

減塩でおいしい

ちよいしおしんぴ



食推さんおすすめ



③小松菜の中華和え

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 33kcal 食塩相当量: 0.8g

ミョウガ、ショウガ、ごま油で香味高く仕上げています。

■作り方

- ①小松菜とエノキは5cmの長さに切り、ちくわは薄切りにして、ごま油でさっと炒める。
- ②ミョウガは縦半分にしてから薄切りにし、水にさらして汚れを落とす。
- ③すりおろしたショウガとAを混ぜる。
- ④①～③を混ぜ、器に盛る。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- 小松菜……………70g(1と1/2~2株)
- エノキ……………70g(2/3袋)
- ちくわ……………10g(1/2本)
- ごま油…………… 小さじ1/2
- ミョウガ…………… 15g(1本)
- ショウガ…………… 6g(小ひとかけ1/2)
- A [しょうゆ…………… 大さじ1/2
酢…………… 小さじ2

暮らしの豆知識 健康食品などの「定期購入」に注意

「動画投稿サイトでダイエットサプリメントが500円の広告を見て、販売サイトにアクセスし、1回限りのつもりで注文した。後日商品が届いたが、その3週間後にまた商品が届き、5,000円の請求書が入っていた。販売業者に返品したいと申し出たところ、『2回目以降の商品代金は5,000円で、4回の購入が条件の定期コースのため、返品も解約もできない』といわれた」といった相談が多く寄せられています。契約するときは十分注意してください。



問 消費生活センター(☎025-228-8100)

■トラブルに遭わないためのポイント

- ・インターネットで注文するときは契約条件の細部までしっかり確認する
- ・注文する前に販売業者の情報や評判を入念に確認する
- ・不安に思ったり、トラブルにあっていたら、すぐに同センターに相談する

新津鉄道資料館(秋葉区新津東町2) ボランティア募集

日 4月~令和7年3月31日

対 高校生以上

申 1月31日(水)までに電話で同館(☎0250-24-5700) ※事前に講座(2日間、各2時間)の受講が必要。開催日時是要問い合わせ

市民農園 利用者を募集

利用期間 4月~来々年3月(更新により継続利用可)

対 新潟市在住で自ら耕作・管理できる人

年間使用料 48~400円/㎡

申 2月9日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し各申込先へ ※応募多数の場合抽選。1世帯1通まで。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。継続可能期間など詳しくは申込先に問い合わせ

①長浦市民農園(北区浦木) 面積25㎡

②濁川ふれあい農園(北区濁川)

面積30㎡ ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)

③高志すこやか農園(中央区高志1)

面積33㎡

④第1号ミニ農園(江南区所島1)

面積39.6~49.5㎡

⑤板井市民農園(西区板井) 面積25

~43.1㎡

⑥越前浜市民農園(西蒲区越前浜)

面積46.5~50.1㎡

⑦中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 面積50㎡

▶ 申込先①② ☎950-3393(住所不要)、北区役所産業振興課(☎025-387-1385) ③④ ☎950-0195(住所不要)、江南区役所産業振興課(☎025-382-4821) ⑤ ☎950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623) ⑥ ☎953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407) ⑦ ☎950-1323、西蒲区東小吉775-1、中之口農業体験公園(☎025-375-2505) ◀

エコープラザ(東区下木戸3) 屋内フリーマーケット出店者募集

日 2月11日(祝)

10時~13時

対 18歳以上

定 15区画

¥ 1区画500円

申 1月28日(日)17時までに電話で同施設(☎025-270-3009)

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



相談

里親に関心がある人向け 2月の制度説明会

申 1月30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 6日(火)14時~15時半

新津地区公民館(秋葉区新津東町2) 日 8日(木)14時~15時半

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 2月13日

(火)9時半~12時

場 建築行政課

(市役所ふるま

ち庁舎) 定 先着5組(1組30分)

申 1月24日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

心の悩みや不安 ころの健康センターに相談を

相談・予約電話 ☎025-232-5560

※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談 日 月~金曜9時~16時半

精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期) 日 ①木曜9時~11

時半②偶数月第2木曜13時半~16時、奇数月第4金曜13時半~16時

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談 日 月~金曜9時~16時半

臨床心理士による相談 日 2月27日(火)17時半~19時半 対 18~39歳

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、自信を育てる講座やイベントを紹介 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

相談・予約電話 ☎025-247-6777

趣味・講座

動物愛護センター(中央区清五郎) 2月の催し

申 1月24日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

犬の飼い方相談会 日 6日(火)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談

日 月~金曜9時~16時半

臨床心理士による相談 日 2月27日(火)17時半~19時半 対 18~39歳

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、自信を育てる講座やイベントを紹介

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

相談・予約電話 ☎025-247-6777

趣味・講座

動物愛護センター(中央区清五郎) 2月の催し

申 1月24日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

犬の飼い方相談会 日 6日(火)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

犬の飼い方相談会 日 6日(火)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

犬の飼い方相談会 日 6日(火)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

犬の飼い方相談会 日 6日(火)13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ教室 日 2日(金)14時~16時

定 先着20人

オープンから10周年

「マンガ・アニメ情報館」「マンガの家」を楽しもう

オープンから10周年を迎えた同施設で開催中のイベントや講座などを紹介します。 ※関連記事は本冊2・3面に掲載



問 同施設(中央区八千代 ☎025-240-4311)

「EVANGELION CROSSING EXPO~エヴァンゲリオン大博覧会」

アニメ「エヴァンゲリオン」の関連グッズ約4,000点以上を展示

日 1月28日(日)まで11時~19時 ※土・日曜、祝日は10時から。1月28日は17時まで

¥一般1,800円、中学生1,300円、小学生600円

※土・日曜、祝日は中学生以下無料(要保護者同伴)



問 同施設(中央区古町通6 ☎025-201-8923)

マンガ無料基礎講座「マンガのいっぽ」

色鉛筆や筆ペン、コピックマーカーを使って、作品を作る

時 14時~15時半 ¥無料

鬼の面作り

日 1月27日(土)・28日(日)、2月3日(土)

バレンタインカード作り

日 2月4日(日)・10日(土)~12日(振休)



発送物など 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料納入済額のお知らせ 発送日 1月25日(木) 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) ※2月5日(月)までに届かない場合は要問い合わせ。旧市町村分の国民健康保険料は納税課(☎025-226-2294)へ

新潟県新型コロナ健康相談センター(☎025・385・7634)へ