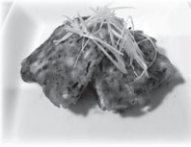


にいがた流

ちょいしお生活



⑥豆腐のかば焼き

栄養価(1人分)
エネルギー: 243kcal
塩分: 0.9g

たれを表面に塗ることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。

■作り方

- 豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップを掛けずに電子レンジで2分加熱し水気を切る。ひじきは水で戻す。シイタケはみじん切りにする。
- 長ネギは2/3をみじん切りに、残りを白髪ねぎにする。
- ボウルに①とみじん切りにした長ネギ、卵、Aを入れ、よく混ぜる。
- 鍋にBを入れ、軽く煮立てる。
- 4辺を切って開いた油揚げの内側に小麦粉を振り、③をのせて平らにし、白ゴマを振る。
- フライパンにサラダ油を熱し、油揚げの外側を上にして焼く。焼き目が付いたら裏返し、④を塗る。
- 食べやすい大きさに切って盛り付け、白髪ねぎをのせる。

健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
乾燥ひじき	2g
生シイタケ	2枚
長ネギ	1本
卵	1個
A	
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
B	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
油揚げ	2枚
小麦粉	少々
白ゴマ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1

「花育俳句」を募集

募集作品花や緑についての言葉が入ったオリジナル作品 部門一般、小学生 申11月30日(月)までにメール(shokuhana@city.niigata.lg.jp)で件名を「花育俳句」とし、基本事項、年齢、作品(2句まで)を食と花の推進課(☎025-226-1792)へ ※応募作品は市HPに掲載。入選者には鉢花やチューリップの球根を贈呈

新潟駅万代口駅舎にまつわる「思い出写真」を募集

新潟駅周辺整備により撤去が始まる万代口駅舎にゆかりのある写真を募集しています。写真の一部は同駅舎に展示します。

※詳しくは市HPに掲載

新潟駅周辺整備事務所(☎025-245-1261)

設備改修に伴う公民館臨時休館

石山地区公民館(☎025-250-2930)

日9月19日(土)~22日(祝)

鳥屋野地区公民館(☎025-285-2371)、関屋地区公民館(☎025-266-4939)

日11月1日(日)~来年3月31日(水)

白根児童センター(南区白根)改修工事によりアリーナ利用休止

日10月31日(土)まで

同センター(☎025-372-0530)

音楽、舞踊、演劇、美術など文化芸術活動に助成

対10月1日~来年3月31日に行う、幅広い分野で市民が参加できる活動助成額対象経費の3分の2以内(5~20万円) ※2回目以降の助成額は要問い合わせ 申9月23日(水)までに所定の申請書をアーツカウンスル新潟(中央区西堀前通6 ☎025-378-4690)へ ※申請書は同団体HPに掲載。同団体でも配布

市民活動支援センター有料事務ブース利用団体を募集

対市内で市民公益活動を行う(予定も可)事務所を持たない団体 利用開始月①11月②12月 募集数各1

団体 申①は9月30日(水)、②は10月30日(金)までに所定の申込書を市民協働課(☎025-226-1102)へ

※募集要項、申込書は市HP内「市民活動支援センター ニコット」で検索。同センター(中央区西堀前通6 ☎025-224-5075)などでも配布

空き家についての調査に協力を

現在市内で空き家を所有している人を対象に、空き家の寄付についての調査を行います。9月10日(木)に新聞折り込みまたはポスティングで詳しい内容を記載したチラシを配布します。協力をお願いします。

一般社団法人全国空き家相談士協会新潟支部(☎025-245-6771)、住環境政策課(☎025-226-2813)

木戸まわりクラブ補助員を募集

申電話で同クラブ運営委員会・山田(☎080-5006-2033)

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 職員募集情報一覧 検索

訂正

本紙8月16日号本冊(カラー刷り)1面「新潟市の人口・世帯数(6月末住民基本台帳人口)」の数値に誤りがありました。お詫びして訂正します。正 女407,602人(-68) 世帯数/343,115(+314)

同広報課(☎025-226-2089)

相談

配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 日・月・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~20時

相談専用電話☎025-226-1065

消費生活センター(中央区西堀前通6)多重債務・家計相談

日・月~金曜、第2・4日曜9時~16時 ※来所相談は要予約

相談・予約電話☎025-228-8100

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

アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

同施設(☎025-246-7713)

こころの相談 電話相談☎025-245-0545 日水・日曜10時~15時半、金曜14時~19時半

面接相談 日火・水・木・土曜10時~17時 ※電話相談で要予約

女性のこころとからだ専門電話相談

日第2水曜14時~17時 対女性

定各日先着3人 申開催日前日までに電話で同施設

男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800 日第4火曜18時半~21時 対男性

性的マイノリティ電話相談

☎025-241-8510 日第1月曜17時半~20時

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応

日第2水曜、第4日曜13時~16時

対新潟市在住・在勤・在学の人

定各日先着3組(1組1時間)

申電話で同館(☎025-246-7700)

社会保険労務士による無料相談会

年金、新型コロナウイルス感染症対応の労務管理、ほか

日10月10日(土)10時~16時

場県社会保険労務士会(中央区東大通2、プレイス新潟内) 定先着20人

申9月9日(水)9時から電話で同会新潟支部(☎025-201-8094)

同雇用政策課(☎025-226-1642)

趣味・講座



佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚)佐潟自然散歩

日9月12日・26日(土)9時半~11時

¥無料

同センター(☎025-264-3050)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)9月の講座

同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新潟短歌を読む」

9月は高齢者悪質商法被害防止月間

特別相談を実施

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、大切な財産を狙います。

高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘や家庭訪問による悪質な販売被害に遭いやすいのも特徴です。

「高額な健康食品を注文してしまった」「保険加入を迫られた」「身に覚えのない請求が来た」などの相談に、電話と来所で応じます。

●消費生活センター(中央区西堀前通6)

日9月17日(木)・18日(金)9時~16時半

相談・予約電話☎025-228-8100 ※来所相談は電話で要予約



日12日(土)13時半~15時 定先着15人 ¥500円

読書会 日16日(水)10時半~12時 テーマ「大正の后」植松三十里著 ¥無料

市体育館(中央区一番堀通町)産後ママのルーシーダットン

日9月18日~10月9日(金曜全4回)14時半~15時15分 対産後1年未満の人(0歳の子も参加可)

定先着10人 ¥2,000円

申9月9日(水)13時半から電話で同館(☎025-222-6006)

旧齋藤家別邸の講座

申9月9日

(水)9時半から

電話で同施設

(中央区西大畑町☎025-

210-8350) ※各別途要観覧料

同施設の魅力と見どころ 日9月19日(土)、10月13日(火)10時半~11時半

定各日先着15人 ¥500円

日本庭園・数寄屋造りの見方 日9月22日(祝)、10月16日(金) 時初級...

10時~14時 ※各2時間半

定各回先着10人 ¥各1,000円

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う

日9月19日(土)14時

~16時 場西川学習館

(西蒲区曾根) 定先着10人 ¥無料

同西川図書館(☎0256-88-0001)

男女共同参画についての講座

同アルザにいがた(☎025-246-7713)

①表現活動ワークショップと朗読劇

日9月27日、10月18日(日)10時~15時、◆11月28日(土)10時~16時

※全3回 定15人

申9月15日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢を記載し、〒951-8011、中央区入船町1-3652、劇団blueジーンズ・里村へ

②親子防災教室 防災グッズ作り、護身術体験

日10月3日(土)10時~12時 対3歳~中学生の親子

定先着10組

申9月9日(水)10時から電話でわいわい夢工房防災カフェプロジェクト・大橋(☎080-6625-7393)

③私を受け止める自分会議 悩みを整理し、未来に目を向ける

日10月9日・16日(金曜全2回)10時~12時

対女性 定16人 申9月25日(金)までに電話でアルザにいがた

「新しい生活様式」を実践しよう

