

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ

食推さんおすすめ

②サツマイモのサラダ

副菜

栄養価(1人分)
エネルギー：164kcal 食塩相当量：0.3g
キュウリを塩でもむことによって、少ない塩でも味がばやけません。レーズンは乾燥のまま使ってもおいしくいただけます。

■作り方

①サツマイモはゆでて粗くつぶす。
②キュウリは薄切りにし、塩でもむ。
③ニンジン^{はな}は細切りにする。
④レーズンはぬるま湯で戻して柔らかくする。
⑤①～④を混ぜ合わせ、マヨネーズであえる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
サツマイモ……………150g
キュウリ……………1/4本
塩……………少々
ニンジン……………5g
レーズン……………10g
マヨネーズ……………大さじ1と1/4

相談

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

外国籍市民のための
弁護士相談会

日 11月15日(土)13時～16時40分
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
定 先着5人
申 11月5日(水)から電話で市国際交流協会(☎025-225-2727)

11月は「ねんきん月間」
年金事務所による相談会

日 11月18日(火)9時半～15時
場 イオンモール新潟亀田インター(江南区下早通柳田1)
持 ち物基礎年金番号またはマイナンバー^{はな}が分かるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問 保険年金課(☎025-226-1089)

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 11月21日(金)17時半～20時半
場 総合福祉会館(中央区八千代1)
申 11月20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 11月25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 11月5日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

講座

ほんぽーと中央図書館の講座
(中央区明石2)

問 同館(☎025-246-7700)
①新潟ゆかりの文学「上林^{かんばやしあかつき}暁『北国』を読む」 日 11月8日(土)13時半～15時 定 先着20人
②読書会
日 11月19日(水)10時半～12時
テーマ「漢^{はな}をたらした神」吉野せい著
③初めての起業セミナー 日 12月7日(日)10時半～12時 定 先着30人
申 11月8日(土)9時から電話で同館
▶ ¥無料(①500円) ◀

北区郷土博物館(北区嘉山)
11月の講座

時 10時～11時半 ¥300円
申 11月5日(水)9時から電話で同館(☎025-386-1081)
■講座「日本美術の取り扱い」
日 9日(日) 対 高校生以上
定 先着5人
■からくりびょうぶを作ろう
日 24日(振休) 定 先着10人

読書会

食に関する本を紹介し、感想を語り合う 日 11月15日(土)14時～16時
場 西川学習館(西蒲区曽根)
定 先着10人 ¥無料
問 西川図書館(☎0256-88-0001)

歴史博物館みなとぴあ
(中央区柳島町2) 11月の講座

¥無料
①☺親子自然体験
日 16日(日)10時半～12時
対 2歳以上の未就学児と保護者
定 先着15組
②明治期写真から見る東京の姿と新潟
日 23日(祝)10時半～12時
定 先着80人
▶ 申 11月5日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項(①はこどもの年齢も)を同館(☎025-225-6111)へ◀

☺高齢者向けパソコン教室
「年賀状作り」

日 11月21日(金)13時半～16時半
場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
定 15人 ¥1,000円 申 11月17日(月)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)

糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、一人暮らしの食事の工夫について専門家が語る
日 11月23日(祝)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 11月5日(水)から市HPで申し込み
問 健康増進課(☎025-212-8166)

終活セミナー

日 11月28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 11月6日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

日本語学習支援者向け講座

日 11月29日(土)13時～16時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
対 ボランティア日本語教室で外国人に日本語を教えている人 定 先着30人 ¥500円 申 11月5日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み
問 市国際交流協会(☎025-225-2727)

☺アニメーターから学べる
「アニメ作画体験」

日 11月30日(日)13時～15時 場 マンガの家(中央区古町通6) 対 中学・高校生 定 20人 ¥無料 申 11月19日(水)までにウェブサイト「ガタマニア」=右上=から申し込み ※11月21日に抽選結果をメールで案内
問 文化政策課(☎025-226-2566)

いくとびあ食花(中央区清五郎)
食育・花育センター 12月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同センターHPに掲載
■料理教室 申 11月20日(木)までに電話で同センター

①魚をさばいて食べる

日 1日(月) ¥2,000円

②クリスマスフレンチ

日 4日(木) ¥2,600円

③基本のおせち

日 5日(金) ¥2,100円

④☺キッズキッチン クリスマス

日 7日(日) ¥4,200円

⑤みそ作り 日 19日(金) ¥3,200円

⑥☺正月料理

日 21日(日) ¥3,100円

⑦☺クリスマスマフィン

日 23日(火) ¥3,100円

▶ 時 10時半(⑤13時半) ※各2時間～3時間半 対 ④5～10歳⑥小学生の親子⑦5歳～小学生の親子◀
■園芸講座 申 11月25日(火)までに電話で同センター

⑧フレッシュグリーンのクリスマスリース

日 6日(土) ¥5,500円

⑨冬のプリザーブドフラワーアレンジ

日 7日(日) ¥3,000円

⑩バラの冬剪定

日 10日(水) ¥500円

⑪稲わらで正月飾り作り

日 12日(金) ¥2,500円

⑫バラの冬管理

日 15日(月) ¥1,000円

⑬シクラメンの植え替えと育て方

日 15日(月) ¥3,300円

⑭初心者向けランの育て方と楽しみ方

日 20日(土) ¥1,000円

⑮正月スワッグ

日 21日(日) ¥4,500円

⑯☺正月の生け花 日 28日(日)

¥4,000円 対 5歳以上の親子

▶ 時 13時半(⑩10時⑫11時⑬14時

⑭13時⑮10時半⑯10時、11時半)

※各1時間半～2時間半◀

☺楽しく健康づくり・介護予防
12月の総おどり体操

¥無料

申 11月7日(金)から電話で市役所

コールセンター(☎025-243-4894)

問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

①東区プラザ 日 2日(火)・18日(木)

②豊栄地区公民館 日 2日(火)

③巻地区公民館 日 4日(木)

④市体育館 日 5日(金)・19日(金)

⑤新津健康センター 日 9日(火)

⑥白根健康福祉センター

日 9日(火)

⑦クロスパルにいがた 日 11日(木)

⑧亀田市民会館 日 12日(金)

⑨総合福祉会館 日 23日(火)

⑩内野まちづくりセンター

日 25日(木)

▶ 時 10時(②⑥⑨⑩13時半) ※各

1時間半 定 各40人(③⑥各30人

④各100人⑤⑦各50人⑧60人⑨

80人) ※各先着◀

12月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対

処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料

申 11月5日(水)から市HPで申し込

み 問 消防局救急課(☎025-288-3260)

■乳幼児救命(各3時間)

①救急ステーション(中央区鐘木)

日 3日(水)・14日(日)9時

②西蒲消防署 日 13日(土)9時

■成人救命(各3時間)

③東消防署 日 3日(水)9時半

④西消防署 日 6日(土)9時

⑤中央消防署 日 6日(土)9時半

⑥北消防署 日 17日(水)9時

⑦白根地域生活センター(南区白根)

日 17日(水)9時

■救命入門(各1時間半)

⑧秋葉消防署 日 3日(水)10時

⑨江南消防署 日 21日(日)9時

▶ 定 ①各日10人②⑤⑦各20人③12

人④⑥⑧各15人⑨16人 ※各先着◀

文書館(北区太田)
初心者向け古文書講座

日 12月6日・13日(土曜全2回)14

時～15時20分 定 先着20人

¥無料 申 11月5日(水)9時から電

話で同館(☎025-278-3260)

☺鳥屋野総合体育館
(中央区神道寺南2) 産後ママヨガ

日 12月13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 11月5日(水)14時半から電話で

同館(☎025-241-4600)

介護サービス担い手養成講座

介護の基本を学ぶ

日 12月16日(火)・17日(水)9時～

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

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(いちばやく)へ連絡を