



  
「たっぷり野菜のカレー鍋」

(レシピ考案 食生活改善推進委員協議会東支部 石山グループ)

## 材料(4人分)

豚肩ロース(スライス)	150g
玉ねぎ(大)	1/2個(150g)
しめじ	100g
えのき	1/2袋(100g)
カボチャ	100g
ニンジン	1/2本(80g)
キャベツ	1/6玉(150g)
厚揚げ	1/2枚(70g)
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
スープ	
水	600cc
固形コンソメ	1個
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	少々

体がぽかぽか温まるカレー味で、たくさんの野菜をおいしく食べられるお鍋です。家にある食材を使ったり、ご飯やうどんにかけたり、色々なアレンジが楽しめます。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

## 作り方

- 豚肩ロースは長さ半分に切る。玉ねぎ、厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。しめじとえのきは石づきを切り落とす。しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。カボチャはお好みで皮を剥き、1.5cm角に切る。ニンジンはピーラーで細長い薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
  - 鍋に玉ねぎとサラダ油を入れ、しんなりするまで炒める。
  - ②に豚肩ロースを加えて一緒に炒める。豚肩ロースの色が変わったら、しめじ、えのき、カボチャ、カレー粉、小麦粉を加える。
  - 粉っぽさがなくなったらスープを加えて5~7分煮る。
  - ④にニンジン、キャベツ、厚揚げを加えて混ぜ、5~6分煮る。
- 栄養価(1人分) • エネルギー : 210kcal • 炭水化物 : 12.4g  
 • たんぱく質 : 9.9g • 食塩相当量 : 2.4g  
 • 脂質 : 11.3g

## この冬、区バスでおでかけしませんか

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

東区おえかきバスギャラリーを開催しています

令和8年1月末まで、区バスの車内に沿線の第二中野山保育園、中山保育園、桃山保育園、山木戸保育園の年長さんが描いた作品を展示しています。ぜひご乗車ください。

東区おえかきバスギャラリーの詳細はこちら▶

運行状況はe区バスでご確認ください

冬期は、降雪や道路状況により「大幅な遅れ」や「運休」が発生する場合があります。最新の運行状況は「e区バス」でご確認ください。

新潟市区バス位置情報システム「e区バスはこれら▶」

**e区バスで分かること**

- 運行状況(区バスがどこを走っているか)
- 運休情報(画面内にテロップで表示)
- 遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



## ●はじめての離乳食

1月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 金	木戸健康センター	午後1時30分~ 2時50分	12月10日(水) (15人)
27 火	石山地域保健福祉センター		12月28日(日) (10人)

内 離乳食の進め方、情報交換、試食

人生後5ヶ月頃の乳児の保護者

持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

## ●ステップ離乳食

1月	会場	時間	予約開始日(定員)
9 金	木戸健康センター	午前10時~ 11時20分	12月10日(水) (15人)

内 離乳食の進め方、グループワーク、試食

人生後6ヶ月以降で、2~3回食に進もうとしている乳児の保護者

持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式

## はじめての離乳食・ステップ離乳食の申し込み

新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)で受け付けます。

新潟市ホームページから予約サ

イトへアクセスしてください。

## ●ぴょんぴょん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛かることが困っていることはありませんか。

親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

1月	会場	時間	定員(先着)
13 火	木戸健康センター	①午前9時30分~ 10時15分 ②午前10時35分~ 11時20分	各8組
20	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分~ 10時15分 ②午前10時30分~ 11時15分	各5組

内 原則1歳6ヶ月児健診を終えた未就

## 園児と保護者

申 13日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、20日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

## ●フレイルチェック

回 ①1月8日(木)午後1時30分~3時30分

②2月13日(金)午後1時30分~3時30分

場 ①東区プラザ ホール(30人定員)

②中地区公民館 5階ホール(15人定員)

内 フレイルを放置すると、要介護状態になる可能性があります。握力、筋肉量、滑舌の測定、生活に関する質問にお答えしフレイルの兆候を確認できます。

持 飲み物(水分補給)、タオル、動きやすい服装や履物

申 電話で(株)ヴァーテックス 新津健康センター内(☎0250-22-2940)

間 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

## い~てらす

寺山1653(寺山公園内)

☎025-250-5207

開設時間 午前9時~午後6時

休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)

内 就学前児と保護者、

小学1~3年生

## ●手作りおもちゃをつくろう【要予約】

回 12月9日(火)午前10時~11時

内 クリスマスベルを作つて遊ぼう

内 0歳から小学3年生までのお子さんとその保護者 ￥1個50円

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## ●親子deダンス【要予約】

回 12月11日(木)午前10時15分~11時

内 ダンスで身体を動かしリフレッシュしましょう

内 3歳から小学3年生までのお子さんとその保護者 先着10人

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## ●あんよのまえのいないないばあ【要予約】

回 12月12日(金)午前10時30分~11時30分

内 ふれあい遊び、リズム遊びなど

内 7~12カ月の乳児と保護者 先着10組程度

&lt;広告欄&gt;

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## ●わくわくテラス「みんなであそぼう」

回 12月18日(木)午前10時30分~30分程度

内 みんなで遊ぼう 申 当日直接会場

## ●アート活動

回 12月19日(金)午前10時~11時

内 はじき絵、スプレーアートでツリーや雪だるまを描きましょう

申 当日直接会場

## ●木工おもちゃのワークショップ【要予約】

回 12月21日(日)

①午前10時~同30分

②午前10時40分~11時10分

内 木の端材を使った創作遊び

内 4歳頃から小学3年生と保護者 先着各回10組 ￥こども1人300円

申 電話または二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)

☎025-250-2395

開設時間 午前9時~午後6時

内 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※12月15日(月)

※年末年始休館12月29日(月)~1月3日(土)

内 就学前児と保護者、

小学1・2年生

## ●県立大学学生によるクリスマスコンサート

回 12月17日(水)午前10時30分~11時

内 新潟県立大学人間生活学部子ども学科石井ゼミの皆さんによる演奏会

申 当日直接会場

## ●12月生まれの誕生会

回 12月23日(火)午前10時30分~同45分

内 12月生まれのおともだちをみんなでお祝いしましょう

申 当日直接会場(お誕生児は10時15分までにお越しください)

## ●おもちゃ病院

回 12月27日(土)午後1時30分~3時30分

内 東区プラザ 2階講座室1

内 壊れたおもちゃを修理します

内 無料 ※部品代がかかる場合があります

## 申 当日直接会場

## ●プレママ・プレパパセミナー

回 1月10日(土)午後1時30分~3時20分

内 東区プラザ 2階多目的ルーム1

内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える

内 出産予定日が令和8年3月~5月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、飲み物

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## ●2人でつくる!家族のカタチ

回 2月1日(日)午前10時~11時30分

内 東区プラザ 2階和室1・2

内 「自分達らしいお産って?」

~お産に向けての心構えとできること~

内 妊婦とパートナー6組(応募多数の場合抽選)

申 12月14日(日)~1月18日(日)に二次元コードから必要事項を入力して送信してください

## こども創作活動館

牡丹山1-33-23

☎025-279-2113

開設時間 午前9時~午後6時(日曜・祝日は午後5時)

内 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日

内 就学前児と保護者、