

減塩でおいしい

### ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



#### ⑥もち麦入りトマトと卵のスープ 副菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 68kcal 食塩相当量: 0.9g

煮込んだトマトの甘みと、卵のコクが減塩につながります。

#### ■作り方

- ①もち麦は沸騰したお湯で15~20分ゆで、流水でぬめりを取る。トマトは食べやすい大きさに切り、万能ネギは小口切りにする。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素、トマトを入れて10分程度煮る。
- ③溶いた卵を流し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、もち麦と万能ネギをトッピングする。

関健康増進課(☎025-212-8166)

#### \*材料(4人分)\*

- もち麦.....大さじ3
- トマト.....1個
- 万能ネギ.....少々
- 水.....600cc
- 鶏がらスープの素.....大さじ1
- 卵.....1個
- 塩・こしょう.....少々

#### 西蒲区 わらアート作品制作サポーター募集

「わらアート作品」の制作に協力いただける人を募集します。

日 8月23日~30日(金) 9時~17時  
場 上堰湯公園(西蒲区松野尾) 対小学生以上(中学生以下は保護者同伴)  
定 各日20人 申 8月9日(金)までに所定の申込書を西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)へ ※申込書は市HPに掲載

#### 市民団体の国際活動に補助

対 10月1日~来年3月31日に行う国際交流・協力、多文化共生についての活動 補助率対象経費の2分の1以内(上限15万円)  
申 8月15日(木)までに所定の申込書を国際交流協会(中央区礎町通3 ☎025-225-2727)へ ※申込書は同協会HPに掲載。同協会でも配布

#### ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

関 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-248-7167)

■支援員 採用日10月1日 受験資格保育士など所定の免許・資格がある 定 3人程度 申 7月16日(火)までに所定の申込書を同課へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。  
■補助員 定 10人程度 申 電話で同課

#### ☺読み書き支援ツール体験会

発達障がいなどで困っている子どものためのツールを体験 日 8月10日(土) 10時~11時半、13時~14時半  
場 アピタ新潟西店(西区小新5)  
関 市発達障がい支援センターJOIN(☎025-234-5340)

## 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

#### アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)  
関 同施設(☎025-246-7713)  
■ ころの相談 電話相談 ☎025-245-0545 日 水・日曜 10時~15時

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相談

日 奇数月第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

#### ■LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜 17時半~20時

#### くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応  
日 7月19日(金) 17時半~20時半  
場 総合福祉会館(中央区八千代1)  
申 7月18日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

#### ■医師による補装具相談会

日 7月21日(日) 13時~15時半  
場 総合福祉会館(中央区八千代1)  
関 市身体障害者福祉協会連合会(☎025-246-1333)

#### ほんぽーと中央図書館 ビジネス融資相談会

日 第4木曜(12月は第3木曜) 14時~16時 対 新潟市在住・在勤・在学の人 定 各日先着2組(1組1時間)  
申 開催日2日前の17時までに電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

#### ひとり親家庭・寡婦のための弁護士相談会

日 7月28日(日)  
場 東区プラザ(東区下木戸1)  
申 7月25日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)

#### ■講座「その悩み・不安・相談して!」

時 13時~14時

#### ■個別相談

時 14時~16時 定 4人(1人30分)  
※アロマ清涼スプレーを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

## 講座

#### ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 7月の講座

関 同館(☎025-246-7700)

#### ■新潟ゆかりの文学「新井満と唐十

郎のパリ」 日 13日(土) 13時半~15時 定 先着20人 ¥500円

■読書会 日 17日(水) 10時半~12時 テーマ「平安妖異伝」平岩弓枝著 ¥無料

#### 山の下海浜公園プール(東区船江町1) 着衣泳教室

日 7月15日(祝) 8時半~9時50分 対 25m以上泳げる小学生以上(小学4年生以下は保護者の入水が必要) 定 40人 ¥入場料 申 7月14日(日) 15時までに電話で下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

#### ■読書会

お薦めの本の魅力を5分間で紹介し合う 日 7月20日(土) 14時~16時  
場 西川学習館(西蒲区曾根) 定 先着10人 ¥無料  
関 西川図書館(☎0256-88-0001)

#### 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 笹餅作り

日 7月25日(木) 9時半~12時半 定 先着12人 ¥1,300円  
申 7月10日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

#### ■文化財センターの講座(西区木場)

時 13時15分~15時半 申 7月17日(水) 17時までに市HPから申し込み  
関 同センター(☎025-378-0480)

①☺土器作り 日 7月25日(木)・26日(金) ¥500円

②「の」字状石製アクセサリー作り 日 7月28日(日) ¥250円

③藍の生葉染め物体験 日 7月30日(火)・31日(水) ¥200円

▶ 対 小学生以上(①小・中学生) ※小学3年生以下は保護者同伴 定 各日8人(③各日12人) ◀

#### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 講座「民謡と新潟まつり」



日 7月27日(土) 10時~11時半 定 先着20人 ¥500円(別途要観覧料)

申 7月10日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

#### 市民プラザ(NEXT21・6階) 生け花体験

日 7月27日(土)・28日(日) 11時、13時 ※各30分

定 各回先着10人 ¥1,000円

申 7月10日(水) 11時から電話で同施設(☎025-226-5500)

#### 歴史博物館みなとぴあの講座(中央区柳島町2)

①講座「保内三王山古墳群を考える」 日 7月28日(日) 10時半~12時

定 先着80人 ¥無料

#### ②「北前船と新潟」展

日 8月3日~31日(土曜全4回) 13時半~15時 定 80人 ¥500円

※詳しくは同館HPに掲載

▶ 申 ①は7月10日(水)から、②は7月17日(水)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ◀

#### ■糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、一人暮らしの食事について専門家が語る

日 7月28日(日) 13時半~15時15分  
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 ¥無料

申 7月10日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

#### 横越総合体育館 中高年向け 悩み別ピラティス教室

対 40歳以上 定 各先着10人

¥各1,200円 申 7月10日(水) 9時から電話で同館(江南区いぶき野1 ☎025-385-4477)

①初心者向け 日 8月1日(木)

②猫背 日 8月1日(木)

③肩凝り 日 8月2日(金)

④腰痛 日 8月2日(金)

▶ 時 9時15分(②④10時半) ※各45分◀

#### ☺楽しく健康づくり・介護予防 8月の総おどり体操

¥無料 申 7月12日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 関 高齢者支援課(☎025-226-1290)

■東区プラザ 日 ①1日(木)②20日(火)

■総合福祉会館 日 ③1日(木)④27日(火)

⑤新津健康センター 日 6日(火)

⑥白根健康福祉センター 日 6日(火)

⑦市体育館 日 9日・23日(金)

⑧豊栄地区公民館 日 20日(火)

⑨内野まちづくりセンター 日 22日(木)

⑩巻地区公民館 日 29日(木)

⑪亀田市民会館 日 30日(金)

▶ 時 10時(②③⑥13時半) ※各1時間半 定 各40人(③④各80人⑤50人⑥⑩各30人⑦100人⑪60人) ※各先着◀

#### いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 8月の講座

関 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HP

に掲載

#### ■料理教室 申 7月20日(土)までに電話で同センター 時 10時半 ※各2時間半~3時間半

①夏バテ防止フレンチ 日 1日(木) ¥2,100円

②☺親子でケーキサレ作り 日 6日(火) ¥1,000円

③☺買い物とカレー作り 日 10日(土) ¥1,500円

④☺親子でパン作り 日 22日(木) ¥2,500円

⑤農家の夏野菜料理 日 27日(火) ¥2,100円

⑥新潟産米粉のコッペパン 日 29日(木) ¥2,800円

⑦☺キッズキッチン スパイスカレー 日 31日(土) ¥4,000円

▶ 対 ②5歳~小学生の親子③5歳~小学3年生の親子④小学生の親子⑦5~10歳◀

#### ■園芸講座 申 7月25日(木)までに電話で同センター ※各1時間10分