

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



たんぱく質が豊富な麩をメインディッシュにした一品です。

#### ■作り方

- ①玉ネギは薄切りに、キノコは食べやすい大きさに切る。
- ②ホウレン草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③グラタン皿に焼き麩を入れ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- ④フライパンにバターを溶かして①を炒め、最後に②を加えてさっと炒めたら③の上のせる。
- ⑤④にチーズを散らし、オーブントースターで15分程度焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

#### 15きのこと麩のキッシュ風 主菜

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 99kcal  
たんぱく質: 6.9g  
塩分: 0.4g



#### \*材料(2人分)\*

|           |      |
|-----------|------|
| 玉ネギ       | 20g  |
| 好みのキノコ    | 60g  |
| ホウレン草     | 30g  |
| 焼き麩(おつゆ麩) | 5g   |
| A 卵       | 1/2個 |
| 牛乳        | 35ml |
| 有塩バター     | 2.5g |
| ピザ用チーズ    | 25g  |

場 総合福祉会館(中央区八千代1)  
申 10月20日(木)までに電話でここの健康センター(☎025-232-5570)

### 趣味・講座

#### ほんぽーと中央図書館の講座 (中央区明石2)

- 問 同館(☎025-246-7700)
- ①新潟ゆかりの文学「丸山薫著『鶴部』を読む」 日 10月8日(土) 13時半～15時 定 先着15人 ¥500円
  - ②読書会 日 10月19日(水) 10時半～12時 テーマ「さざなみのよる」木皿泉著 ¥無料
  - ③認知症の理解を深める 日 11月8日(火) 14時～15時半 定 先着30人 ¥無料
  - ④対面朗読ボランティア養成 日 11月19日～12月10日(土曜全4回) 13時～17時 ※10日は14時50分まで 対 65歳以下 定 15人 ¥無料  
▶申③は10月6日(木)10時から、④は12日(水)までに電話で同館 ◀

#### 横越総合体育館(江南区いぶき野1) ノルディックウォーキング

日 10月14日、11月4日(金)  
対 中学生を除く15歳以上 ※専用ポールの貸し出しあり(定各日先着20人、¥400円、要申し込み)  
問 同館(☎025-385-4477)

初心者 時 13時～15時半 定 各日先着20人 ¥500円 申 10月5日(水)9時から電話で同館  
経験者 時 14時～15時半 ¥200円

#### 糖尿病ミニ講座

薬物療法、フットケア、外食の選び方について専門家が語る  
日 10月16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20人 ¥無料  
申 10月5日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

#### 亀田総合体育館(江南区茅野山3) ズンバ

日 10月17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60人 ¥500円  
問 同館(☎025-381-1222)

#### ガーデニング講座

日 10月19日(水) 13時半～15時  
場 天寿園(中央区清五郎)  
定 20人 ¥3,000円  
申 10月12日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ ※10月13日に抽選結果を発送

#### 文化財センターの講座 (西区木場)

申 10月5日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-0480)

#### 土偶の切り絵

日 10月20日(木) 10時～12時  
対 18歳以上 定 先着20人 ¥400円



#### 民俗講座「新潟の海辺の小屋」

日 11月19日(土) 13時半～15時  
定 先着30人 ¥無料

#### 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 秋の郷土料理教室

日 10月21日(金) 9時半～12時半  
定 先着12人 ¥1,200円  
申 10月5日(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

#### 西総合スポーツセンターの教室(西区五十嵐1)

日 10月22日(土) ※各50分  
定 各先着15組 ¥各500円  
申 10月5日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

#### 赤ちゃん体操

時 11時20分  
対 首が据わる頃～6カ月の子と保護者  
産後ママのためのエクササイズ 時 13時45分  
対 首が据わった0歳の子と母親

#### 歴史博物館みなとぴあの講座 (中央区柳島町2)

問 同館(☎025-225-6111)

#### ①上杉景勝上洛日記

日 10月23日(日) 10時～11時半  
定 先着60人 ¥100円

#### ②越後平野を駆ける鎌倉武士たち

日 11月12日(土) 13時半～15時  
定 100人 ¥500円

#### ③包丁研ぎ

日 11月13日(日) 10時～12時  
定 10人 ¥500円

▶申①は10月5日(水)から、②は27日(木)まで、③は18日(火)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ ※②は10月29日まで、③は22日までに抽選結果を発送 ◀

#### 初心者向けパソコン教室

日 10月26日～12月14日(水曜全7回) 9時半～11時半  
場 老人福祉センター(中央区八千代1)  
対 新潟市在住で60歳以上の人 定 10人 ¥無料  
申 10月12日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千



代1-3-1、市社会福祉協議会総務企画課(☎025-243-4366)へ ※応募多数の場合初めての人を優先

#### 食品ロス削減講座

日 10月26日(水) 13時半～14時半  
場 秋葉区役所  
定 先着20人 ¥無料  
申 10月6日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

#### 楽しく健康づくり・介護予防 総おどり体操

¥無料  
申 10月7日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)  
問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

#### 11月の講習会 ※各1時間半

- ①内野まちづくりセンター 日 1日(火) 13時半
  - ②巻地区公民館 日 4日(金) 10時
  - ③新津健康センター 日 8日(火) 10時
  - ④白根健康福祉センター 日 8日(火) 13時半
  - ⑤豊栄地区公民館 日 10日(木) 10時
  - ⑥東総合スポーツセンター 日 10日・24日(木) 13時半
  - ⑦市体育館 日 11日(金) 10時
  - ⑧総合福祉会館 日 15日(火) 10時、17日(木) 13時半
  - ⑨クロスパルにいがた 日 17日(木) 10時
  - ⑩亀田市民会館 日 18日(金) 10時
- ▶定①⑤各20人②④各15人③⑨各25人⑥⑧各日40人⑦⑩50人⑩30人 ※各先着。⑥⑧はいずれか1日のみ参加可 ◀

#### 講師養成講座

日 11月11日～12月9日(金曜全5回) 13時半～15時半 場 音楽文化会館(中央区一番堀通町) 定 先着10人

#### 11月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上  
¥無料  
申 10月5日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)  
問 消防局救急課(☎025-288-3260)



- 救命入門(各1時間半)
- ①秋葉消防署 日 9日(水) 10時
  - ②南消防署 日 16日(水) 9時半
  - ③南消防署 日 9日(水) 9時
  - ④西消防署 日 12日(土) 9時
  - ⑤西蒲消防署 日 12日(土) 9時
  - ⑥東区プラザ(東区下木戸1) 日 16日(水) 9時半
  - ⑦中央消防署 日 19日(土) 9時
  - ⑧江南消防署 日 20日(日) 9時
  - ⑨乳幼児救命 日 2日・9日(水) 9時～12時 場 救急ステーション(中央区鐘木)
- ▶定各15人(②③各24人⑦⑩23人⑧10人⑨各日9人) ※各先着 ◀

#### クロスパルにいがた (中央区礎町通3) 11月の講座

申 10月5日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088)  
アロマと写経 日 2日(水) 10時～11時半 対 18歳以上 定 先着10人 ¥1,200円  
絵本読み聞かせ用小道具作り 日 10

#### 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

#### 新潟水俣病についての相談

申請や相談、問い合わせを随時受け付けています。

相談窓口 区役所健康福祉課、保健衛生総務課(中央区紫竹山3) 問 保健衛生総務課(☎025-212-8016)

#### 暮らしの行政困り事電話相談

日 10月19日(水) 13時～17時  
対応者 弁護士、税理士、司法書士、行政書士 定 各先着8人(1人20分)  
申 10月11日(火)8時半から総務省新潟行政評価事務所(☎025-282-1112)

#### 問 広聴相談課(☎025-226-2094)

#### 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 10月21日(金) 17時半～20時半