

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



②豆腐とツナのドライカレー 主菜

栄養価(1人分)
エネルギー:161kcal たんぱく質:9.3g
食塩相当量:1.4g

たんぱく質やカルシウムを多く含む木綿豆腐を使ったドライカレーです。

■作り方

- ①木綿豆腐は粗くほぐして熱湯でゆで、キッチンペーパーで水気をよく絞る。
- ②ツナは水分を軽くきり、粗くほぐす。
- ③玉ネギはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し③を炒め、透き通ってきたら①②を加えてさらに炒める。
- ⑤④に砕いた固形スープの素とAを入れて味を調える。

材料(2人分)

- 木綿豆腐…………… 150g
- ツナ缶(オイル漬け)…………… 1/2缶
- 玉ネギ…………… 50g
- 油…………… 小さじ2
- 固形スープの素…………… 1/2個(顆粒の場合小さじ1)
- A カレー粉…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々

里親に関心がある人向け 7月の制度説明会

申 6月27日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)
児童相談所(中央区川岸町1)
 日 4日(火)14時~15時半
白根地区公民館(南区田中)
 日 11日(火)14時~15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 7月5日(水)13時~15時
 定 先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可
 申 6月21日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



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 7月11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 6月21日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 7月20日(木)13時~15時半
 場 同審査会室(市役所本館)
 定 先着2人(1人1時間)
 申 6月21日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころの健康センターの相談 (中央区川岸町1)

問 同センター(☎025-232-5560)
臨床心理士による相談 日 7月21日(金)18時半~20時半 対 18~39歳 定 先着2組(1組50分) 申 6月21日(水)から電話で同センター
メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対 中学生以上 申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月~金曜8時半~17時

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、権利関係などについての相談に対応 日 7月29日(土)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(1組30分)
 申 6月21日(水)から所定の申込書を同課(☎025-226-2813)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

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

鳥屋野総合体育館 足圧バランス測定会

日 6月26日(月)~29日(木)10時半~20時 ¥無料 問 同館(中央区神道寺南2 ☎025-241-4600)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 7月の講座

定 各先着10人 申 6月21日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)
テニス教室 日 5日・12日(水曜全2回)19時半~20時半 対 小学3~6年生 ¥700円
相撲体験 日 29日(土)10時~11時 対 4歳~小学2年生 ¥300円

白山公園空中庭園 (中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日 7月の木曜7時~8時
 定 各日先着40人 ¥500円
 問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

マリニピア日本海の講座 (中央区西船見町)

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各20人 ¥800円
 問 同館(☎025-222-7500)

①野外体験「スナガニ観察会」

日 7月8日(土)9時~12時

②いきもの教室「水族館の水」

日 7月29日(土)9時半~12時
 ▶ 申 6月27日(②は7月18日火曜)17時までにメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、参加者全員の年齢を同館へ ※当選者のみ6月29日(②は7月20日)に案内を発送 ◀

市民スポーツ講習会

ラジオ体操やリズム運動で体を動かす 日 7月8日(土)10時~12時
 場 市体育館(中央区一番堀通町)
 定 100人 ¥無料
 申 6月30日(金)までに市スポーツ協会HP=右上=から申し込み
 問 同協会(☎025-266-8250)



公民連携による まちなか緑化の取り組み

フラワーパートナーを募集

新潟駅から万代・古町までの「にいがた2km」にあるプランターに草花を植栽し、維持管理をする企業・団体を募集します。協力企業・団体の名前やロゴマークはプランターに掲示します。社会貢献を通じた企業・団体のイメージアップなどにぜひ活用してください。

※植栽や管理は自己負担

●募集対象

- ・ 構成員が複数で、新潟市内に事業所のある事業者
- ・ 自治会、町内会、地域コミュニティ協議会、NPO法人、ほか

●募集箇所

中央区万代1丁目・4丁目、ラブラ2向かいの道路から流作場五差路にかけての区間
 ※詳しくは市HPに掲載

●募集数 先着16基

申 6月21日(水)から電話で同課



スマートフォンはこちらから



植栽の様子



都心部での民有地緑化費用の一部を支援

緑豊かな都市空間づくりを目指し、公共空間だけでなく都心部の民有地の緑化も推進するため、民有地緑化費用の一部を支援します。希望する対象者は、同課に相談してください。

※補助上限額や最低緑化面積、そのほか条件あり

●対象区域

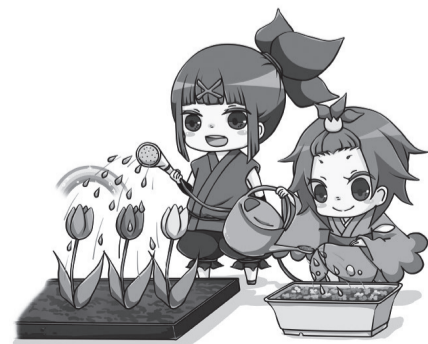
新潟都心地域緑化重点地区内およびその外縁に接している敷地

●対象者

対象区域内の敷地や建築物の所有者・管理者、対象区域内のテナントでの事業者、ほか



スマートフォンはこちらから



学校を通じ児童に案内 **日本脳炎・二種混合予防接種** 対 日本脳炎第2期…小学4年生▷二種混合…小学6年生 ※母子手帳などで確認し、未接種の場合は市が委託する医療機関に相談 問 保健管理課(☎025-212-8123)

新潟県新型コロナウイルス健康相談センター(☎025・385・7634)へ