


減塩でおいしい

ちよいしおレシピ

食推さんおすすめ



②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。まろやかなごまマヨソースが素材のうま味を引き立てます。
ごまの香ばしさと、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(中央区西大畑町)
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
■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、鳥が好きだと思ふなよ。」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 ※各2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)

黒埼地区総合体育館(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、感想を語り合う 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)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 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)

歴史博物館みなとびあ 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⑩50人) ※各先着 ¥各1回600円(⑤は初回1,800円) ◀
⑬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)
⑩白根健康福祉センター 日 20日(火)
▶時 10時(②⑤⑦⑩13時半) ※各1時間半 定 各40人(①②各80人③各日100人⑥⑩各30人⑧60人⑨50人) ※各先着 ◀

1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 12月10日(水) から市HPで申し込み
問 消防局救急課(☎025-288-3260)
■救命入門(各1時間半)
①秋葉消防署 日 7日(水) 10時
②江南消防署 日 18日(日) 9時
■乳幼児救命(各3時間)
③北消防署 日 14日(水) 9時
④救急ステーション(中央区鐘木) 日 21日(水)・28日(水) 9時
■成人救命(各3時間)
⑤西蒲消防署 日 17日(土) 9時
⑥白根地域生活センター(南区白根) 日 21日(水) 9時
⑦東区プラザ(東区役所内) 日 21日(水) 9時半
⑧中央消防署 日 24日(土) 9時半
▶定 ①③⑦各15人②16人④各日9人⑤⑥⑧各20人 ※各先着 ◀

いくとびあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 1月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載
■料理教室
申 12月20日(土) までに電話で同センター ※各2時間～3時間半
①シェフから学ぶ料理教室 日 8日(木) ¥2,750円
②ヘルシー魚料理 日 17日(土) ¥1,800円
③節分料理 日 22日(木) ¥2,100円
④☺みそ作り 日 25日(日) 対 3歳以上の子と保護者 ¥4,200円
⑤ふるさとの味料理 日 29日(木) ¥2,000円
▶時 10時半(④13時半) ◀
■園芸講座
¥各回3,000円
申 12月25日(木) までに電話で同センター ※各1時間～2時間
⑥☺チューリップの生け花 日 17日(土) 10時、11時半 対 5歳以上の子と保護者
⑦上級者向け種から育てる多肉植物 日 24日(土) 10時
■ジェンダー講座
時 14時～16時
場 万代市民会館(中央区東万代町)
定 各32人(応募多数の場合は3回連続受講できる人を優先)
¥無料 ※保育あり(生後6カ月～未就学児各6人、要申し込み)
申 12月24日(水) までに市HPから申し込み 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)
■女性参政権80年 日 1月10日(土)
■ルッキズムとジェンダー 日 1月24日(土)

歩行者などをすぐに発見できるようにして、交通事故を防ぎましょう

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