減塩でおいしい
ちょいしおレシピ


管理栄養士おすすめ



㉝カボチャとキノコのマリネ　副菜

＊栄養価(1人分)＊
エネルギー：108kcal　食塩相当量：0.6g

カボチャの甘みと酢の酸味、キノコのうま味成分を生かすことで、塩分控えめでもおいしくいただけます。

＊材料(2人分)＊
- カボチャ……約1/10個(100g)
- シメジ……1/5パック(20g)
- キクラゲ(乾燥)……2個(2g)
- 紫玉ネギ……1/5個(40g)
- 塩……ひとつまみ
- A
  - 酢……大さじ1と1/3
  - しょうゆ……小さじ1と1/3
  - 砂糖……小さじ1と1/3
- サラダ油……大さじ4

■作り方
①カボチャはワタを除き厚さ5mm、長さ5～7cmほどに切る。
　シメジは小房に分け、キクラゲは30分水で戻し一口大に切る。
②紫玉ネギは薄くスライスして塩でもみ、水に浸して塩気を抜いてからザルに上げて搾り、Aと混ぜ合わせる。
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、カボチャを揚げ焼きにする。
　火が通ったらクッキングペーパーに取り、油をきる。
④❸に残った油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、シメジとキクラゲを入れ、しんなりするまで炒める。
⑤❹を❷に混ぜ、器に並べたカボチャに乗せる。
問健康増進課(☎025-212-8166)

こころの悩みAI相談 実証実験を開始
傾聴と共感に特化したAIが、気持ちや考えの整理をサポート　※市HPから専用フォームで相談
日来年1月31日(日)まで
問こころの健康センター(☎025-232-5551)

11月は「ねんきん月間」 年金事務所による相談会
日11月17日(火)9時半～15時
場イオンモール新潟亀田インター(江南区下早通柳田1)
持ち物基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問保険年金課(☎025-226-1089)

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11月20日(金)17時半～20時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
申11月19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11月24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11月4日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

講　座

新津健康センター(秋葉区程島) 11月～来年1月の筆ペン教室
日第1・3木曜10時～11時半
定各先着15人
¥1回1,000円
申11月4日(水)12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

新潟テルサ(中央区鐘木) キックボクシングエクササイズ
日11月、12月の木曜19時～同45分
対15歳以上(中学生を除く)
定各先着25人　¥600円
問同施設(☎025-281-1889)

NPO法人向け「年末調整講座」
日11月7日(土)14時～16時　場市民活動支援センター(中央区西堀前通6)　定先着20人　¥1団体1,000円　申11月4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)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)　11月の講座
問同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「安吾碑の全て―ふるさとは語ることなし」
日14日(土)13時半～15時
定先着20人　¥500円

■読書会　日18日(水)10時半～12時　テーマ「一〇三歳になってわかったこと」篠田桃紅(とうこう)著　¥無料

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 11月の講座
申11月4日(水)から同施設HPで申し込み　問同施設(☎025-222-0300)

❶庭園樹木の冬囲い　日14日(土)13時半～15時　定先着10人

❷正月飾り作り　日28日(土)10時、13時　※各2時間　定各回先着10人

❸クリスマス飾り作り
日29日(日)10時、13時半　※各2時間　定各回先着5人
▶¥❶300円❷1,500円❸5,500円※別途要入館料◀

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 血流観察体験会
日11月17日(火)～20日(金)10時半～16時、17時～20時　¥無料
問同館(☎025-241-4600)

読書会
面白かった本を紹介し、感想を語り合う　日11月21日(土)14時～16時
場西川学習館(西蒲区曽根)
定先着10人　¥無料
問西川図書館(☎0256-88-0001)

歴史講座
¥無料
申11月4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(☎025-225-6111)へ

■学校給食のあゆみ
日11月22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

■講演会「越後の北前船主・糸魚川鬼舞の伊藤家と新潟」
日12月5日(土)13時半～16時
場万代市民会館(中央区東万代町)
定先着250人

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11月29日(日)13時半～15時15分
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)　定先着35人　¥無料
申11月4日(水)から市HPで申し込み
問健康増進課(☎025-212-8166)

講座「ミドル・シニア移行期の仕事と健康のスマートバランス」
日11月30日(月)19時～20時半　場万代市民会館(中央区東万代町)
定20人　※オンライン参加可(定15人)。各先着　¥無料
申11月5日(木)から専用フォーム=**右上**=で申し込み　問アルザにいがた(☎025-246-7713)

12月の 認知症サポーター養成講座
認知症の正しい知識を学ぶ　※各1時間半　¥無料　申11月4日(水)10時から電話で❶～⑩の各申込先
問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

❶スターバックス小新店
日1日(火)9時半
申込先小規模多機能ホーム坂井東(☎025-268-7001)

❷ウエルシア新津東町店
日12日(土)10時　申込先ここからさぽうと(☎090-9740-5650)

❸ウエルシア上所中店
日12日(土)13時半
申込先鳥屋野上山支えあいしくみづくり(☎025-201-9601)

❹ウエルシア新津店
日13日(日)13時半　申込先きなせや荻川(☎0250-21-7820)

❺はあとふるあたご複合施設てらお
日13日(日)14時
申込先看護小規模多機能ホームてらお(☎025-378-5851)

❻木戸コミュニティセンター
日18日(金)13時半　申込先ツクイ新潟山木戸東(☎080-5945-8134)

❼東地区公民館
日18日(金)19時
申込先地域包括支援センター宮浦東新潟(☎025-240-6111)

❽ウエルシア荻川店
日19日(土)13時半
申込先看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)

❾アピタパワー亀田店
日24日(木)10時
申込先事務局こうなんfamily(ファミリー)クリニック(☎080-2220-1270)

⑩白新コミュニティハウス
日25日(金)13時　申込先関屋・白新支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)

▶定各5人(❸❼各10人)　※各先着◀

楽しく健康づくり・介護予防 12月の総おどり体操
¥無料　申11月6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)

❶豊栄地区公民館　日1日(火)
❷東区プラザ
日1日(火)・22日(火)
❸鳥屋野総合体育館
日4日(金)・18日(金)
❹亀田市民会館　日11日(金)
❺総合福祉会館
日11日(金)・24日(木)
❻新津健康センター　日15日(火)
❼白根健康福祉センター
日15日(火)
❽巻地区公民館　日17日(木)
❾内野まちづくりセンター
日22日(火)
▶時10時(❷❺❼13時半)　※各1時間半　定各40人(❸❻各50人❹60人❺各日80人❼❽各30人)※各先着◀

12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11月4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)
❶救急ステーション(中央区鐘木)
日2日(水)9時
❷イオン青山店(西区青山)
日13日(日)9時
❸北消防署　日16日(水)9時
❹西蒲消防署　日19日(土)9時

■成人救命(3時間)
❺東消防署　日2日(水)9時半
❻中央消防署　日5日(土)9時半
❼白根地域生活センター(南区白根)
日16日(水)9時半

■成人救命(2時間)
❽西消防署　日5日(土)9時　※事前オンライン講習あり

■救命入門(1時間半)
❾秋葉消防署　日9日(水)10時
⑩江南消防署　日13日(日)9時
▶定各15人(❶9人❷13人❹19人❻❼各20人⑩12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　12月の講座
問同センター(☎025-282-4181)　※各定員あり。詳しくは同センターHPに掲載

■料理教室　時10時半　※各3時間～3時間半　申11月20日(金)までに電話で同センター

❶ゆず茶と赤ゆずこしょう
日2日(水)　¥2,500円
❷おせちとそば
日4日(金)　¥2,300円
❸㊟キッズキッチン　クリスマス
日6日(日)　¥4,500円
❹ショコラクッキーパン
日10日(木)　¥2,800円
❺和風クリスマス料理
日17日(木)　¥2,300円
❻㊟親子でクリスマス料理
日20日(日)　¥3,100円～3,800円

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

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