

にいがた流

ちょいしお生活



③くるくる肉の彩り酢豚

(レシピ提供: 新潟医療センター病院)

栄養価(1人分)
エネルギー: 213kcal
塩分: 0.8g

材料(4人分)

- 干しシイタケ…………… 4枚
- キクラゲ…………… 2g
- 豚もも肉(スライス)…………… 160g
- 麵つゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1/2弱
- だし汁…………… 小さじ1弱
- 酒…………… 小さじ1弱
- 片栗粉…………… 大さじ1弱
- 赤ピーマン…………… 40g
- ピーマン…………… 60g
- ニンジン…………… 60g
- タマネギ…………… 240g
- 揚げ油…………… 適量
- 油…………… 大さじ1と2/3
- 鶏がらスープの素…………… 2g
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- A 砂糖・酒・片栗粉…………… 各8g
- ケチャップ…………… 大さじ2強
- 酢…………… 大さじ2弱

酢の酸味とケチャップのうま味で薄味でもおいしく食べられます。

■作り方

- ①干しシイタケとキクラゲを水で戻して一口大に切る。
- ②豚もも肉に麵つゆとだし汁と酒で下味を付け、くるくる巻いて片栗粉をまぶす。
- ③赤ピーマン、ピーマン、ニンジン、タマネギを乱切りにし、ニンジンを下ゆでして水を切っておく。
- ④揚げ油を170度に熱し、②と③を揚げる。
- ⑤フライパンに油を熱し、①と④を炒め合わせ、あらかじめ混ぜておいたAを加える。食材にあんが絡まったら完成。

問 食の安全推進課(☎025-212-8223)

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

趣味・講座



☺アグリパーク(南区東笠巻新田) 稲刈り体験

日 9月1日(日)10時半～12時15分 対 3歳以上の子と保護者 定 先着30人 ¥1,700円(小学生以下1,300円) 申 8月21日(水)9時から電話で同施設(☎025-378-3109) ※このほか本冊5面にも催しを掲載

■食品加工支援センター 10月の講座 時 13時～16時 定 各先着10人 申 8月21日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

- ①ソーセージ作り 日 3日(木)
- ②ハーブとニンジンの調理品 日 12日(土)
- ③イチジクの乾燥とペースト 日 17日(木)
- ④柿の乾燥とペースト 日 22日(休)
- ⑤カボチャの洋菓子 日 26日(土)
- ⑥きんつば作り 日 31日(木) ¥各2,000円(①1,500円)

☺黒埼地区総合体育館の講座(西区金巻)

定 各先着20人 申 8月21日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211) キッズ体操 日 9月4日～10月16日(水曜全6回)19時半～20時半 対 小学3～6年生 ¥1,800円 キッズダンス 日 9月13日～11月22日(金曜全10回)17時～同45分 対 4歳～小学3年生 ¥3,000円

♣みどり森の運動公園(西区坂井) ノルディックウォーキングセミナー

対 中学生を除く15歳以上 ※専用ポールの貸し出しあり(定 各日先着20人、¥400円、要申し込み) 問 同公園(☎025-379-3766) 初心者 日 9月5日(木)・7日(土)、10月8日(火)・22日(休)13時～15時半 定 各日先着20人 ¥500円 申 8月21日(水)9時から電話で同公園

経験者 日 9月5日(木)・7日(土)・12日・26日(木)、10月の火曜(1日を除く)14時～15時半 ¥200円

横越総合体育館(江南区いぶき野1) スクール参加者募集

問 同館(☎025-385-4477)

☺9～10月(各1時間) 定 各日先着30人 ¥520円 申 8月21日(水)9時から電話で同館

キッズ運動遊び 日 木曜16時15分 対 5歳～小学1年生

キッズトレーニング 日 木曜17時 対 小学1～3年生

■10～12月(各1時間) ¥520円 申 9月4日(水)9時から電話で同館

- ①太極拳 日 月曜10時45分
- ②ジャイロキネシス 日 火曜9時半
- ③エアロビクス 日 火曜10時45分
- ④背骨・骨盤調整エクササイズ 日 火曜14時半
- ⑤ハワイアンフラ初級 日 水曜9時半
- ⑥バランスボール 日 水曜14時半
- ⑦ピラティス 日 木曜14時半
- ⑧☺体幹とコーディネーショントレーニング 日 木曜17時45分
- ⑨スタビライゼーション 日 木曜19時
- ⑩ボディケアとリズムエクササイズ 日 金曜13時15分

⑪アクティブヨガ 日 金曜19時

⑫ファイティングエアロ 日 金曜20時15分

対 中学生を除く15歳以上(④40歳以上⑥小学3年～中学生) 定 各日30人(②各日23人④⑤各日35人⑥各日25人) ※各先着。にいがた未来ポイント♣対象事業(⑧を除く) ♣ノルディックウォーキングセミナー 日 9月9日(月) 対 中学生を除く15歳以上 ※専用ポールの貸し出しあり(定 先着20人、¥400円、要申し込み)

初心者 時 13時～15時半 定 先着20人 ¥500円 申 8月21日(水)9時から電話で同館

経験者 時 14時～15時半 ¥200円

♣☺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6日～27日(金曜全4回)14時半～15時15分 対 産後1年未満

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより 10

問 健康増進課(☎025-212-8166)

脳卒中(脳血管疾患)を予防しよう

脳卒中は「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などの総称で、本市の死亡原因の第3位です。発症すると介護が必要な状態を引き起こすなど、重い後遺症を残すことがあります。

夏も注意が必要

夏の暑い時季は、汗をかき血液中の水分が不足するため血栓ができやすく、血管が詰まる危険性が高まります。こまめな水分補給を心掛け、就寝前や起床後にも水分補給をしましょう。

動脈硬化を予防し、血管を守ろう

高血圧・高血糖の状態が続くと、血管が硬く、もろくなる動脈硬化が進み、脳卒中などを引き起こしやすくなります。定期的な血圧測定や年に1回の健診で体の状態を確認しましょう。



平成29年 新潟市死亡原因(死因別死亡割合)

- 1位 がん(29.8%)
 - 2位 心疾患(13.9%)
 - 3位 脳卒中(9.5%)
- ※ 出典: 厚生労働省 平成29年人口動態統計

の人(0歳児も参加可) 定 先着10人 ¥2,000円 申 8月21日(水)13時半から電話で同館(☎025-222-6006)

医療講演会「ネフローゼ症候群」

日 9月7日(土)13時半～16時 場 新潟テルサ(中央区鐘木) 定 先着30人 ¥無料 申 8月21日(水)10時から電話で新潟県・新潟市難病相談支援センター(☎025-267-2260) 問 こども家庭課(☎025-226-1205)

点訳ボランティア養成講習会

日 9月8日～11月24日(日曜全12回)13時～16時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対 学生を除く点字初心者 定 先着15人 ¥3,000円 申 8月21日(水)17時から電話で点訳グループ新潟天燈虫・斎藤(☎025-387-6580) 問 障がい福祉課(☎025-226-1238)

♣☺西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 9月10日～10月15日(火曜全6回)10時15分、11時半 ※各45分 対 0歳児と母親 定 各先着15組 ¥3,000円 申 8月21日(水)13時半から電話で同センター(☎025-268-6400)

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日 9月11日(水)10時～12時 テーマ「不死身の特攻兵」鴻上尚史著 ¥無料 問 同館(☎025-260-3242)

♣東総合スポーツセンターの教室(東区はなみずき3)

対 中学生を除く15歳以上 申 8月21日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

背骨コンディショニング 日 9月11日・18日(水)11時半～12時半 定 各日先着20人 ¥500円

初心者クライミング 日 9月11日(水)19時15分～20時45分 定 先着18人 ¥700円(別途要入場料)

☺市児童センター(中央区東万代町) 9月の講座

申 8月22日(木)13時から電話で同センター(☎025-246-7715) ママのための体エクササイズ 日 12

日(木)10時半～11時 対 就学前児と女性保護者 定 先着10組 ¥無料 工作フラワーアレンジメント 日 15日(日)13時半～15時半 対 小学生 定 先着10人 ¥500円

パパと遊ぼう 日 29日(日)10時半～11時20分 対 1歳半～3歳の子と男性保護者 定 先着15組 ¥無料 ※このほか本冊5面にも催しを掲載

♣アクアパークにいがた(西区笠木) スクール受講生募集

対 16歳以上 定 各先着20人 ¥7,000円(入浴付き) ※各1時間 申 8月22日(木)10時から電話で同施設(☎025-264-6400)

ヨガ 日 9月13日～11月15日(金曜全10回)18時20分

ピラティス 日 9月13日～11月15日(金曜全10回)19時半、9月16日～12月2日(月曜全10回)12時10分

敬老の日ガラポン大会 日 9月16日(祝)10時～15時 ※9時から参加券を配布 対 65歳以上 定 先着100人 ¥入館料 問 同施設

新潟まつり大民謡流し 地方養成講座

日 9月14日～来年3月28日(第2・4土曜全14回)13時半～15時半 場 ほととハウス笹口(中央区笹口2) コース歌い手、三味線、笛 ※終了後の認定会で合格した人は、来年の新潟まつりに地方として参加可 対 高校生以上 定 各先着10人 ¥1,200円 申 8月22日(木)からメール(n-minyourenmei@blue.plala.or.jp)で基本事項、コース名、年齢を市民連盟へ 問 観光政策課(☎025-226-2608)

内野まち歩きガイド養成講座

日 9月28日～11月9日(第2・4土曜全4回)9時15分～12時 場 西地区公民館(西区内野町) 定 20人 ¥無料 申 9月13日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の電話番号を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ ※当選者のみ9月19日までに案内を発送

