

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ

食推さんおすすめ

⑫豚肉のニラトマト炒め

主菜

栄養価(1人分)
エネルギー：222kcal 食塩相当量：1.1g
豚肉にしっかり下味をつけ、マヨネーズで炒めることで、ほのかな酸味とコクが加わります。塩分控えめでも満足感のある1品です。

■作り方

①豚肉にAを加え、もみこんで下味をつける。
②ショウガは千切り、玉ネギは1.5cm幅のくし切り、ミニトマトは縦半分、ニラは3cm程の長さに切る。
③フライパンに①、ショウガを入れ、中火にかけて炒める。豚肉に火が通ったら玉ネギを入れてさらに炒める。
④③の玉ネギが透明になったらミニトマト、ニラを加え1～2分炒める。
⑤④にBを入れ、全体に行き渡ったら火を止める。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

A
豚こま切れ肉……………140g
酒……………10g(小さじ2)
片栗粉……………6g(小さじ2)
マヨネーズ……………5g(小さじ1)
塩……………ひとつまみ
ショウガ……………4g(1/3片)
玉ネギ……………50g(約1/4個)
ミニトマト……………60g(約6個)
ニラ……………30g(約1/3束)
B
しょうゆ……………6g(小さじ1)
黒こしょう……0.2g(4振り程度)

10/14まで 連節バス 駅南方面運行の社会実験を実施

路線バス「長潟線」の平日15時13分南部営業所発・新潟駅行きの便を連節バスで運行します。 問都市交通政策課(☎025-226-2753)

狂犬病予防注射 年1回の接種を

犬の飼い主には、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。未接種の場合は、かかりつけの動物病院で接種してください。 問動物愛護センター(☎025-288-0017)

市民病院 職員を募集

令和9年4月1日採用の職員を募集しています。試験案内や申込書は、同病院HPに掲載しているほか、同病院管理課(中央区鐘木)、市役所本館案内、区役所でも配布しています。 職種薬剤師、病院事務 申10月30日(金)までに所定の申込書を同病院(☎025-281-5151)へ ※同病院HPからも申し込み可

ファミリー・サポート・センター 子育てを応援したい人を募集

同センターに登録し、こどもの預かりや送迎などで子育てを応援したい人を対象に、活動に必要な知識を学ぶ研修会を開催します。 ※詳しくは市社会福祉協議会HPに掲載 日10月20日(火)～22日(木)・28日(水)・29日(木) ※全5回 場総合福祉会館(中央区八千代1) 定先着20人 申10月5日(月)9時から電話で同センター(☎025-248-7178)

内野霊苑(西区五十嵐2) 利用者を募集

对新潟市在住で次の全てを満たす人 ①将来にわたり墓域を管理し、年間管理料を納入できる ②現在市営墓地を使用していない ③焼骨と埋火葬許可証または改葬許可証がある 申11月6日(金)までに所定の申込書と同許可証の写しを環境衛生課(中央区紫竹山3 ☎025-212-8263)へ ※1世帯1区画まで。区画の指定は

不可。申込書は市HPに掲載。同課、同霊苑でも配布

■3㎡ 定10区画 ¥235,500円(年間管理料1,650円) ■4㎡ 定5区画 ¥314,000円(年間管理料2,200円)

留学生 半日受け入れ体験 ホストファミリーを募集

日11月21日(土)10時～16時 集クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定15家庭 ¥無料 申10月26日(月)までに専用フォーム=右上=で申し込み 問国際交流協会(☎025-225-2727)

元気力アップ・サポーター 10月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載 对新潟市在住で65歳以上の人 申開催日前日までに電話で各申込先

①石山地区公民館 日14日(水) 申込先東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

②中央区社会福祉協議会 日22日(木) 申込先同協議会(☎025-210-8720)

③秋葉区社会福祉協議会 日15日(木) 申込先同協議会(☎0250-24-8376)

④西地区公民館 日27日(火) 申込先西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ▶時10時(①③13時半) ※各1時間半 ◀

特急「しらゆき」 プレゼントキャンペーン

抽選で沿線地域の名産品やJRグッズをプレゼント 对新潟市在住で10月19日(月)～来年2月10日(水)に、しらゆき特急券を購入した人 定60人 申2月16日(火)までに同キャンペーンHP=右上=から申し込み

問政策調整課(☎025-226-2057) 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 職員募集情報一覧 検索

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

对新女性 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 对新男性

■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10月16日(金)17時半～20時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) 申10月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

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

離婚する親やこどもの気持ち、養育費などについて学ぶ

日10月25日(日)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

申10月7日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み 問同連合会

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10月27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10月7日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利関係などについての相談に対応 日11月28日(土)9時半～16時 場住環境政策課(市役所ふるまち庁舎) 定先着22組(1組30分) 申10月7日(水)から所定の申込書を同課(☎025-226-2813)へ ※申込

書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

ほんぽーと中央図書館 ビジネス融資相談会

日第4木曜(来年2月は第3木曜)14時、15時 ※各1時間

对新潟市在住・在勤・在学の人 定各日先着2組(1組1時間) 申開催日2日前の17時までに電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

講座

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 10月の講座

問同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「歌人斎藤茂吉を読む」 日10日(土)13時半～15時 定先着20人 ¥500円

読書会

日21日(水)10時半～12時 テーマ「しろがねの葉」千早茜著 ¥無料

NPO法人設立セミナー

日10月21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10月7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)

下山スポーツセンター ママ向けエクササイズ

日10月23日(金)10時半～11時20分 对新就学児の母親(未就学児も同伴可) 定12組 ¥800円

申10月22日(木)17時までに電話で同センター(東区下山1 ☎025-272-7677)

シニア向け スマートフォン教室

日10月23日(金)14時～16時 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着20人 ¥無料 申10月7日(水)9時から電話で消費生活センター(☎025-211-2390)

国際友好会館の講座 (中央区礎町通3)

問国際交流協会(☎025-225-2727)

講演会「身近な韓国」

日10月24日(土)13時半～15時 定先着100人 ¥無料

申10月7日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み

日本語学習支援者向け講座

日11月14日(土)13時～16時 对新ボランティア日本語教室で外国人に日本語を教えている人 定先着30人 ¥500円

申10月7日(水)から電話で同協会

講座「白井徳重と砂井正七ー 20世紀初頭新潟の美術」

日10月25日(日)10時半～12時 場ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 定先着80人 申10月7日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を歴史博物館みなとぴあへ 問同館(☎025-225-6111)

糖尿病ミニ講座

薬物療法、フットケア、外食の摂り方について専門家が語る 日10月25

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。送り先が「〒951-8550」の場合は住所の記載不要

「もつたいたい」が発生しないよう気を付けましょう