

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



## ④ナスと大葉の肉巻き

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 285kcal 食塩相当量: 0.6g

お肉の表面に味をつけることで、味を感じやすくなり、薄味でも美味しくいただけます。大葉のさわやかな風味がアクセント。

### ■作り方

- ①ナスは縦4等分に切っておく。火の通りをよくするため、皮に浅く切れ目を入れる。水に浸してあくを取る。
- ②大葉と①のナスを豚ロース肉で巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして並べ、両面焼く。途中ひっくり返したら、酒を入れ、ふたをして、ナスに火が通るまで蒸し焼きにする。全体に色がつかまで返しながらかく。
- ④焼けたらフライパンにぼん酢しょうゆを入れて③に絡める。
- ⑤器に盛り、付け合わせのレタスとミニトマト、千切りにした大葉を添える。

健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(2人分)\*

- 長ナス.....2本
- 大葉.....8枚
- 豚ロース肉(薄切り).....8枚
- サラダ油.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- ポン酢しょうゆ.....大さじ1
- 〈付け合わせ〉
- レタス.....2枚
- ミニトマト.....4個
- 大葉.....2枚

## 5~7月ごろはカラスの繁殖期 威嚇に注意

カラスの巣には不用意に近づかず、やむを得ず近くを通るときは帽子をかぶったり傘を差したりして身を守りましょう。 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

## 外来植物に注意 適切な処分を

生態系を脅かす外来植物の適切な処分に協力をお願いします。 ※詳しくは市HPに掲載

主な外来植物 オオキンケイギク、ナガミヒナゲシ

処分方法種ができないうちに刈り取るか、根が残らないように引き抜き、袋に入れ天日に当てて枯らして、燃えるごみに出す

環境政策課(☎025-226-1359)

## 発熱時は検査キットの活用を

夜間や休日は急患診療センターに受診が集中します。発熱時は抗原検査キットを活用するなどし、適正な受診に協力をお願いします。受診時はマイナ保険証を利用すると受け付けがスムーズで大変便利です。 ※同キットを販売している薬局は市HPに掲載 地域医療推進課(☎025-212-8018)

## ■県救急医療電話相談

受診すべきか迷ったときに、看護師などが受診の必要性や対処方法の助言をします。

相談時間 月~土曜18時~翌8時、日曜・祝日8時~翌8時

相談先 15歳以上...☎025-284-7119 >14歳以下...☎025-288-2525

## 診断書の交付手数料など 10/1から改定

改定後の手数料など詳しくは市民病院・市HPに掲載 対象施設・問い合わせ 同病院(☎025-281-5151)、急患診療センター(地域医療推進課☎025-212-8018)、口腔保健福祉センター(健康増進課☎025-212-8157)

## 日本赤十字社 活動資金を募集

自治会などを通じて協力を呼び掛けるほか、区役所健康福祉課でも受

け付けています。寄せられた活動資金は災害救護や支援活動に充てられます。 同社新潟市地区本部(福祉総務課内☎025-226-1169)、区役所健康福祉課

## 元気力アップ・サポーター 交付金申請は5/29まで

令和7年度に活動したサポーターの交付金は申請が必要です。期限までに市社会福祉協議会(☎025-243-4370)へ申請してください。

## 少年少女スポーツ大会

競技・開催日 バスケットボール...7月25日~8月2日の土・日曜 >バレーボール...9月5日~13日の土・日曜 >野球...9月5日~27日の土・日曜 >サッカー...9月26日(土)・27日(日)、11月7日(土)・8日(日)

市内を中心としてスポーツ活動を行っている小学生

¥1チーム2,000円

申込期限 5月29日(金) ※開催要項、申込書は市HPに掲載。市スポーツ施設でも配布 同スポーツ振興課(☎025-226-2595)

## マリンピア日本海(中央区西船見町) 障がい者無料招待

日 6月27日(土)16時~18時半 対象者 障がい者とその家族 定 100組(1組5人まで) ¥無料 申 5月23日(土)までに同施設HPから申込み 同施設(☎025-222-7500)

## 日中韓の文化交流 高校生の参加を募集

日 8月4日(火)~7日(金) ※3泊4日 対象者 新潟市在住・在学の高校生 定 7人 ※応募多数の場合は選考あり ¥5,000円 申 5月21日(木)までに市HPから申込み ※募集要項など詳しくは市HPに掲載 同文化政策課(☎025-226-2624)

## 相談

### 配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 相談専用電話☎025-226-1065

日・月・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~19時

## アルザにいがた相談室 (中央区東万代町)

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~16時半 ※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

### 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 5月15日(金)17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 5月14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 5月26日(火)9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまぢ庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 5月7日(木)から電話で同課(☎025-226-2845)

### 国際友好会館(中央区礎町通3)

申 5月6日(振休)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

### ■外国籍市民のための弁護士相談会

日 5月22日(金)13時~16時40分

定 先着5人

### ■外国籍市民のための医療相談会

日 6月7日(日)10時半~14時半

### ひとり親家庭のための支援

#### ■同行支援

養育費などに関する手続きに同行 相談・予約市母子福祉連合会(☎080-2161-7347)

相談日 月曜10時、14時、金曜・第4日曜15時 ※祝・休日除く、各2時間、来所相談も可

#### ■親支援講座

離婚する親や子どもの気持ち、養育費などについて学ぶ

日 5月23日(土)13時半~15時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

定 先着10人 ※オンライン(ZOOM)参加可(定先着100人)

申 5月6日(振休)から専用フォーム=右上=で申込み 同連合会

## 講座

### ほんぼーと中央図書館 (中央区明石2) 5月の講座

同館(☎025-246-7700)

### ■新潟ゆかりの文学「坂口安吾の初恋・矢田津世子のこと」

日 9日(土)13時半~15時

定 先着20人 ¥500円

#### ■読書会

日 20日(水)10時半~12時

テーマ「蜜蜂と遠雷」恩田陸著

¥無料

### 亀田総合体育館(江南区茅野山3) 初心者向けHIPHOPダンス教室

日 5月14日~7月2日

(木曜全8回)19時~同45分 対15歳以上

定 先着40人 ¥4,200円

申 5月10日(日)までに専用フォーム=右上=で申込み

同館(☎025-381-1222)

### 読書会

旅に関する本を紹介し、感想を語り合う 日 5月16日(土)14時~16時

場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

同 西川図書館(☎0256-88-0001)

### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 5月の講座

申 5月6日(振休)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

### ■花街の魅力と作品解説

日 23日(土)13時半~15時

定 先着30人

¥500円(別途要観覧料)

### ■「トットあした」と向田邦子

日 24日(日)10時半~12時

定 先着20人

¥300円(別途要観覧料)

### 歴史博物館みなとぴあ

#### 講座「提外地と信仰」

日 5月24日(日)10時半~12時

定 先着80人 ¥無料 申 5月6日

(振休)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

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る

日 5月24日(日)13時半~15時15分

場 東区プラザ(東区役所内)

定 先着35人 ¥無料 申 5月6日(振休)から市HPで申し込み

同健康増進課(☎025-212-8166)

### 美術講座

申 各申込期限までに市HPから申し込み

同文化政策課(☎025-226-2631)

①工芸 日 5月31日(日)10時~13時 申込期限 5月15日(金)

②書道 日 6月6日(土)10時~13時 申込期限 5月22日(金)

③版画 日 6月20日・27日(土曜全2回)10時~12時半

申込期限 6月5日(金)

④写真 日 6月28日(日)10時、13時半 ※各2時間

申込期限 6月12日(金)

⑤洋画 日 7月5日(日)10時~16時 申込期限 6月12日(金)

⑥彫刻 日 7月26日(日)、8月1日(土)・2日(日)・8日(土)10時~16時

※全4回。7月26日は9時45分~16時45分 申込期限 7月3日(金)

⑦日本画 日 8月29日(土)・30日(日)10時~16時 ※全2回

申込期限 7月3日(金)

▶場 新潟市美術館(②白根学習館⑦ゆいぽーと) 定 各20人(①②各10人④各回8人⑥6人⑦30人) ※応募多数の場合は抽選あり

¥各1,000円(①2,500円②2,000円④500円⑥⑦7,000円) ◀

ルールを守って安全に運転しましょう。