

**減塩でおいしい**  
**ちょいしおレシピ**  
食推さんおすすめ

**鶏肉のレモンあえ** 主菜

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 255kcal 食塩相当量: 1.4g  
レモンの酸味とパセリの風味で、少ない調味料でも満足できる1品です。

**■作り方**  
①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aをかけ、なじませる。  
②①に片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。  
③Bを混ぜ合わせ、②が熱いうちに絡める。  
④パセリをみじん切りに、レモンをいちょう切りにする。  
⑤③に④を加え、混ぜ合わせる。  
⑥皿にサニーレタスをしき、⑤を盛り付け、食べやすく切ったトマトを添える。  
健康増進課(☎025-212-8166)


**\*材料(2人分)\***  
鶏モモ肉.....160g(1/2枚)  
A 酒.....大さじ1弱  
塩.....少々  
こしょう.....少々  
片栗粉.....大さじ1と1/2  
サラダ油.....小さじ2  
B 濃口しょうゆ.....小さじ2  
レモン汁.....小さじ1強  
砂糖.....小さじ1  
みりん.....小さじ1  
パセリ.....小さじ2  
レモン.....1/3個  
サニーレタス.....1枚  
トマト.....1/2個



**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)

**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

**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

**里親に関心がある人向け**  
7月の制度説明会  
申7月1日(水)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7日(火)14時～15時半  
■豊栄地区公民館(北区東栄町1)  
日9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7月8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24日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

**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16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6月24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**

**新潟テルサ(中央区鐘木)**  
ボックス・キック  
日7月～9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)

**アグリパーク(南区東笠巻新田)**  
7月の講座  
申6月24日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

**①子牛の哺乳体験**  
日7月4日(土)・5日(日)13時半～14時 定各日5組(1組2人まで)

**②ヤギの散歩体験**  
日7月11日(土)・12日(日)13時、14時 ※各30分  
対5歳以上  
定各回3組(1組2人まで)

**③水の確保と防災ごはん作り体験**  
日7月19日(日)10時半～13時半  
対小学生以上の子と保護者

定10組(1組5人まで)  
▶ ¥各500円(☎2,000円) ◀

**新潟市美術館(中央区西大畑町)**  
美術講座「竹久夢二と新潟」  
日7月4日(土)14時～15時半  
定先着80人 ¥無料  
問同館(☎025-223-1622)

**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7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24日(水)8時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)

**親支援講座**  
離婚を考えている親の養育費と親子交流について学ぶ  
日7月11日(土)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 ¥無料  
申6月24日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み 問市母子福祉連合会(☎080-2161-7347)

**アクアパークにいがた(西区笠木)**  
調理師から学ぶ食育講座  
日7月12日(日)11時半～13時  
定先着10人  
¥1,000円 ※弁当付き。別途要入館料  
申6月25日(木)11時から電話で同施設(☎025-264-6400)

**歴史博物館みなとぴあ**  
親子自然体験  
日7月19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24日(水)からメール

新潟市ホームページから浸水ハザードマップの確認を

### 市からの重要なお知らせはLINEで素早く・確実に新潟市LINE公式アカウント

同アカウントを友だち登録すると、災害情報などの市からの重要なお知らせや生活に役立つ情報を、LINEで素早く・確実に受け取ることができます。  
問広報課(☎025-226-2111)



今週開催のイベントは?

ハザードマップを確認したい

粗大ごみの予約をしたい

地震だ! どの避難所が開いている?

今後の降雪状況について知りたい

友だち登録はこちら



### 希望する情報をプッシュ通知で受け取れる

希望する情報を自由に組み合わせて受け取ることができます。

**希望する情報の種類**  
市政情報、防災情報、出会い・結婚、妊娠・出産、子育て、市報にいがた・区役所だより、市議会だより、お出かけ・イベント情報、スポーツ教室・イベント情報、公民館などの講座・セミナー・イベント、ビジネスセミナー・講演会・企業セミナー、補助金・支援事業、各種支援

### 知りたい情報を常設メニューからいつでも探せる

トーク画面の下部にある3つの常設メニュー「暮らし・生活」「防災」「出会い～子育て」から、知りたい情報をいつでも探すことができます。

