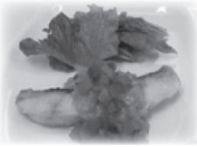


にいがた流

# ちょいしお生活



## ⑤白身魚のオレンジソースかけ

(レシピ提供:新潟臨港病院)

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー:178kcal  
塩分:0.7g

魚をだし汁とショウガに漬けることで臭みが抜け、薄味でもおいしくなります。

### ■作り方

- ①魚をAに1時間半漬ける。その後、汁気を切る。
- ②パプリカとピーマンは細かく切って熱湯でさっとゆで、水気を切る。
- ③フライパンに油を熱し、①の両面を焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④フライパンにバターを熱し、ニンニクとタマネギを炒める。  
小麦粉も加えて炒め、オレンジ果汁とコンソメを入れて煮立て、少しとろみが付いたらケチャップ、塩、こしょうを加える。
- ⑤皿に③を盛って④を掛け、上から②を散らし、サニーレタスをちぎって添える。

問食の安全推進課(☎025-212-8223)

### \*材料(4人分)\*

スズキ(他の白身魚でも可)...	4切れ(1切れ約60g)
A	だし汁..... 80g
	おろしショウガ..... 20g
パプリカ.....	1/3個
ピーマン.....	大1個
油.....	小さじ2
バター.....	小さじ1
ニンニク(みじん切り).....	2かけ分
タマネギ(みじん切り).....	1/2個分
小麦粉.....	大さじ1弱
オレンジ果汁.....	120g
顆粒コンソメ.....	小さじ1と1/2
ケチャップ.....	小さじ1弱
塩.....	小さじ1/6弱
こしょう.....	少々
サニーレタス.....	1~2枚

## 市有地を一般競争入札で売却

**対象地** 旧青少年三川自然の森キャンプ場(阿賀町谷沢、建物付き) **入札日時** 7月30日(火)10時 **入札会場** 契約課入札室(市役所本館) **申** 7月29日(月)17時まで  
 所定の申込書を財産活用課(☎025-226-2384)へ  
 ※土地面積など詳しくは入札案内に掲載。入札案内、申込書はあす17日から市役所本館・分館案内、区役所地域総務課(東・中央・西区は総務課)で配布。市HPにも掲載

## 福島潟自然文化祭 合唱隊募集

福島潟賛歌「水鏡」を合唱 **¥無料**  
 問 北区役所産業振興課(☎025-387-1195)

**事前練習会** 日 7月28日、9月15日(日)14時~15時半 **場** ビュー福島潟(北区前新田)

**大合唱本番** 日 9月23日(祝)17時~18時 **場** 湯来亭(北区前新田)

## サマーチャレンジボランティア参加者を募集

日 7月29日(月)~8月30日(金)  
 ※活動日・場所は約90メニューから選択可。開・閉講式あり **対** 高校・大学・専門学校生 **申** 7月12日(金)までに所定の申込書を市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-243-4370)へ  
 ※保険料350円が必要。申込書は同協議会HPに掲載

## 中国山東省済南大学留学プログラム参加者募集

中国語(初・中・上級)や中国文化(太極拳、書道、民族舞踊)などを学ぶ **日** 9月から半年または1年間 **対** 本市在住・在勤・在学の18~60歳  
 ※高校生不可 **定** 2人 **申** 6月28日(金)までに電話で国際課(☎025-226-1674) ※書類審査、面接あり。授業料は免除。交通費や滞在費、保険料などは自己負担

## Uターンを促進 奨学金の返還額に助成

**対** 次の全てを満たす人 ①本県出身者で大学などを卒業後、県外で1年以上就業した ②県内に転入し住民登録をした ③転入日時点の年齢が29歳以上

下で、転入日から6カ月以内に県内で就職などをした **対象奨学金** 日本学生支援機構の奨学金、県奨学金、母子・父子・寡婦福祉資金、生活福祉資金貸付制度 **助成額** 年間20万円まで(最長6年) **申** 転入日から6カ月以内に所定の申請書を県新潟暮らし推進課(☎025-280-5635)へ  
 ※要綱、申請書など詳しくは県HPに掲載

▶県HPから [Uターン 奨学金](#) [検索](#)

## 旧優生保護法による優生手術などを受けた人へ一時金を支給

相談・請求手続きは県庁旧優生保護法一時金受付・相談窓口(☎025-280-5197、☎025-285-8757)で受け付けています。

## ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

**支援員** 採用日10月1日 **受験資格** 教員免許など所定の免許・資格がある **定** 5人程度 **申** 7月9日(火)までに所定の申込書を市社会福祉協議会地域福祉課(中央区八千代1 ☎025-248-7167)へ  
 ※試験案内・申込書は同協議会で配布。同協議会HPにも掲載

**補助員** **定** 20人程度 **申** 電話で同課

## 非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市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

### ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

**相談・予約電話** ☎025-278-8585 **ひきこもり相談** 日 火~土曜9時~18時  
 ※来所相談は電話で要予約。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電話で要予約

### こころの健康センター 臨床心理士による相談

**日** 第2水曜14時半~16時半、第4水曜18時半~20時半 **対** 15歳以上

## 健康寿命の延伸

### 知って役立つ 保健だより 8

問 健康増進課(☎025-212-8166)

## プラス10分 体を動かしましょう

皆さんは、毎日体を動かしていますか?自動車で移動することが多い人は意識しないと運動量が不足しがちです。運動には生活習慣病や認知症の予防効果があります。運動量を増やす工夫をし、健康づくりに取り組みましょう。

### 目標まで、あと1,000歩

市民の1日当たりの平均歩数は、国が定める歩数目標より1,000歩ほど不足しています。個人差はありますが、10分間の歩行で約1,000歩になります。日頃からプラス10分歩くよう心掛けましょう。

### 運動量を増やす工夫

- ・近距離の移動は歩くか、自転車を使用する
  - ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用する
  - ・歯磨きしながら片足立ちをするなど「ながら運動」をする
- ※運動するときは体調確認と水分補給を行いましょう

### 1日平均歩数目標(国)

<b>男性</b>	20~64歳9,000歩
	65歳以上7,000歩
<b>女性</b>	20~64歳8,500歩
	65歳以上6,000歩



**定** 各日先着2組(1組50分) **申** 電話で同センター(☎025-232-5560)

## ひとり親向け 就職支援・相談窓口

**日** 月~金曜8時半~17時半 **対** 本市在住で、児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費助成受給者 **相談電話** こども家庭課☎025-226-1201  
 ※面談は要予約。生活保護受給者はケースワーカーに相談

## 生活困窮者の自立を支援 パーソナル・サポート・センター

仕事や暮らしの困り事の相談に専門支援員が関係機関と連携して対応 **日** 月~金曜9時半~16時半(祝日、振休、年末年始を除く) **相談・問い合わせ** ☎025-385-6851  
 ※区役所健康福祉課(東・中央・西区は保護課)でも相談可

## 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** 7月9日(火)9時半~12時 **場** 建築行政課(市役所分館) **定** 先着5組 **申** 6月19日(水)8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

## 趣味・講座

### アグリパークの講座(南区東笠巻新田)

**新規就農研修** コース 水稻・大豆、野菜、果樹 **日** 来年2月まで(全8~10回)9時~16時  
 ※日時は受講者と協議して決定 **定** 各先着1人 **¥** 5,000円 **申** 6月19日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

**食品加工支援センター** 8月の講座 **時** 13時~16時 **申** 6月19日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

- ①冷製のっぺ汁 **日** 3日(土)
  - ②生産者向けパッケージデザイン **日** 7日(水)
  - ③枝豆モンブラン **日** 10日(土)
  - ④ハーブドリンク **日** 21日(水)
  - ⑤かぐらなんばん調理品 **日** 24日(土)
  - ⑥スモーク加工 **日** 29日(木)
- 定** 各先着10人(②先着12人) **¥** 2,000円(②500円)  
 ※このほか本冊5面にも催しを掲載

## 歴史博物館みなとぴあの講座(中央区柳島町2)

**¥無料** 問 同館(☎025-225-6111)

**布を織ってみよう** **日** 6月23日(日)14時~15時 **定** 先着15人

**わら紙作りと七夕飾り** **日** 6月29日(土)・30日(日)14時~15時

### ■みんなの古町プロジェクト

江戸時代に日本海側有数のみなとまちとして栄えた古町地区の移り変わりや時代を象徴する出来事などを学ぶ催しなどを開催します。 問 同館 **講演「古町の歩み」** **日** 7月15日(祝)13時半~15時半 **場** クロスパルにいがた(中央区礎町通3) **定** 先着150人 **¥無料**

**ワークショップ** 資料、地図、写真などから昭和30~60年代の古町の様子をまとめる **日** 8月3日、9月7日・28日、10月19日、11月9日・30日(土曜全6回)10時~12時 **場** 歴史博物館みなとぴあ **※** 9月7日・28日は古町まち歩き **対** 16歳以上 **定** 30人 **¥無料** **申** 7月24日(水)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、参加者全員の住所・電話番号を記載し同館へ

## アルザにいがた(中央区東万代町) 女性向け子育て講座

子育てや人間関係の悩みを解決するヒントを学ぶ **日** 7月4日~18日(木曜全3回)10時~12時 **定** 30人 **※** 保育あり(6カ月~就学前児15人) **¥無料** **申** 6月24日(月)までに電話で同施設(☎025-246-7713)

## クロスパルにいがたの講座(中央区礎町通3)

問 同施設(☎025-224-2088)

**♣新潟甚句・佐渡おけさ講習会** **日** 7月4日~25日の木曜13時半~15時半 **対** 小学生以上 **定** 各日先着60人 **¥** 100円 **申** 6月19日(水)9時から電話で同施設 **※** 受講者は8月9日の大民謡流しに参加可 **講演会「100年人生時代のキャリアの創り方」** **日** 7月12日(金)14時~15時半 **定** 先着100人 **¥無料**

WEBサイト「SHIKAMO」で検索

