

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部木戸グループ)

鶏肉と野菜のポトフ



【1人分】
エネルギー=240kcal 塩分1.3g

材料(2人分)

- 鶏もも肉..... 140g
- ジャガイモ..... 1個
- タマネギ..... 80g
- ニンジン..... 60g
- キャベツ..... 1/8個(125g)
- ブロッコリー..... 80g
- 水..... 500cc
- 固形ブイヨン..... 1個
- コショウ..... 少々

野菜をたっぷり使い、ブイヨンの塩分だけで素材のうま味を引き出すスープ煮です。鶏もも肉の代わりに手羽先を使ってもおいしく作ることができます。タマネギを煮る時はつまようじを刺すと崩れません。

作り方

- 1 鶏肉は皮目に切り込みを入れ、半分に切る。
- 2 ジャガイモ・タマネギは半分に切り、ニンジンは乱切り、キャベツはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鍋にタマネギ・ニンジン・水・ブイヨンを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉・ジャガイモ・キャベツを加えて、野菜がやわらかくなるまで20分程度煮る。その後、ブロッコリーを加えて3分煮る。
- 4 お好みでコショウをかける。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

じゅんさい池みらいプロジェクト

このプロジェクトでは、「じゅんさい池を未来につなぐ」をテーマに、環境保全や利活用の方向性を検討しています。10月21日(木)に第5回じゅんさい池みらい会議を開催しました。

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

自然環境保全活動などを継続するには、厳しい状況です

今後、活動を続けていくための
担い手・資金・ノウハウが不足しています



10月3日(日)に地域住民・ボランティア・区が協力して西池の環境保全活動を行いました。地域の高齢化も進む中、担い手やノウハウの継承、活動資金の確保などが課題です。

「じゅんさい池みらいプラン」の策定を目指しています

価値や課題を分かりやすく示し、基本的な考え方や
取り組みの方向性を皆さんと共有します

未来につなぐための活動目標	池と周囲の自然環境を守ろう	保全や交流活動にかかわる人を増やそう	地域の人の愛着を育てよう	じゅんさい池の価値を学び、広めよう	全身で親しめる空間にしよう
---------------	---------------	--------------------	--------------	-------------------	---------------

じゅんさい池みらい会議で話し合われた主な取り組みの方向性

- 西池の自然環境保全活動を優先的に実施
- 池の保全・交流活動の運営体制とネットワークづくり
- 特に子どもや若い世代への、価値や魅力、課題の周知啓発
- 今後の魅力づくり、利活用を地域とともに考える

持続可能なあり方は何だろうか?

じゅんさい池の現状や取り組みの方向性などについて、ぜひご意見をお寄せください。



市ホームページの意見投稿フォームはこちら

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

自分を守る！大切な人を守る！ SNSの安全な使い方

☎12月11日(土)午前10時～正午
 ☎インターネット利用アドバイザーによるSNSの安全な使い方についての講座
 ☎小・中学生、小・中学生の保護者、テーマに関心のある人24人(応募多数の場合抽選)
 ☎11月30日(火)までに市ホームページ「かんたん申込み」または電話で同館
 ※電話での申し込みは11月30日(火)午後5時まで



子育てサロン「ひだまり」

☎11月25日～12月23日の毎週木曜日
 午前10時～正午
 ☎自由遊びと情報交換 ※第2・4木曜日は絵本の読み聞かせ、12月16日(木)は12月生まれのお誕生会、12月23日(木)はサンタさんとの写真撮影あり
 ☎未就園児と保護者先着8組
 ☎当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

人生100年のススメ ～心が喜び、脳が笑う～

☎12月17日(金)午前10時～正午
 ☎落語の口演とゲストスピーカーによるトークセッション
 ☎おおむね60代以上の人先着40人
 ☎11月22日(月)から電話で同館

子育てサロン「いちごランド」

☎12月6日、20日(月)午前10時～11時30分
 ☎自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ(時間内の出入り自由)
 ☎未就園児と保護者先着8組
 ☎バスタオル
 ☎当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

☎12月7日(火)、14日(火)、25日(土)
 午後2時～4時
 ☎体力測定、トレーニングプログラム相談
 ☎15歳以上(中学生除く)先着2人
 ☎一般250円、65歳以上100円(使用料)
 ☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
 ☎電話で同施設(☎025-272-7677)

下山スポーツセンター 親子deちゃぶちゃぶサタデー

☎12月18日(土)午前10時～11時
 ☎水中で運動して楽しむ
 ☎就学前児と保護者先着25組
 ☎大人1人につき500円
 ☎水着、スイムキャップ、タオル
 ☎電話で同施設(☎025-272-7677)

お知らせ

中地区コミュニティセンター 臨時休館のお知らせ

電気設備改修工事のため、中地区コミュニティセンターは11月29日(月)から12月6日(月)まで休館します。
 ☎地域課(☎025-250-2120)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

高齢者やその家族の相談窓口

心配事や悩み事の相談を無料で受けています。

高齢者相談

一般相談 ☎毎週月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)
 専門相談 ☎12月13日(月)、27日(月)午後1時30分～4時(要予約)
 ☎新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニゾンプラザ)
 (☎025-285-4165)

認知症相談

☎毎週月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)
 ☎新潟県認知症コールセンター
 (☎025-281-2783)

ボランティアきっかけづくり「絵と手紙講座」

☎12月13日(月)午後1時30分～3時30分
 ☎東区プラザ
 ☎絵はがきを作成するボランティア講座
 ☎先着20人
 ☎12月6日(月)までに電話で東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター(☎025-272-7731)



東区自治協トピックス

第5回会議(10月28日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・令和4年度東区特色ある区づくり予算(区役所企画事業)について
- ・令和3年度区教育ミーティングの開催について
- ・区ビジョンワークショップの開催について

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

日時 11月25日(木)午後2時から
 会場 東区プラザ 定員 先着5人
 問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが変更となる場合は、市ホームページでお知らせします



▲これまでの協議内容や資料はこちらから

今月の「ごみゼロの日」は11月28日(日)です

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ！」-ロメモ 「特定5品目」のごみ収集

電池類やバッテリーは、本体から取り外して「特定5品目」として出してください。取り外せない製品(電気シェーバー、電動歯ブラシ、ゲーム機など)は、本体ごと「特定5品目」として出してください。

電池やバッテリーが取り外せない製品



入る 45リットルのポリ袋に 入らない

製品本体ごと「特定5品目」

※コード類や付属品などは取り外し、材質などによって分別

「粗大ごみ」

※粗大ごみ受付センターで申し込む時に、「電池が取り外せない」と伝えてください

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗いや外出時のマスク着用など、