

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



炒めなます

主菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 92kcal 食塩相当量: 0.7g

酢の酸味とシイタケの風味で減塩でも物足りなさを感じない1品です。

■作り方

- ①油揚げは湯通しして水気を切り、細切りにする。
- ②大根、ニンジン皮をむき、短冊切りにし、レンコンは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ③シイタケは軸を取り薄切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、ニンジンを入れて1分程度炒めたら大根、レンコン、シイタケ、油揚げを入れて炒める。
- ⑤大根がしんなりしたらAを入れ、炒め合わせて火を止める。
- ⑥ごまを入れ、ボウルに移して冷ましてから器に盛る。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- 油揚げ.....10g(1/2枚)
- 大根.....100g(1/8本)
- ニンジン.....30g(Mサイズ1/5本)
- レンコン.....30g(1/5個)
- シイタケ(生).....18g(2個)
- サラダ油.....小さじ1
- 酢.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1/3
- 塩.....ひとつまみ
- 白いりごま.....小さじ1

A

新潟まつり大民謡流し 外国人参加者を募集

日 8月7日(金) 15時半



～21時 集解クロスパル にいがた(中央区礎町通

3) 定先着150人 ¥500円

申 7月8日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み

問国際交流協会(☎025-225-2727)

西蒲区 わらアート作品制作サポーター募集

「わらアート作品」の制作に協力いただける人を募集します。

日 8月21日(金)～28日(金) 9時～17時

場 上堰潟公園(西蒲区松野尾) 対小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 申 7月31日(金)までに所定の申込書を西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)へ ※申込書は市HPに掲載

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)

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～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

■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 7月17日(金) 17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 7月16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 7月28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 7月8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) 7月の講座

問同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「蛭の文学を読む」

日 11日(土) 13時半～15時

定先着20人 ¥500円

■読書会

日 15日(水) 10時半～12時 テーマ「君が手にするはずだった黄金について」小川哲著 ¥無料

下山スポーツセンター アクアアウオーク&トレーニング

日 7月17日(金) 9時10分～同40分 対中学生を除く15歳以上 定30人

¥500円 申 7月16日(木)17時までに電話で同センター(東区下山1 ☎025-272-7677)

亀田総合体育館(江南区茅野山3) リフレッシュヨガ

日 7月17日～9月25日(金曜全9回) 14時～15時 対中学生を除く15歳以上 定先着40人

¥4,700円 申 7月8日(水)9時から電話で同館(☎025-381-1222)

■読書会

怪談に関する本を紹介し、感想を語り合う

日 7月18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)

山の下海浜公園プール (東区船江町1) 着衣泳教室

日 7月20日(祝) 8時半～9時50分 対25m以上泳げる小学生以上(小学4年生以下は保護者の入水が必要)

定40人 ¥入場料 申 7月17日(金)17時までに電話で下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

講演「會津八一と歌の書」

日 7月20日(祝) 14時～15時半

場 日報ホール(中央区万代3)

定先着120人 ¥500円 申 7月8日(水)から同館HPで申し込み

問 會津八一記念館(☎025-282-7612)

文化財センター7月の講座 (西区木場)

問同センター(☎025-378-0480)

①藍の生葉染め体験

日 23日(木) 13時半～15時半

②ミニ勾玉作り

日 30日(木) 10時半～12時

③土笛作り

日 30日(木) 13時～14時

▶対②③小学生以上(小学生は保護者同伴) 定各12人 ※②③は先着 ¥各200円(②無料) 申①は7月14日(火)までに、②③は7月8日(水)から市HPで申し込み◀

市庭球場(東区江口) 初心者向けソフトテニス教室

日 7月25日～8月15日(土曜全4回) 19時～21時 対中学生 定5人

¥5,200円 申 7月15日(水)までに電話で同施設(☎025-276-8900)

歴史博物館みなとぴあ 講座「笠原初風の風景画」

日 7月26日(日) 10時半～12時

定先着80人 ¥無料 申 7月8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

運動療法、健康体操、一人暮らしの食事について専門家が語る

日 7月26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 7月8日(水)から市HPで申し込み

問健康増進課(☎025-212-8166)

8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 7月8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(3時間)

①救急ステーション(中央区鐘木)

日 5日(水) 9時

■救命入門(1時間半)

②白根地域生活センター(南区白根)

日 26日(水) 9時半

■成人救命(各3時間)

③西消防署 日 1日(土) 9時

④東区プラザ(東区役所内)

日 5日(水) 9時

⑤西蒲消防署 日 8日(土) 9時

⑥北消防署 日 19日(水) 9時

■成人救命(2時間)

⑦秋葉消防署 日 19日(水) 10時 ※事前オンライン講習あり

▶定各15人(①9人②20人⑤19人) ※各先着◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 8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 時10時半～14時 申 7月20日(祝)までに電話で同センター

①シフォンケーキ

日 5日(水) ¥2,100円

②パン作り 日 20日(木)

対小学生の親子 ¥2,800円

③パンプキンパン

日 25日(火) ¥2,800円

④疲労回復夏料理

日 27日(木) ¥2,000円

■園芸講座

申 7月25日(土)までに電話で同センター ※各1時間10分～2時間

⑤葉のスタンプで作るひまわり鉢

日 1日(土) 11時 ¥2,000円

対5歳～18歳の子と保護者

⑥リーフ模様のひまわり鉢作り

日 1日(土) 14時 ¥2,000円

⑦スパイスのミニリース

日 9日(日) 10時 ¥2,300円

⑧初心者向け白菜・ブロッコリー・ホウレンソウの育て方

日 20日(木) 14時半 ¥500円

⑨バラの剪定と手入れ

日 26日(水) 9時半 ¥500円

にいがた市民大学 公開講座

場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定各50人 ※オンライン参加可(定員100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先

¥各1,000円(高校生以下無料)

問生涯学習センター(☎025-224-2088)

①AIで犯罪予防ができれば刑罰は不要か

日 8月1日(土) 14時～16時

②宇宙とは何なのか

日 9月11日(金) 18時～20時

③AIと私たちの健康管理

日 9月12日(土) 14時～16時

▶申①は7月14日(火)、②③は8月25日(火)までに市HPから申し込み◀

講演「ラムサール条約湿地都市認証の価値と福島潟」

日 8月2日(日) 14時～15時半

場 北区郷土博物館(北区嘉山)

定先着30人 ¥一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円

申 7月8日(水)から電話で同館(☎025-386-1081)

楽しく健康づくり・介護予防 8月の総おどり体操

¥無料 申 7月10日(金) 8時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内野まちづくりセンター

日 4日(火)

②総合福祉会館

日 4日(火)・28日(金)

③鳥屋野総合体育館

日 7日(金)・21日(金)

④東区プラザ

日 7日(金)・21日(金)

⑤新津健康センター 日 18日(火)

⑥白根健康福祉センター

日 18日(火)

⑦巻地区公民館 日 20日(木)

⑧豊栄地区公民館 日 25日(火)

⑨亀田市民会館 日 28日(金)

▶時10時(②④⑥)13時半 ※各1

新潟市ホームページから浸水ハザードマップの確認を