

🍴 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう🍴

フレイル予防 応援レシピ

食推さんおすすめ

⑫ 高野豆腐の肉巻き

主菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 203kcal たんぱく質: 16.3g
塩分: 0.9g

たんぱく質を多く含む高野豆腐を、パサつきなくおいしく食べられます。

■作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で2〜3分戻し、1枚を3等分に切って軽く絞り、Aに浸す。
- ②ニンジン、さやインゲンを7cm程度に細長く切り、軽く絞った①と一緒に豚肉で巻く。
- ③フライパンに②を並べて焼き、肉に少し焦げ目が付いたらAを入れて落としづたをし、中火で煮含める。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

高野豆腐…………… 1と1/3枚

だし汁…………… 200ml

しょうゆ…………… 大さじ1/2

A みりん…………… 小さじ1

酒…………… 小さじ1

砂糖…………… 小さじ1

ニンジン…………… 1/5本


さやインゲン…………… 4本

豚肉(薄切り)…………… 4枚



新潟ヒルクライム 参加者募集


日 9月4日(日) 6時半〜12時 場 いわむろや(西蒲区岩室温泉)〜弥彦山山頂 駐車場付近 種目 ヒルクライム競技、ファンライド ※9月3日(土) 8時〜16時に1マイルタイムトライアルを実施(場 弥彦競輪場)。各定員あり 対 小学生以上 ¥一般6,000円、中学・高校生4,000円 ※小学生と伴走者は2人で7,000円。タイムトライアルに参加する場合は各1,000円増。ファンライドは各500円引き 申 7月1日(金) 19時からウェブサイ



ト「スポーツエントリー」で申し込み 問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

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](#)


相談

不安や悩み、依存症など 心の健康メール相談

対 中学生以上 申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月〜金曜8時半〜17時 問 こころの健康センター(☎025-232-5560)

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 ※同センターLINE 公式アカウント=右=での予約も可



■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

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

里親に関心がある人向け 7月の制度説明会

時 14時〜15時半 申 6月30日(木)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■新津地区公民館(秋葉区新津東町2) 日 5日(火)

■白根地区公民館(南区田中) 日 12日(火)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 7月6日(水) 13時〜15時 定 先着6組(1組2人まで)

※1組15分。犬の同伴可 申 6月22日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

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 7月12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 6月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

売買・利活用、相続、登記など 専門家による空き家相談会

日 7月30日(土) 9時半〜16時 場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎) 定 先着22組(1組30分)

申 6月22日(水)から所定の申込書を同課(☎025-226-2815)へ ※申込書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

趣味・講座



亀田総合体育館の講座 (江南区茅野山3)

問 同館(☎025-381-1222)

■ズンバ 日 6月27日(月) 19時半〜20時15分 対 中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定 先着80人 ¥500円

☺赤ちゃん体操 日 7月12日〜8月2日(火曜全4回) 13時半〜14時15分 対 生後3〜6カ月の子と保護者 定 15組 ¥3,100円 申 7月2日(土)までに電話で同館

新型コロナウイルス感染症対策

状況に応じてマスクの着用を

マスクの着用は、基本的な感染対策として引き続き重要です。夏場は熱中症を防ぐため、感染リスクの低い場面ではマスクを外しましょう。 問 危機対策課(☎025-226-1146)

- こんなときはマスクを外してもOK
- ・屋外で周りの人との距離を確保できる時、またはほとんど会話をしないとき(ランニング、通勤、通学など)
 - ・屋内で周りの人との距離を確保でき、ほとんど会話をしないとき(図書館での読書など)



- こんなときはマスクが必要
- ・屋外で周りの人と近づいて会話をするとき
 - ・混雑したバスや電車の中



- ・屋内で会話をするとき、または周りの人との距離が確保できないとき
- ・病院、高齢者施設など



- ・2歳未満の子どものマスク着用は推奨しません。
- ・就学前児など自分の判断でマスクを外すことが難しい子どもには、大人が声を掛け、暑いときや息苦しそうときはマスクを外させましょう。
- ・マスクを着用「する」「しない」ことによる、差別や偏見はやめましょう。

最新の情報は市HPに掲載しています。




新型コロナワクチン 早めの接種の検討を

ワクチン接種は重症化予防に有効です。感染収束に向けて、早めの接種の検討をお願いします。

- 4回目の接種 接種券を順次送付
- 3回目の接種から5カ月以上経過した60歳以上の人、または18〜59歳で基礎疾患があるなど重症化リスクの高い人を対象に、4回目の接種を実施します。

区分	接種券の申請
60歳以上	申請不要 接種時期に合わせて4回目の接種券を送付します。
18〜59歳*	基礎疾患があるなど重症化リスクの高い人 申請必要 接種を希望する人は接種券の申請をしてください。
上記以外	接種対象外 4回目の接種を受けることはできません。

※4月までに3回目の接種を受けた人に案内はがきを送付済み

- 3回目の接種 接種間隔を5カ月に短縮
- 2回目の接種からおおむね5カ月が経過した12歳以上の人に3回目の接種券を発送しています。接種券が届き次第、できるだけ2回目と同じ方法で接種を受けてください。
- 

新潟市コロナワクチン専用コールセンター

集団接種の予約・変更、接種券の申請、ワクチンについての問い合わせ

☎ 025-250-1234

接種券の再発行、集団接種予約の前日・当日キャンセル

☎ 025-250-0080

時 8時半〜18時
聴覚に障がいのある人は
FAX 025-256-8237 | Eメール info@vaccine.niigata.jp

集団接種 予約専用 サイト



スマートフォンは こちらから

区役所の窓口で交付申請ができます。 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)