみずみずしさが楽しめるあえ物です。塩昆布のうまみとごま油の風味で薄味でもおいしくいただけます。味をなじませるのがポイントです。

■作り方
①ダイコンは皮をむいて薄めの短冊切りにし、ゆでて水気を切る。
②ささみは筋を取ってゆで、冷めたら細かく裂く。
③梨は分量の半分を1cmの角切りにし、残りの半分はすりおろす。
④梅干しは種を除いてたたき、すりおろした梨とAを合わせてソースを作る。
⑤全ての材料と④を合わせて味をなじませる。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
ダイコン……………1/8本
鶏ささみ……………1本
梨……………1/4個
梅干し……………中1個
A { 塩昆布……………2.5g
ごま油……………大さじ1/2

専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利関係などについての相談に対応
日11月29日(土) 9時半～16時
場住環境政策課(市役所ふるまち庁舎) 定先着22組(1組30分)
申10月22日(水)から所定の申込書を同課(☎025-226-2813)へ ※申込書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

講座

講座「安全に楽しく暮らすためのスマートフォンの使い方」
日10月31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10月23日(木) 9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

ひとり親の適職診断セミナー

日11月1日(土) 13時半～16時 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 定先着30人 ¥無料
申10月22日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み
問こども政策課(☎025-226-1201)

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11月4日(火) 14時～16時 場市役所ふるまち庁舎 定先着20人 ¥無料 申10月22日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問都市交通政策課(☎025-226-2753)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 11月の講座



申10月22日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

◎野菜クイズと収穫体験

日9日(日) 10時～12時 対小学生と保護者 定先着15組(1組4人まで) ¥1,000円

■ピザ作り

日22日(土)～24日(振休) 10時半～12時半 定各日先着10組(1組6人まで) ¥2,500円

■芋餅作り

日22日(土)～24日(振休)・30日(日) 13時半～15時 定各日先着9組(1組6人まで) ¥1,500円

■たくあん作り

日30日(日) 10時～11時 対18歳以上 定先着30人 ¥2,200円

☺老人憩の家ひばり荘 薬の飲み方講座

日11月11日(火) 10時～11時 対60歳以上 定先着11人 ¥無料
申10月22日(水) 9時から電話で同施設(中央区窪田町4 ☎025-228-3256)

☺亀田総合体育館(江南区茅野山3) 赤ちゃん体操

日11月11日・18日・25日(火曜全3回) 13時半～14時15分 対生後3～6カ月の子と保護者 定15組 ¥2,700円
申11月7日(金)までに専用フォーム=右上=から申し込み
問同館(☎025-381-1222)

☺鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 11月の講座

時10時半～11時15分 ¥各700円

①産後ママヨガ

日15日(土) 対2歳未満の子と母親 定先着50人

②親子ふれあい広場

日29日(土) 対小学2年生以下と保護者 定先着30人
▶申①は10月22日(水) 14時半、②は10月30日(木) 14時から電話で同館(☎025-241-4600) ◀

☺坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 初心者向けエクセル講座

日11月15日・22日・29日(土曜全3回) 13時半～16時 定15人 ¥1,200円
申11月10日(月) 17時までに電話で

高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)
問同館(☎025-269-2043)

うららこすど(秋葉区小須戸) 11月の講座

時10時～12時 定各先着12人
申10月22日(水) 9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

■キムチ教室

日16日(日) ¥2,300円

■こんにゃく教室

日24日(振休) ¥1,400円

ほんぽーと中央図書館 ペットの防災セミナー



日11月22日(土) 14時～15時半 定先着30人 ¥無料
申10月22日(水) 10時から電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

講座「法務局職員が教える土地と家の相続と遺言のハナシ」

日11月26日(水) 14時～16時 場西川多目的ホール(西蒲区曾根) 定先着20人 ¥無料
申10月22日(水) 10時から電話で西川図書館(☎0256-88-0001)

新津健康センター(秋葉区程島) 健康料理教室



日11月28日(金) 10時～12時半 定先着30人 ¥600円
申10月25日(土) 12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

十分な注意と備えを ツキノワグマの被害に注意

ツキノワグマは冬眠に向け、秋に活発に動き回ります。今年は県全体でブナの実が極端に少なく、餌を求めて人里へ出没する可能性があります。被害を防止するために十分な注意と備えをしてください。
問環境政策課(☎025-226-1359)

⚠ 注意すること

①県HP「クマ出没マップ」=右=で地域のクマ情報を確認し、出没している所には近寄らない

②入山するときはラジオや鈴など音の鳴るものや、クマ撃退スプレーを身に着け、単独行動はしない

③クマの活動が活発な早朝や夕方は入山しない

④クマの餌となる生ごみや農作物・果実は放置せず適切に処分する

⑤集落周辺や河川敷などのクマが隠れそうなやぶの草木は刈る

⑥クマに襲われたら、地面に伏せて頭・首・腹を守る




にいがたクマ出没マップ

「もったいない」が発生しないよう気を付けましょう

申し込みのときに記載する基本事項 「催し名」または「講座名」、希望の回(複数回実施する場合のみ)、参加者全員の氏名・ふりがな ※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載