

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



鶏肉と根菜のシチュー

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 233kcal 食塩相当量: 0.7g

市販のルウを使わずに手作りすることで、食塩量を抑えられます。米粉と豆乳を混ぜて入れるだけで、なめらかなとろみがついてダマになりません。

■作り方

①鶏肉は大きめの一口大に切る。サトイモは4つ割り、レンコン・ニンジン半月切り、カブは4つ割りにし、カブの葉は4cmの長さに切る。

②鍋に鶏肉、サトイモ、レンコン、ニンジン、カブを入れ、水・コンソメを加えて弱火～中火でやわらかくなるまで煮る。

③Aを混ぜてルウをつくる。

④野菜がやわらかくなったら、③を加える。時々混ぜながら、煮立たせないように注意する。

⑤最後にカブの葉を加え、塩・こしょうで味を調える。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- 鶏モモ肉.....100g
- サトイモ.....2個
- レンコン.....60g
- ニンジン.....小1/2本
- カブ.....1/2個
- カブの葉.....10g
- 水.....200cc
- コンソメ.....1/2個
- A 無調整豆乳.....100cc
- 米粉.....大さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイド募集説明会

日 3月7日(土)・8日(日)14時～16時 対月1、2回(主に土・日曜)活動できる人

申 2月27日(金)までにメール(sangyo.a@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望日、年齢を秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ

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

こころの健康センター メール相談

不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応



対中学生以上

申市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月～金曜、8時半～17時 問同センター(中央区川岸町1 ☎025-232-5560)

ひきこもり相談支援センター (中央区東万代町)

相談・予約 ☎025-278-8585 ※同センターLINE 公式アカウント=右=での予約も可



■ひきこもり相談

日火～土曜 9時～18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可

■居場所

社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日水曜14時～16時 ※初めて参加する人は要予約

里親に関心のある人向け 3月の制度説明会

申 2月24日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■黒埼地区公民館(西区鳥原)

日 3日(火)14時～15時半

■豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日 12日(木)14時～15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 3月4日(水)

13時～15時

定先着6組(1組2人まで)

※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載



申 2月18日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 3月18日(水)13時～15時半

場同審査会室(市役所本館)

定先着2人(1人1時間)

申 2月18日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

講座

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 解剖学によるヨガ体験

日 2月24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 2月18日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)



下山スポーツセンターの講座 (東区下山1)

■血流観察体験会

日 2月25日(水)～27日(金)10時半～16時、17時～20時 ¥無料

■ママ向けエクササイズ

日 2月27日(金)10時半～11時20分

対未就学児の母親(未就学児も同伴可) 定12組 ¥860円

申 2月26日(木)17時までに電話で同センター(☎025-272-7677)

■こどもの居場所セミナー

日 2月28日(土)14時～16時

場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 定先着100人 ¥無料

申 2月18日(水)9時から電話で市社会福祉協議会子ども・子育てサポートセンター(☎025-244-0033)

アグリパーク(南区東笠巻新田) 3月の講座

申 2月19日(木)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)



■イチゴ大福作り

日 1日(日)・7日(土)・8日(日)10時～12時 対小学生以上

定各日先着9組

¥1,500円

■イチゴの焼き菓子作り

日 1日(日)・7日(土)・8日(日)13時半～15時

定各日先着9組

¥2,200円

■スワッグ作り

日 22日(日)10時、13時 ※各2時間 対小学5年生以上

定各先着6組

¥2,500円

西海岸公園市営プール(中央区関屋) 血流観察体験会

日 3月3日(火)～5日(木)10時半～16時、17時～20時 ¥無料

問同施設(☎025-267-6858)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 3月の講座

時13時～16時

定各8人

申開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

①カレーパン作り 日 3日(火)

②こうじ作り 日 17日(火)

③みそ仕込み 日 20日(祝)

▶ ¥各2,000円(①2,500円) ◀

クロスパルにいがた 生涯学習ボランティア講座



日 3月4日10時～12時半、18日10時～12時 ※水曜全2回

定先着30人 ¥無料

申 2月18日(水)9時から市HPで申し込み 問同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

講座「骨粗しょう症予防」

¥無料

問関越サービス(☎0256-72-8430)

①潟東ゆう学館(西蒲区三方)

日 3月4日(水)

②黒埼荘(西区緒立流通2)

日 3月10日(火)

③西川荘(西蒲区川崎)

日 3月12日(木)

④月寿荘(南区月湯)

日 3月13日(金)

⑤白寿荘(南区白根)

日 3月18日(水)

⑥蛭雪荘(西蒲区巻甲)

日 3月19日(木)

⑦得雲荘(西蒲区仁箇)

日 3月24日(火)

⑧楽友荘(南区味方)

日 3月26日(木)

▶時13時半(⑦13時) ※各1時間◀

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 3月10日(火)14時～16時

場市役所ふるまち庁舎

定先着20人 ¥無料

申 2月18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)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) 初めてのピラティス

日 3月13日(金)11時～同45分 対中学生を除く15歳以上

定先着25人 ¥700円

申 2月18日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み

問同館(☎025-381-1222)

精神障がいのある人や家族の交流の場・研修会

日 3月14日(土)13時半～15時45分

場総合福祉会館(中央区八千代1)

対統合失調症、うつ病、双極性障害の人とその家族

3/1(日)リニューアル 区バスロケーションシステムが便利に

3月1日(日)に同システムが「バス予報」にリニューアルします。より便利な機能が追加されます。ぜひ利用してください。

問都市交通政策課(☎025-226-2750)

今いるところの近くのバス停が探せる

区バスの位置がリアルタイムで分かる

細かい遅延情報が分かる



ヒートショックに気を付けよう