

主菜・主菜・副菜を揃えて食べよう

フレイル予防 応援レシピ



しらすを加えることで手軽にタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①レンコンは薄く切り、水にさらした後水気を切る。
- ②小松菜はみじん切りにする。
- ③オリーブオイルを引いたフライパンに①を並べ、その上から②、しらす、チーズを散らし、強火で焼く。
- ④チーズが溶けてきたら中火にし、焼き色が付いたら裏返してカリカリになるまで焼き、パセリと黒こしょうを掛ける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

⑤レンコンのチーズ焼き 副菜

栄養価(1人分)
 エネルギー: 147kcal
 タンパク質: 7.8g
 食塩相当量: 0.5g



材料(2人分)

- レンコン…………… 2/3節(100g)
- 小松菜…………… 20g
- オリーブオイル……大さじ1/2
- しらす干し……大さじ2強(14g)
- ピザ用チーズ…………… 40g
- パセリ(みじん切り)…… 少々
- 黒こしょう…………… 少々

福島潟フォトコンテスト 作品を募集

応募期間12月1日(水)～来年1月23日(日) ※申し込み方法など詳しくは水の駅「ビュー福島潟」HPに掲載。同施設(北区前新田)で配布するチラシにも記載

問 同施設(☎025-387-1491)

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 採用日来年4月1日
 受験資格教員免許など所定の免許・資格がある 定15人程度

申11月9日(火)までに所定の申込書を同課(中央区八千代1)へ
 ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議会でも配布

■補助員 定10人程度 申電話で同課

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、看護師
 ※資格要件あり 申11月29日(月)までに所定の応募用紙を同施設へ
 ※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)

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

相談

11月は児童虐待防止推進月間 ためらわずに連絡、相談を

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、児童相談所虐待対応ダイヤル☎189や区役所健康福祉課へ連絡してください。

虐待のサイン例

- ①不自然なあざや傷がある
- ②いつも汚れた同じ服を着ている
- ③大人を極端に恐れる
- ④家に帰りがたらない

問 同課、児童相談所(☎025-230-7777)

■児童虐待防止を呼び掛け

12月まで児童虐待防止のシンボル「オレンジリボン」を飾ったツリーを

市役所や区役所に設置し、児童虐待の防止を呼び掛けます。

問 こども政策課(☎025-226-1195)

11/12～25「女性に対する暴力をなくす運動」 一人で悩まず相談を

問 男女共同参画課(☎025-226-1061)
 ※関連記事を本冊4面に掲載

■女性相談 女性の悩みに女性相談員が対応 日月～金曜9時～16時
 場 区役所健康福祉課

■女性の人権ホットライン 差別、DV、セクシュアルハラスメントなど女性の人権についての相談に対応
 相談電話☎0570-070-810
 日 月～金曜8時半～17時15分
 ※11月12日(金)～18日(木)は19時まで。13日(土)・14日(日)10時～17時にも実施

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

■女性のこころから専門電話相談 日第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11月19日(金)17時半～20時半
 場 総合福祉会館(中央区八千代1)
 申11月18日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日12月7日(火)13時～14時15分
 定先着4組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可
 申11月10日(水)9時から電話で同センター(☎025-288-0017)

専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利

関係などの相談に対応 日12月12日(日)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 申11月10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

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)

■新潟ゆかりの文学「寄居浜の安吾碑秘話」 日11月13日(土)13時半～15時 定先着15人 ¥500円

■読書会 日11月17日(水)10時半～12時 テーマ「春の庭」柴崎友香著 ¥無料

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬のしつけ方教室

日11月14日～12月26日(日曜全6回)10時～12時 定先着8人 ¥5,000円

申11月10日(水)9時から電話で同センター(☎025-288-0017)

オンライン就労支援セミナー

仕事での失敗の対処法などを学ぶ 日11月17日(水)13時半～16時 定先着70人 ¥無料

申11月10日(水)10時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099)

岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

アメリカについての本を紹介し、感想などを語り合う 日11月20日(土)14時～16時 定先着8人 ¥無料 問 同館(☎0256-82-4433)

中之口農業体験公園の講座 (西蒲区東小吉)

申11月10日(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

■白菜キムチ作り 日11月26日(金)9時半～12時半 定先着12人

◆香りのクリスマスリース作り 日12月4日(土)10時～12時 定先着8人

■そば打ち体験 日12月10日(金)9時半～12時半 定先着10人 ▶¥各1,200円(◆1,000円)◀

◎西海岸公園市営プール (中央区関屋) 水球体験

日11月27日(土)10時～12時 対小学3年～中学生 定先着30人 ¥500円(別途要入館料)
 申11月10日(水)10時から電話で同施設(☎025-267-6858)

文化財センター 民俗講座

新潟の食の歴史について学ぶ 日11月27日(土)13時半～15時 定先着30人 ¥無料 申11月10日(水)9時から電話で同センター(西区木場☎025-378-0480)

◎鳥屋野潟市民探鳥会

日11月28日(日)8時～10時 場 県立鳥屋野潟公園(中央区鐘木) 対中学生以下と保護者 定先着30人 ¥無料 申11月10日(水)から市HPで申し込み ※筆記用具が必要。双眼鏡、ポケット図鑑がある人は持参 問 環境政策課(☎025-226-1359)

歴史博物館みなとぴあの講座

日11月28日(日) 問 同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)

■地図でたどる信濃川 時10時～11時半 定先着60人 ¥100円

◆◎自然体験 時10時半～11時半 対2歳～就学前児と保護者 定先着10組 ¥無料

■種で遊ぶ 時14時～15時 対5歳以上 定先着10人 ¥無料

▶申11月10日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項(◆は子どもの年齢も)を同館へ◀

◎楽しく健康づくり・介護予防 12月の総おどり体操

¥無料 申11月12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) ※各1時間半

①内野まちづくりセンター 日2日(木)10時

②荻地区公民館 日3日(金)10時

③市体育館 日7日(火)10時

④総合福祉会館 日9日(木)13時半、21日(火)10時

⑤東区プラザ 日10日・24日(金)10時

⑥豊栄地区公民館 日10日(金)13時半

⑦音楽文化会館 日14日(火)10時

⑧亀田市民会館 日17日(金)10時

⑨新津健康センター 日23日(木)10時

⑩白根健康福祉センター 日23日(木)13時半

▶定①⑤⑥各日20人②⑦⑩各15人③50人④各日40人⑧30人⑨25人 ※各先着。④⑤はいずれか1日のみ◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 12月の催し

問 同センター(☎025-282-4189) ※各定員あり。催しについて詳しくは同施設HPに掲載



■料理教室 申11月20日(土)までに電話で同センター ※各2時間半～3時間半

◎クリスマス料理 日4日(土)10時半 対5～10歳 ¥2,500円

■冬のチーズプレート 日5日(日)10時半 ¥1,600円

■季節の野菜料理 日7日(火)10時半 ¥1,500円

■手ごねパン 日8日(水)12時 ¥2,500円

■集中力が上がる食事 日11日(土)10時半 ¥2,000円

■年越しそばとおせち料理 日16日(木)10時半 ¥1,800円

◎おせち料理 日26日(日)10時半 対小学生の親子 ¥2,500円

■園芸講座 申11月25日(木)までに電話で同センター ※各1時間半～2時間

■冬のバラ剪定 日2日(木)10時、13時半 ¥300円

■正月壁飾り 日4日(土)13時半 ¥3,800円

■稲穂でしめ飾り 日11日(土)13時半 ¥2,800円

■腐葉土作り 日12日(日)11時

発送物など 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 日11月上～中旬 ※10～12月に初めて同保険料を納付する人には来年2月上旬に郵送 問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)

しつかり手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)