

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



10 ヨーグルトサラダ

副菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 74kcal たんぱく質: 2.9g
塩分: 0.3g

ヨーグルトやミックスビーンズを加えることで、カルシウムやたんぱく質をバランス良く取ることができます。

■作り方

①ひじきは軽く洗って水で戻し、さっと湯をかけてから水気を切る。ミックスビーンズは水気を切っておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。

②サツマ芋とニンジン(1cm幅の輪切り)を小房に分け、それぞれゆでる。

③①②を器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- 乾燥ひじき…………… 小さじ1(1g)
- ミックスビーンズ…………… 20g
- レタス…………… 1枚(40g)
- サツマ芋…………… 1/6本(40g)
- ニンジン(1cm幅の輪切り)…………… 1枚(10g)
- ブロッコリー…………… 1/5個(40g)
- 無糖ヨーグルト…………… 大さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ1/4
- 玉ネギ(みじん切り)…………… 大さじ1/4
- パセリ(みじん切り)…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

A

歴史博物館みなとぴあ ボランティア募集説明会



日 2月18日(土) 13時半~15時
対 16歳以上 申 2月5日(日)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

令和5年度水道モニターを募集

任期 5月中旬~来年3月31日
対 新潟市の水道を利用する20歳以上で、平日昼間に開催する研修会などに参加できる人 ※経験者を除く
定 20人 謝礼金額8,500円以内(一時保育料の補助あり)
申 3月1日(水)までに所定の申込書を水道局総務課(フリーダイヤル0120-411-002)へ ※選考あり。申込書は水道局HPに掲載

白根ハーフマラソン参加者募集

日 5月14日(日) 9時
場 白根総合公園(南区上下諏訪木)
対 高校生以上 定 先着2,000人
¥ ハーフ4,000円、10km3,000円
申 1月18日(水)からウェブサイト「RUNNET」で申し込み ※詳しくは同大会HPに掲載 問 南区役所地域総務課(☎025-372-6604)

市民農園 利用者を募集

利用期間 4月~来年3月(更新により継続利用可) 対 新潟市在住で自ら耕作・管理できる人
年間使用料68~400円/㎡ 申 2月9日木曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し各申込先へ ※応募多数の場合抽選。1世帯1通まで。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。継続可能期間など詳しくは申込先に問い合わせ

- ①長浦市民農園 面積25㎡
- ②濁川ふれあい農園 面積30㎡ ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)
- ③高志すこやか農園 面積33㎡
- ④金巻市民農園 面積52~68.5㎡

- ⑤板井市民農園 面積25~41.6㎡
 - ⑥鳥原市民農園 面積40㎡
 - ⑦越前浜市民農園 面積50㎡
 - ⑧中之口農業体験公園 面積50㎡
- ▶ 申込先 ①② ☎950-3393(住所不要)、北区役所産業振興課(☎025-387-1385) ③ ☎950-0195(住所不要)、江南区役所産業振興課(☎025-382-4821) ④⑤⑥ ☎950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7630) ⑦ ☎953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407) ⑧ ☎950-1323、西蒲区東小吉775-1、中之口農業体験公園(☎025-375-2505) ◀

介護保険事業計画 策定に向けた調査に協力を

新潟市在住の65歳以上の要介護認定者から無作為に抽出した4,500人に、あす16日から調査票を送付します。協力をお願いします。
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 [職員募集情報一覧](#) [検索](#)

相談

心の悩みや不安 こころの健康センターに相談を

相談・予約電話 ☎025-232-5560
※来所相談は電話で要予約(月~金曜8時半~17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談

日 月~金曜 9時~16時半
精神科医による相談(①どなたでも②55歳以上③思春期青年期)
日 ①木曜 9時~11時半 ②第4木曜 13時半~16時 ③偶数月第2木曜 13時半~16時

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談

日 月~金曜 9時~16時半
臨床心理士による相談
日 2月24日(金) 17時半~20時半

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

里親に関心がある人向け 2月の制度説明会

申 2月3日(金)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

横越地区公民館(江南区いぶき野1)

日 10日(金) 14時~15時半

西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 14日(火) 14時~15時半

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日 2月14日(火) 9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 1月18日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

下山スポーツセンター (東区下山1) 血流観察体験会

日 1月24日(火)~26日(木) 10時~20時 ¥無料

問 同センター(☎025-272-7677)

視覚障がい者のための生活訓練

場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 新潟市在住の視覚障がい者
¥無料

申 1月18日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657)

問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

講演会 北前船の湊として栄えた日和山の歴史を学ぶ

日 1月29日(日) 10時~11時半
定 先着30人(付き添い者同伴可)

デジター図書・録音再生器操作研修

日 2月5日(日) 9時半~15時
定 先着15人

2月のヨガ体験

対 中学生を除く15歳以上 ¥無料
申 1月18日(水)9時から電話で各会場 ※各1時間

横越総合体育館(江南区いぶき野1)

☎025-385-4477 日 3日(金) 10時、27日(月) 19時半

定 各日先着15人

みどり森の運動公園(西区板井)

☎025-379-3766 日 9日・16日・23日(木曜全3回) 13時半

定 先着10人

西総合スポーツセンター (西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 2月7日~3月14日(火曜全6回) 9時45分~10時半 対 0歳児と母親
定 先着15組 ¥3,300円

申 1月18日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

動物愛護センター(中央区清五郎) 2月の催し

申 1月18日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

犬の飼い方相談会

日 7日(火) 13時~15時 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可 ¥無料

犬のしつけ方教室

日 10日(金) 14時~16時 定 先着20人 ¥1,000円 ※受講者を対象とした実技講習(全6回)あり。詳しくは市HPに掲載

高齢者向けオンライン講座

笑いヨガや昔語りを聴く
日 2月9日・16日・23日(木曜全3回) 13時半~15時 対 60歳以上
定 30人 ¥無料 申 1月31日(火)までに市HPから申し込み 問 クロスパルにいがた(☎025-224-2088)

クロスパルにいがた (中央区礎町通3) 2月の講座



¥無料 申 1月18日(水)9時から電話で同施設(☎025-224-2088)

生涯学習ボランティアの勧め

日 14日(火) 13時~16時 定 先着10人

魅力的な広報紙作り

日 22日(水) 13時半~15時半 定 先着20人

うららこすど みそ教室

日 2月15日(水) 10時~12時
定 12人 ¥3,000円

申 1月25日水曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ2月6日までに案内を発送

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 起業支援セミナー



日 2月18日(土) 14時~15時半
定 先着30人 ¥無料

申 1月18日(水)10時から電話で同館(☎025-246-7700)

砂丘館(中央区西大畑町) 香道入門講座「聞香を楽しむ」



日 2月19日(日) 10時、13時半
※各2時間 定 各回先着20人
¥3,500円(茶菓子付き)

申 1月18日(水)9時から電話で同館(☎025-222-2676)

こども創作活動館(東区牡丹山1) やきもの教室

日 2月19日、3月19日(日曜全2回) 10時~12時 対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 10人
¥500円 申 1月22日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)



新潟県新型コロナ受診・相談センター(☎025・385・7634)へ