

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



食推さんおすすめ

チーズを使うことで、たんぱく質を効率的に取ることができます。

■作り方

- ①キャベツはゆでた後、芯の部分をたたいて冷ます。
- ②チーズを縦長に4等分に切り、塩・こしょうで下味を付けた豚肉で巻く。
- ③①で②を2つずつ包み、つまようじで留める。
- ④鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて火にかける。香りが出たら薄切りにした玉ネギを加え、きつね色になるまでよく炒める。
- ⑤④にトマトジュースを加え、塩・こしょうで味を調える。煮立ったら③を入れて、ひっくり返しながらかく20分煮込む。
- ⑥③を皿に盛り付けてつまようじを取り、みじん切りにしたパセリをかける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

20 ロールチーズキャベツのトマト煮

栄養価(1人分)

エネルギー: 187kcal
たんぱく質: 12.0g
食塩相当量: 0.7g

主菜



材料(2人分)

キャベツ…………… 2枚
プロセスチーズ(ブロック型) …… 40g
豚もも肉(薄切り)…………… 4枚
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 適量
ニンニク…………… 1/2片
玉ネギ…………… 50g(中1/4個)
トマトジュース(食塩無添加) …… 150ml
パセリ…………… 適量

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

趣味・講座

オンラインセミナー「守ろう腎臓」

糖尿病性腎症、食事、お口の健康について専門家が語る動画を公開

日 3月19日(日)まで ¥無料 ※視聴方法など詳しくは市HPに掲載

問 保険年金課(☎025-226-1075)

ほんぽーと中央図書館

(中央区明石2) 3月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新井満を読む」

日 11日(土) 13時半～15時

定 先着15人 ¥500円

読書会 日 15日(水) 10時半～12時

テーマ「桜風堂ものがたり」村山早紀著 ¥無料

下山スポーツセンター(東区下山1)

足圧バランス測定会

日 3月14日(火)～16日(木) 10時半～20時 ¥無料

問 同センター(☎025-272-7677)

講座 「セカンドライフの生活設計」

退職後のマネープランを学ぶ

日 3月16日(木) 10時～11時半

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着30人 ¥無料

申 3月9日(木) 9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

鳥屋野運動公園(中央区女池南3) 初心者向け親子野球教室

日 3月18日(土) 10時～11時半

対 5歳～小学2年生と保護者

定 先着30組

¥500円 申 3月8日(水) 9時から電話で同公園(☎025-283-5855)

視覚障がい者のための生活訓練 整理整頓の仕方とアイデア交換

日 3月18日(土) 13時半～15時半

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

定 先着15人 ¥無料 申 3月8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)

読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り合う

日 3月18日(土) 14時～16時

場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

植物観察会

日 3月23日(木) 13時半～15時半

集 解田ノ浦海水浴場駐車場(西蒲区間瀬) 対 中学生以上 定 先着10人

¥無料 申 3月13日(月) 9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ

日 3月29日(水) 14時～16時

場 市役所ふるまち庁舎

定 先着20人 ¥無料 申 3月8日(水) からメール(kotsu@city.niigata.lg.jp) で基本事項、年齢を都市交通政策課(☎025-226-2753)へ

歴史博物館みなとぴあ わらでミニぼうし作り

日 3月25日(土) 13時半～15時半

対 16歳以上

定 先着10人 ¥500円

申 3月8日(水) 9時からメール(museum@nchm.jp) で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、一人暮らしの食事について専門家が語る

日 3月26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30人 ¥無料

申 3月8日(水) から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

市民病院 市民公開講座

「変わりゆく膀胱がん治療」

日 3月30日(木) 15時～16時

定 先着80人 ¥無料 問 同病院(中央区鐘木 ☎025-281-5151)

豊栄総合体育館 テニス教室

対 中学生以上

申 3月12日(日) 12時から所定の申込書

を同館(北区嘉山 ☎025-386-7511)へ

※申込書は同館HPに掲載

初級 日 ① 4月4日～6月13日(火曜全9回) ② 4月6日～6月8日(木曜全9回) ③ 4月7日～6月2日(金曜全8回) 定 各先着10人

中級 日 ④ 4月1日～5月27日(土曜全6回) ⑤ 4月2日～6月4日(日曜全8回) ⑥ 4月5日～6月7日(水曜全9回) 定 各先着9人

▶ 時 19時(④ 10時) ※各2時間 ¥各10,350円(③⑤各9,200円④6,900円) ◀

楽しく健康づくり・介護予防 4月の総おどり体操

¥無料 申 3月10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 クロスパルにいがた 日 4日(火)

② 巻ふれあい福祉センター 日 6日(木)

③ 市体育館 日 7日・21日(金)

④ 豊栄地区公民館 日 13日(木)

⑤ 東総合スポーツセンター 日 13日・27日(木)

⑥ 白根健康福祉センター 日 18日(火)

⑦ 小合地区コミュニティセンター 日 18日(火)

⑧ 総合福祉会館 日 20日(木)

⑨ 内野まちづくりセンター 日 25日(火)

⑩ 亀田市民会館 日 28日(金)

▶ 時 10時(⑤⑦ 13時半) 定 各20人(① 25人 ②⑥ 各15人 ③ 各日50人 ⑤

⑧ 各日40人 ⑩ 30人) ※各先着。③⑤はいずれか1日のみ参加可 ◀

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の講座

問 同センター(☎025-282-4181)

※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

■料理教室 申 3月20日(月)までに電話で同センター ※各1時間半～3時間半

① 米粉入り豆パン・あんパン作り 日 5日(水) 12時 ¥2,600円

② 本格タイ料理 日 12日(水) 10時半 ¥1,700円

③ ④ エコクッキング 日 15日(土) 10時半 対 小学4～6年生の親子 ¥2,500円

④ 新潟の春の和食 日 22日(土) 10時半 ¥2,000円

⑤ 春のアスパラ料理 日 27日(木) 10時半 ¥1,500円

⑥ ⑦ 笹団子作り 日 29日(祝) 10時半 対 5歳～小学生の親子 ¥1,200円

⑦ スパイスでカレールー作り 日 30日(日) 10時半 ¥2,100円

■園芸講座 申 3月25日(土)までに電話で同センター ※各70～150分

⑧ 初心者向けトマトとキュウリの育て方 日 12日(水) 14時半 ¥500円

⑨ ツバキの花後の手入れ 日 13日(木) 13時半 ¥500円

⑩ 大輪朝顔の育て方 日 15日(土) 13時半 ¥800円

⑪ 初めての生け花 日 16日(日) 13時半 ¥3,500円

⑫ エケベリアの育て方と寄せ植え 日 22日(土) 13時半 ¥2,000円

⑬ イギリス庭園風フラワーアレンジメント 日 29日(祝) 13時半 ¥3,800円

こども創造センター(中央区清五郎) 4月の催し

指で絵の具お絵かき(日 13日木曜)、親子チアダンス(日 29日祝日)などの催しを行います。 ※各定員あり

申 3月15日(水) 17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は3月19日(日) 9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

明鏡高校 社会人向け初心者 ロシア語・中国語・ハングル講座

日 4月19日～来年1月24日(水曜全21回) 15時半～17時

定 各30人 ※1人1講座 ¥3,480円(別途実費が必要な講座あり)

申 3月22日(水)までに所定の願書を同校(☎025-246-3535)へ ※願書は3月10日(金)から同校HPに掲載。同校(中央区沼垂東6)、学校支援課(市役所ふるまち庁舎)でも配布

応急手当普通救命講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 日 4月26日(水) 9時半～12時半

場 東区プラザ(東区下木戸1) 対 10歳以上 定 先着15人 ¥無料

