

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大豆のごまマヨあえ 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 79kcal たんぱく質: 5.4g
塩分: 0.6g

たんぱく質を多く含む大豆を使った、混ぜるだけで作れるメニューです。

■作り方
①シラスに熱湯をかけ、塩抜きをする。
②①とAを合わせ、大豆とあえる。
③②を器に盛り、いりゴマを少々(分量外)かける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
シラス…………… 大さじ2弱(10g)
マヨネーズ…………… 大さじ1/2
A 〔いりゴマ(白)…………… 小さじ1
塩…………… 少々
大豆水煮缶…………… 1/2缶(60g)〕



市街化区域・市街化調整区域の見直し 事前相談を受け付け

都市計画法に基づく市街化区域・市街化調整区域の区分を見直します。市街化調整区域内で開発を計画している人などは、9月30日(金)までに所定の申込書を区役所建設課へ提出してください。 ※要事前相談。詳しくは市HPに掲載

問 都市計画課(☎025-226-2679)

■説明会を開催

日 7月15日(金) 10時半、14時
※各1時間 場 江南区役所
定 各回先着50人 申 7月6日(水)からメール(tokei@city.niigata.lg.jp)で基本事項を都市計画課へ

若年無業者(ニート)・就職氷河期世代 企業説明会

日 7月13日(水) 13時～15時半
場 市民プラザ(NEXT21・6階)
対 15～49歳で仕事に就いていない人 定先着100人 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

市陸上競技場(中央区一番堀通町) リレーフルマラソン

5～10人のチームでたすきをつなぐ 日 9月10日(土) 15時～20時 対 小学4年生以上 ※未成年者は保護者の同意が必要。中学生以下は保護者同伴 定先着50チーム ¥1人2,000円(中学生以下1,000円) 申 7月13日(水) 9時から所定の申込書を同施設(☎025-266-8111)へ ※申込書は市開発公社HP=右上=に掲載

フラワーパートナーを募集

まちなかのプランターに植栽と管理をする団体を募集します。

募集箇所 国道7号沿線(中央区万代4) 対 自治会・町内会、市内事業者など 定先着3基
申 7月6日(水)から電話でみどりの政策課(☎025-226-3065)

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(月)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

みなとトンネル開通イベント「20年後の自分への手紙」を発送

平成14年5月に開催した新潟みなとトンネル開通記念イベントの来場者が20年後の自分などに宛てて書いた手紙を、記載された住所へ6月6日に発送しました。手紙が届かない人で引き渡しを希望する場合は、来年3月31日(金)までに当時交付した登録証または身分証明書(マイナンバーカードなど)をクロスパルにいがた(中央区礎町通3)に持参してください。

問 同施設(☎025-224-2088)

雁巻緑地公園(秋葉区小須戸) 敷地活用団体を募集

同公園の一部敷地(約5,000㎡)を有効に活用し、併せて管理運営を行う団体を募集します。

対 新潟市内に拠点があるスポーツ関連団体、自治会など
期間 最長5年間(年度ごとに更新)
申 7月19日(火)までに所定の申込書をみどりの政策課(☎025-226-3065)へ ※選考あり。募集要項、申込書は市HPに掲載

無事故・無違反にチャレンジ 参加チームを募集

高齢者を対象とした交通安全運動の参加チームを募集します。期間中無事故・無違反のチームには、抽選で賞品を進呈します。

日 9月23日(祝)～12月31日(土)
対 65歳以上(5人1組) ¥500円
申込期限 8月19日(金)
※詳しくは県HP=右上=に掲載
問 市民生活課(☎025-226-1113)

信濃川・大河津分水 写真コンテスト 作品を募集

部門 信濃川下流、信濃川中流・魚野川、大河津分水、ジュニア(18歳以下) 応募資格 アマチュア
募集作品 四つ切り(ワイド判可)の銀塩プリント ※合成写真、組み写真は不可。未発表のものに限る
申 9月2日(金)までに所定の応募票と作品を信濃川河川事務所(長岡市)または新潟フジカラー取扱店へ ※応募票は同事務所HPに掲載。申込先でも配布
問 土木総務課(☎025-226-3025)

広域養護老人ホーム県央寮(三条市) 職員を募集

採用日 来年4月1日
職種 支援員兼介護職員兼訪問介護員
※資格要件あり 申 8月1日(月)までに所定の申込書を同施設へ
※応募用紙、試験案内など詳しくは同施設HPに掲載。同施設でも配布
問 高齢者支援課(☎025-226-1295)

ひまわりクラブ 支援員・補助員募集


問 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 8人程度 申 7月12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。同協議会(中央区八千代1)でも配布

補助員 定 10人程度 申 電話で同課

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

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)

問 同施設(☎025-246-7713)

こころの相談 電話相談 ☎025-245-0545 日 水・日曜 10時～15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電話相談 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

性的マイノリティ電話相談 ☎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15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14日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

下山スポーツセンター(東区下山1) 足圧バランス測定会

日 7月7日(木)～9日(土) 10時半～20時 ¥無料
問 同センター(☎025-272-7677)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 7月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「中田みづほとゆかりの人々」 日 9日(土) 13時半～15時 定先着15人 ¥500円

読書会 日 20日(水) 10時半～12時 テーマ「やんごとなき読者」アラン・ベネット著 ¥無料

横越総合体育館 赤ちゃんと産後ママのエクササイズ

日 7月14日(木) 10時～11時
対 生後3～12カ月の子と母親
定 先着10組 ¥無料 申 7月6日(水) 9時から電話で同館(江南区いぶき野1 ☎025-385-4477)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 夏野菜料理教室

日 7月15日(金) 9時半～12時半
定 先着12人 ¥1,200円
申 7月6日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

読書会

イギリスについての本の感想などを語り合う 日 7月16日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根) 定 先着10人 ¥無料
問 西川図書館(☎0256-88-0001)

うららこすど(秋葉区小須戸) 夏野菜漬物教室

日 7月17日(日) 10時～12時
定 先着12人 ¥1,200円
申 7月6日(水) 9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

初心者・未完走者向けフルマラソンセミナー

日 7月21日(木)～9月24日(土) ※全6回
場 市陸上競技場(中央区一番堀通町)、ほか
対 新潟市在住で平成16年4月1日以降に生まれた人 定 30人 ¥5,000円
申 7月12日(火)までに市スポーツ協会HP=右上=で申し込み
問 同協会(☎025-266-8250)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 不用紙でバッグ作り

日 7月23日(土) 10時～11時半
対 小学生と保護者 定 先着12組 ¥500円 問 7月17日(日) 13時から電話で同施設(☎025-388-5314)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 7月の講座

定 各先着10人
申 7月6日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)
※各別途要観覧料

同施設の魅力と見どころ

日 23日(土) 11時～12時 ¥700円

日本庭園・数寄屋造りの見方

日 24日(日) 時 初級…10時▷中級…14時
※各2時間半 ¥各1,200円

歴史博物館みなとぴあの講座

日 7月24日(日) 問 同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)

①水防と湿田農耕 時 10時～11時半 定 先着60人 ¥100円

②高機織り体験 時 14時～16時半 対 小学3年生以上 定 先着5人 ¥200円

▶申①は7月6日(水)から、②は24日(木)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項(②は学年も)を同館へ ※②は7月23日までに抽選結果を発送◀