

🍴 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

ミックスビーンズのたんぱく質が加わることで、栄養バランスがさらに良くなります。

### ■作り方

- ①ニンジン、ジャガ芋、玉ネギ、ブロックベーコンは1cm角に切る。キャベツは一口大に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れてニンニクを弱火で炒め、さらに玉ネギとベーコンを入れる。玉ネギがしんなりしてきたらニンジンとジャガ芋を入れ、軽く炒める。
- ③②に塩とトマト缶を入れ、混ぜ合わせる。
- ④③にキャベツ、ミックスビーンズ、ローリエ、水を混ぜ入れ、様子を見ながら20分煮込む。
- ⑤ジャガ芋が柔らかくなったら皿に盛り付け、パセリをかける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

### ⑯ 貝だくさんミネストローネ 副菜

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 219kcal  
たんぱく質: 7.4g 塩分: 1.0g



#### \*材料(2人分)\*

ニンジン	1/2本
ジャガ芋	1/2個
玉ネギ	1/4個
ブロックベーコン	40g
キャベツ	1/12個
ニンニク	1/2片
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
カットトマト缶(食塩無添加)	1/2缶
ミックスビーンズ	50g
ローリエ	1/2枚
水	150ml
乾燥パセリ	適量

### 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

### 趣味・講座

#### 動画を配信 保護者のための就活応援講座

就職活動の実態・方法を知り、子どもへのサポートについて考える  
配信期間 12月1日(木)10時～来年1

月23日(月)18時 対 大学・短大生などの保護者  
¥無料 申 1月20日(金)17時まで専用フォーム=右上=から申し込み 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)



#### うららこすど(秋葉区小須戸) たくあん作り教室

日 12月7日(水)10時、13時  
※各2時間  
定 各回先着18人  
¥2,000円  
申 11月24日(木)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)



### マリニピア日本海(中央区西船見町) いきもの教室「鳴き声に注目」

日 12月10日(土)13時半～15時半  
対 小学生以上 定 20人 ¥500円  
申 11月29日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ12月1日に案内を発送

### こども創作活動館の講座 (東区牡丹山1)

時 10時～12時  
対 5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)  
定 各10人 申 11月27日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)  
紙粘土でお菓子の家作り 日 12月11日(日) ¥200円  
やきもの教室 日 12月18日、来年1月15日(日曜全2回) ¥500円



### 木の実でクリスマスキャンドル スタンド作り

日 12月11日(日)14時～15時半  
場 歴史博物館みなとぴあ(中央区柳島町2) 定 先着10人 ¥200円  
申 11月23日(祝)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(☎025-225-6111)へ

### 余り布で鍋つかみ作り

日 12月15日(木)13時～14時半  
場 田舟の里(江南区亀田)  
対 18歳以上 定 先着6人 ¥300円  
申 11月23日(祝)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

### 講座「成年後見制度」

日 12月16日(金)10時～11時半  
場 巻地区公民館(西蒲区巻甲)  
定 先着50人 ¥無料

申 11月24日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

### アグリパーク(南区東笠巻新田) 12月の講座

定 各先着8組 ¥各3,000円  
申 11月24日(木)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)  
※小学生以下は保護者同伴  
冬野菜の収穫とピザ・スムージー作り 日 17日(土)・18日(日)10時半～13時 ※1組6人まで  
クリスマスカップケーキ作り 日 24日(土)・25日(日)10時～13時 ※1組4人まで

### ゆいぽーと(中央区二葉町2) 飛び出すカード作り

日 12月18日(日)9時半～12時  
対 小・中学生と保護者  
定 10組 ¥1人500円  
申 11月28日(月)までに電話で同施設(☎025-201-7530)

### 鳥屋野総合体育館 (中央区神道寺南2) 健康倶楽部

日 12月20日～来年3月28日(火曜全12回)13時半～15時半  
対 60歳以上 定 先着8人  
¥15,000円(別途要入館料)  
申 11月24日(木)14時から電話で同館(☎025-241-4600)

### 食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 来年1月の講座

時 13時～16時 定 各8人  
¥各2,000円  
申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)  
フルーツ練り込み餅つき 日 10日(火)  
こうじ作り 日 17日(火)  
みそ仕込み 日 20日(金)  
フルーツソース作り 日 28日(土)

## 毎年1万羽以上が飛来 ハクチョウを見に行こう

新潟市の鳥「ハクチョウ」が、越冬のためシベリアから飛来しています。ハクチョウのような大型の野生生物が私たちの暮らしているすぐ近くにいるのは、全国的にも珍しい光景です。

ハクチョウのことをよりよく知って、観察をしてみませんか。

問 環境政策課(☎025-226-1359)

### ハクチョウってどんな鳥?



**見た目**  
・くちばしは黒と黄色  
・体は白色、足は黒色で大きな水かきがある(幼鳥の体は灰色)

**体長・体重**  
コハクチョウ  
…約120cm、5～7kg  
オオハクチョウ  
…約140cm、8～12kg

**新潟市内で観察できる時期**  
・飛来のピークは11月中旬～12月中旬  
・3月ごろまで観察できる

### お薦め観察スポット

朝・夕方 主なねぐらとなっている福島潟、鳥屋野潟、佐潟での観察がお勧めです。  
昼 潟などに近い郊外の田んぼなどでは、餌を食べたり昼寝をしたりしているところを観察できます。



### あなたはいくつ知っている? ハクチョウの豆知識

- 新潟市に飛来するハクチョウは、オオハクチョウとコハクチョウの2種類
- 新潟市はコハクチョウの越冬数が全国で最も多く、毎年1万羽以上が飛来
- ハクチョウは一度カップルが成立すると、生涯を添い遂げる
- ハクチョウが飛び立つには数十メートルの助走が必要
- 餌を食べているとき、必ず首を伸ばして見張りをしているハクチョウがいる



### ハクチョウガイドブック

新潟市に飛来するハクチョウの情報を掲載しています。同ガイドブックは市HP=右=から閲覧できます。

スマートフォンはこちらから



### 福島潟冬鳥観察ウォーキング

日 11月27日、12月4日(日)6時45分～8時  
集 解蔵の宿「菱風荘」(北区前新田)  
定 各日先着15人 ¥無料  
申 11月23日(祝)10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

