

減塩でおいしい

ちよいしおレシピ

食推さんおすすめ

10手作りソーセージ

主菜

栄養価(1人分)
エネルギー：223kcal 食塩相当量：0.9g
手作りのソーセージは、市販のものに比べ食塩量を半分程度に抑えることができ、食材の風味が感じられます。蒸して作るのでしっとりとやわらかい食感になります。

■作り方

①玉ネギ、セロリ、ニンニクはすりおろす。
②パン粉は牛乳をかけておく。
③ボウルに**①②**とAを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
④**③**の肉だねを8等分する。アルミホイルで棒状に巻いて、両端をねじる。8個作る。
⑤深めの鍋に水を3cmほど入れ、土台となる茶わんや耐熱容器を置き、ふたをして火にかける。蒸気が上がったら、ソーセージをのせた浅めの皿を土台の上に置き、ふたをして15分蒸す。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
玉ネギ..... 25g(1/8個)
セロリ..... 25g(1/4本)
ニンニク..... 1/4片
パン粉..... 大さじ2
牛乳..... 大さじ1/2
A
豚ひき肉..... 140g
ナツメグ..... 少々
黒こしょう..... 少々
塩..... 小さじ1/4
片栗粉..... 小さじ2と1/4
サラダ油..... 大さじ1/2



動物愛護センター(中央区清五郎)

犬の飼い方相談会

日7月2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6月18日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



里親に関心がある人向け
7月の制度説明会

申7月1日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)
■黒埼地区公民館(西区鳥原)
日9日(水)14時～15時半
■豊栄地区公民館(北区東栄町1)
日10日(木)14時～15時半
■医師による補装具相談会
日7月13日(日)13時～15時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
問市身体障害者福祉協会連合会(☎025-246-1333)

行政苦情審査会委員による
市政に関する苦情の相談

日7月15日(火)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6月18日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・活用、相続、権利関係などについての相談に対応
日8月2日(土)9時半～16時
場市役所ふるまち庁舎
定先着22組(1組30分)
申6月18日(水)から所定の申込書を住環境政策課(☎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



講座

読書会

石に関する本を紹介し、感想を語り合う 日6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)

北区 松浜エリア
リノベーションカレッジ

空き物件での起業について考え、不動産オーナーにプレゼンテーションする
日7月26日(土)・27日(日)9時～21時 場KAMINOi BASE(北区三軒屋町)、北地区コミュニティセンター(北区名目所3)
¥一般10,000円、大学・大学院・短大・専門学校生5,000円
申7月4日(金)までに特設サイト=右上=から申し込み
■講演会
日6月21日(土)、7月5日(土)15時～17時 場北地区コミュニティセンター 無料 申開催日の前日までに特設サイト=右上=から申し込み



老人憩の家ひばり荘
7月～10月の体操教室

日第1・3火曜9時半～10時半
対60歳以上 定各10人
¥各200円(7月は100円)
申開催日2日前の12時までに電話で同施設(中央区窪田町4 ☎025-228-3256)

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ
日7月1日(火)14時～16時 場市役所ふるまち庁舎 定先着20人 無料 申6月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問都市交通政策課(☎025-226-2753)



豊栄総合体育館(北区嘉山)
7月のテニス教室

対中学生以上 申6月18日(水)9時から電話で同館(☎025-386-7511)へ
■初級
日①1日～29日(火曜全5回)②3日



～31日(木曜全5回)③4日～25日(金曜全4回) 定各先着10人
■中級
日④2日～30日(水曜全5回)⑤5日～26日(土曜全3回)⑥6日～20日(日曜全3回) 定各先着9人
▶時19時～21時(⑤10時～12時)
¥各6,500円(④5,200円⑤⑥各3,900円) ※別途要年会費、保険料◀

国際友好会館(中央区礎町通3)
フランス文化理解講座

日7月6日(日)10時半～11時半
定先着50人 無料
申6月18日(水)9時から電話で市国際交流協会(☎025-225-2727)

坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
初心者向けエクセル講座

日7月11日～25日(金曜全3回)13時半～16時
定15人 ¥1,200円
申6月30日(月)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)



旧齋藤家別邸(中央区西大畑町)
初めての掛け軸講座

日7月13日(日)10時半～11時半
定先着20人
¥700円(別途要観覧料)
申6月19日(木)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、1人暮らしの食事の工夫について専門家が語る
日7月13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6月25日(水)から市HPで申し込み
問健康増進課(☎025-212-8166)

講演「こころの整え方」

日7月13日(日)14時半～16時
場新潟テルサ(中央区鐘木)
講師勝井丈美(精神科医)
定先着100人 無料
申6月18日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
問こころの健康センター(☎025-232-5580)

文書館 企画展解説講座
「戦時下の新潟」

日7月19日(土)14時～15時
定先着20人 無料
申6月18日(水)9時から電話で同館(北区太田☎025-278-3260)

うららこすど(秋葉区小須戸)
夏野菜漬物教室

日7月20日(日)10時～12時
定先着12人 ¥1,500円
申6月18日(水)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

歴史博物館みなとぴあ
親子自然体験

日7月20日(日)10時半～12時



対2歳以上の未就学児と保護者
定先着15組 無料
申6月18日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項とこどもの年齢を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

新潟総合体育館(江南区茅野山3) 赤ちゃん体操

日7月22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7月18日(金)までに専用フォーム=右上=から申し込み



新潟テルサ(中央区鐘木)
ビジネススキル強化研修

日7月23日(水)9時半～17時
対入社1～4年目の人
定先着40人 ¥4,000円
申6月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

黒埼地区総合体育館(西区金巻)
相撲体験

日7月26日(土)10時～11時
対4歳～小学6年生
定先着10人 ¥300円
申6月18日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)



食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 8月の講座

日7月26日(土)10時～11時
対4歳～小学6年生
定先着10人 ¥300円
申6月18日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 8月の講座

時13時～16時 定各8人
申開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)
①夏のしんじょ作り 日2日(土)
②加工品パッケージデザイン 日7日(木)
③ロングポテト作り 日20日(水)
④基本のソーセージ作り 日26日(火)
⑤ハーブを使ったトマトソース作り 日30日(土)
▶¥各2,500円(②1,000円④⑤各2,000円)◀



西海岸公園市営プール(中央区関屋1) 水泳教室

日8月5日(火)～9日(土)8時半～9時半
※全5回 対泳げない小学1～4年生 定100人 ¥3,300円(別途要ロッカー代)
申7月13日(日)までに「にいがたスポーツ情報ナビ」HPから申し込み
問同施設(☎025-267-6858)



必要な人は早めに申請してください。

学校を通じ児童に案内 日本脳炎・二種混合予防接種 対日本脳炎第2期…9～12歳▷二種混合…11～12歳 ※母子健康手帳などで確認し、未接種の場合は市が委託する医療機関に相談 問保健管理課(☎025-212-8123)