

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



## ②サバのタンドリー焼き 主菜

**\*栄養価(1人分)\***  
エネルギー：243kcal 食塩相当量：1.1g  
カレー粉やこしょうなどの香辛料がアクセントとなり、塩分控えめでも美味しくいただけます。付け合わせは季節の野菜でアレンジするのもおすすめです。

### ■作り方

- ①玉ネギはすりおろし、Aの調味料と一緒にビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ②サバを①に入れ、1時間程度おく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、サバの皮を下にして焼き、焼き目をつける。裏返して、焼き色をつける。
- ④<付け合わせ>長ネギは1cm幅の斜め切りにする。シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、④を入れて炒め、火が通ったら塩、こしょうで味をつける。

問健康増進課(☎025-212-8166)

**\*材料(2人分)\***

玉ネギ	20g
無糖ヨーグルト	30g
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	少々
サバ(切り身)	2切れ
サラダ油	小さじ1

**●付け合わせ**

長ネギ	80g
シメジ	30g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

## 共生社会の実現に向けて 障がい者の表現活動を調査

絵画や造形など、市内で表現活動をしている障がい者の作品を紹介してください。

対 絵画、イラスト、書、彫刻、工芸などの作品

申 5月29日(金)までに所定の調査票を文化政策課(☎025-226-2624)へ  
※調査票は市HPに掲載。作品は新潟市美術館などに展示(選考あり)

## 農業サポーターを募集

農家の元へ行き、農作業を支援するボランティアを募集しています。  
※受け入れ農家の情報など詳しくは市HPに掲載 問食と花の推進課(☎025-226-1841)

## 白山公園空中庭園フェア フリーマーケット出店者募集

日 5月23日(土)、6月13日(土) 9時~12時 定各日先着30区画

¥1区画1,000円 ※飲食物、動植物の販売不可 申 4月23日(木)10時から同公園駐車場HPで申し込み 問同駐車場(☎025-225-3021)

## 国民生活基礎調査を実施

無作為抽出された市内6地区の世帯を対象に行政施策の基礎資料とするため、厚生労働省による調査を実施します。調査対象世帯に調査員が訪問します。協力をお願いします。 問保健管理課(☎025-212-8183)

## 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)

## 若者支援センター「オール」

(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座・イベントを紹介 相談・予約 ☎025-247-6777

日 月~金曜 9時~17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約

## 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

## 市民相談室(市役所本館)

法律・民事相談

予約電話 ☎025-226-1025

①弁護士 離婚、相続、契約などのトラブル 日 第1~4月曜、第1・3水曜13時15分~16時15分、第1・3金曜9時~12時 ※区役所区民生活課(中央区除く)でも実施。日程など詳しくは同課へ問い合わせ

②税理士 所得税、贈与税、相続税、ほか 日 第2・4水曜13時15分~16時15分

③司法書士 登記、ほか

日 火曜13時半~15時半

④行政書士 許認可申請、ほか

日 火曜10時~12時

⑤公証人 遺言、任意後見、ほか 日 第2・4水曜10時~12時

⑥人権擁護委員による人権相談

家庭内・近隣間のもめ事、いじめ、ほか 日 第2・4木曜10時~12時、13時~15時

▶ 定 ①②各日先着6組 ③④⑤各日先着4組(1組30分) ⑥は予約不要、電

話での相談可能 ◀

## 里親に関心がある人向け 5月の制度説明会

申 4月30日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

## ■石山地区公民館(東区石山1)

日 12日(火)14時~15時半

## ■新津健康センター(秋葉区程島)

日 14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 5月13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 4月22日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

## ひとり親家庭・寡婦のための 弁護士相談会

日 5月16日(土) 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 5月13日(水)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

■講座「その悩み・不安・相談して!」 時 13時~14時

## ■個別相談

時 14時~16時 定 4人(1人30分) ※アロマジェルを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

## 行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 5月21日(木)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 4月22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

## アグリパーク(南区東笠巻新田) 5月の講座

申 4月22日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

## ■羊の糸紡ぎ体験

日 5月2日(土)10時、10時45分、11時半、13時半 ※各30分 定各回9人 ¥1,500円

## ■苗から始めるピザ作り

日 定植... 5月17日(日)10時、13時半 ※各1時間半▷収穫... 8月2日(日)10時、13時半 ※各2時間 対 18歳未満の子と保護者 定各回20組(1組3名まで) ¥4,000円

## リノベーションスクール講演会

日 5月12日(火)19時~21時 講師 吉田田タカシ 場 旧第四銀行住吉町支店(中央区柳島町2) 定先着50人 ¥無料 申 4月22日(水)から市HPで申し込み 問都市政策部(☎025-226-2696)

## うららこすど(秋葉区小須戸) 5月の講座

時 10時~12時 定各先着12人

申 4月22日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

## ■ちまき教室

日 13日(水) ¥1,500円

## ■笹団子教室

日 17日(日) ¥1,800円

## 黒埼地区総合体育館の講座 (西区金巻)

時 19時半~20時半 対 小学3~6年生 申 4月22日(水)9時から電話

で同館(☎025-377-5211)

## ■キッズ体操

日 5月13日~6月17日(水曜全6回) 定先着20人 ¥2,400円

## ■ジュニアテニス

日 5月18日・25日(月曜全2回) 定先着10人 ¥800円

## 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 初心者向けワード講座

日 5月15日・22日・29日(金曜全3回) 13時半~16時

定12人 ¥1,500円

申 5月12日(火)17時までに電話で高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)

問同館(☎025-269-2043)

## 生ごみ堆肥作り講座

日 5月16日(土)10時半~12時

場 新潟テルサ(中央区鐘木)

定先着50人 ¥無料 申 4月22日(水)から市HPで申し込み 問循環社会推進課(☎025-226-1391)

## マリニピア日本海の講座 (中央区西船見町)

時 13時~15時半

対 小学生以上 定各40人

問同施設(☎025-222-7500)

## ①講演会「カマイルカ」

日 5月16日(土) ¥無料

## ②グラスアクアリウム作り

日 6月7日(日) ¥1,000円

▶ 申 ①は4月28日(火)17時、②は5月19日(火)17時までに同施設HPから申し込み ※①は4月30日、②は5月21日にメールで詳細を案内 ◀

## 旧齋藤家別邸の講座

(中央区西大畑町)

定各日先着10人

申 4月22日(水)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

## ■同施設の魅力と見どころ

日 5月17日(日)10時半~11時半

¥1,000円(別途要観覧料)

## ■日本庭園・数寄屋造りの見方

日 初級... 5月17日(日)▷中級... 5月20日(水)

時 13時半~16時

¥各日1,500円(別途要観覧料)

## 亀田総合体育館(江南区茅野山3) 赤ちゃん体操

日 5月19日(火)13時半

~14時15分 対 生後3

~12カ月の子と保護者

定15組 ¥900円

申 5月15日(金)までに専用フォーム=右=で申し込み

問同館(☎025-381-1222)

## 自己尊重講座

自己史を作成して、相手も自分も大切に作る関係づくりを学ぶ

日 5月21日~6月18日(木曜全5回)10時~12時

場 万代市民会館(中央区東万代町)

対 女性 定15人 ¥無料

申 5月11日(月)までに市HPから申し込み ※保育あり(生後6カ月~未就学児7人、要申し込み) 問アルザにいがた(☎025-246-7713)

## ◎動く親子水道教室

水質管理センター、信濃川ウォーターシャトル、信濃川浄水場の見学

SNSなどを使った投資詐欺に気を付けましょう