

**㉔女池菜とレンコンのごまマヨあえ** 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 124kcal 食塩相当量: 0.8g

冬が旬の女池菜を使ったレシピです。まろやかなごママヨソースが素材のうま味を引き立てます。

ごまの香ばしさで、塩分控えめでも満足感のある味わいになります。

■作り方

- ①女池菜はゆでて水にとり、水気を搾って3cmの長さに切る。
- ②レンコンは、薄く切り、酢(分量外)を少し入れた熱湯でさっとゆで、湯を切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、女池菜とレンコンを加えてあえる。

④器に盛って、白いりごまを振る。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

***材料(2人分)***

女池菜	100g
レンコン	100g
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
白練りごま	小さじ1
塩	少々
白いりごま	小さじ1

不登校、いじめ、集団に入れないとなど 教育相談

予約☎025-222-8600

日月~金曜 9時10分~17時

場 教育相談センター(中央区西大畠町)

対 小学生~19歳と保護者

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
エリジビティキューブラス

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12月19日(金) 17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申12月18日(木) までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

消費生活センター(中央区白山浦1)**借金返済・契約トラブル相談会**

弁護士や司法書士、臨床心理士が解決に向け助言

日12月21日(日) 10時~12時、13時~16時

定先着4人

申12月10日(水) 9時から電話で同センター(☎025-211-2370)

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12月23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12月10日(水) から電話で同課(☎025-226-2845)

**講 座****ほんぽーと中央図書館
(中央区明石2) 12月の講座**

問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「俳人鈴木真砂 女と瀬戸内寂聴」

日13日(土) 13時半~15時

定先着20人 ￥500円

■読書会

日17日(水) 10時半~12時

テーマ「鳥類学者だからって、鳥が好きだと思うなよ。」川上和人著

￥無料

**旧小澤家住宅(中央区上大川前通12)
クリスマスリース作り**

日12月14日(日) 10時、13時半

時間 定各回先着4人

￥5,000円(別途要入館料)

申12月10日(水) 10時から電話で同施設(☎025-222-0300)

**黒崎地区総合体育館(西区金巻)
解剖学によるヨガ体験**

日12月16日(火)

13時半~14時半

対 中学生を除く

15歳以上

定先着20人 ￥500円

申12月9日(火) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)

**NPO法人設立セミナー**

日12月17日(水)

テーマ・時間設立編…13時半▷労務編…14時半 ※各1時間

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12月10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)

■読書会

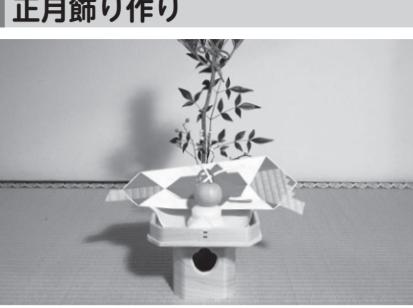
面白かった本を紹介し、感想を語り合

日12月20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)

**旧斎藤家別邸(中央区西大畠町)
正月飾り作り**

日12月21日(日) 10時、13時 ※各1時間半

定各回先着10人

￥1,200円(別途要観覧料)

申12月10日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

**歴史博物館みなとぴあ 講座
「江戸時代新潟の人々と上杉家」**

日12月21日(日) 10時半~12時

定先着80人 ￥無料 申12月10日

(水) からメール(museum@nchm.jp) で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識、薬物療法、栄養バランスの良い食事について専門家

が語る 日12月21日(日) 13時半~

15時15分 場 黒崎市民会館(西区鳥原)

定先着35人 ￥無料 申12月10日

(水) から市HPで申し込み

問 健康増進課(☎025-212-8166)

**横越総合体育館(江南区いぶき野1)
1~3月の教室**

申12月10日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

①気功太極拳 日月曜10時45分

②バランスフィットネス

日月曜14時半

③ジャイロキネシス 日火曜9時半

④健康エクササイズ

日火曜13時15分

⑤卓球中級 日水曜14時半

⑥おなかシェイプアップ 日水曜19時

⑦健康フィットネス

日木曜13時15分

⑧初めてのサルサダンス 日木曜19時

⑨サルサダンス 日木曜20時15分

⑩初めてのハタヨガ

日金曜10時45分

⑪体ケアとトレーニング

日金曜13時15分

⑫コンビネーションエアロ

日金曜14時半

▶ 対 中学生を除く15歳以上(④⑦40歳以上) 定各30人(②25人③23人

⑤12人⑥20人⑦50人) ※各先着

￥各1回600円(⑤は初回1,800円) ◀

**⑧楽しく健康づくり・介護予防
1月の総おどり体操**

￥無料

申12月12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)

■総合福祉会館

日①6日(火)②29日(木)

③市体育館 日9日(金)・23日(金)

④東区プラザ

日13日(火)・22日(木)

⑤豊栄地区公民館 日13日(火)

⑥巻地区公民館 日15日(木)

⑦内野まちづくりセンター

日15日(木)

⑧亀田市民会館 日16日(金)

⑨新津健康センター

日20日(火