

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



## ④豆腐入り白玉とずんだあん デザート

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 201kcal たんぱく質: 8.1g  
食塩相当量: 0.0g

絹ごし豆腐で食感が滑らかになり、たんぱく質も取ることができます。

### ■作り方

- ①ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①を10個に分けて丸め、真ん中を指でへこませる。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れてゆで、浮いてきたら冷水にさらす。
- ④枝豆はさやから実を取り出してすり鉢でつぶし、砂糖と混ぜる。
- ⑤③を皿に盛り付け、④とつぶあんをのせる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

\*材料(2人分)\*

白玉粉…………… 60g  
 絹ごし豆腐…………… 100g  
 枝豆(さや付きでゆでたもの)… 50g  
 砂糖…………… 大さじ1/2  
 つぶあん…………… 25g

## 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

### 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・水・木・金 9時～17時、火・木・金 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 10時～15時半、金 14時～19時半

面接相談 日・火・水・木・土 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 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

### 第4火曜18時半～21時 対男性 LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510  
日 第1月 17時半～20時

### 外国籍市民のための 医療相談会

日 10月15日(日) 10時～14時半 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)  
申 10月14日(土)までに専用フォーム=右上=から申し込み  
問 国際交流協会(☎025-225-2727)

## 趣味・講座

### ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 9月の講座

問 同館(☎025-246-7700)  
新潟ゆかりの文学「歌人解良富太郎・桐生栄」 日 9日(土) 13時半～15時  
定 先着20人 ¥500円

### 読書会 日 20日(水)

10時半～12時  
テーマ「三途の川で落しもの」西條奈加著  
¥無料



## 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 9月9日(土) 14時～16時  
テーマ「ちょっとこわいふしぎ話」  
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)

### クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク

北区の地域活動参加者が松浜の魅力について語る 日 9月15日(金) 13時半～15時20分 ¥無料  
問 同施設(☎025-224-2088)

### 旧齋藤家別邸の講座 (中央区西大畑町)

申 9月6日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

- ①花街の座敷入門 日 9月17日(日) 10時半～12時
- ②同施設の魅力と見どころ 日 9月20日(水) 10時半～11時半
- ③日本庭園・数寄屋造りの見方 日 初級…9月20日(水)▷中級…10月3日(火) 時 13時半～16時
- ④花街の建物と文化財 日 9月30日(土) 10時半～12時
- ⑤料亭型花街と茶屋型花街 日 10月21日(土) 10時半～12時  
▶定 各日先着20人(②③各日先着10人) ¥各500円(②700円③1,200円) ※別途要観覧料◀

### 歴史博物館みなとびあの講座 (中央区柳島町2)

¥無料 問 同館(☎025-225-6111)  
①松平忠輝とその時代 日 9月24日(日) 10時～11時半 定 先着60人  
②白山公園名所すごろく作り 日 9月30日、10月7日(土曜全2回) 10時～12時 場 白山公園(中央区一番堀通町)、同館 対小学生 定 10人  
③湯の歴史講座 日 10月1日・8日(日曜全2回) 10時～12時 定 40人  
▶申 ①は9月6日(水)から、②は20日(水)まで、③は17日(日)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項(②は学年も)を同館へ ※②は9月22日、③は25日までに抽選結果を連絡◀

### 糖尿病ミニ講座

合併症やおやつ、アルコールについて専門家が語る 日 9月24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35人 ¥無料 申 9月6日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

### 絵本読み聞かせボランティア 入門講座

日 9月26日～10月31日(火曜全4回) 14時～16時 ※9月26日は16時半まで 場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 対 同講座を受講したことがなく、受講後市内の図書館・学校などでボランティアとして活動できる人 定 先着15人 ¥無料  
申 9月10日(日) 11時から電話で坂井輪図書館(☎025-260-3242)

### 黒埼地区総合体育館(西区金巻) ピラティス

日 9月28日～12月7日(木曜全10回) 10時半～11時半 対 中学生を除く15歳以上 定 先着16人 ¥6,000円 申 9月6日(水) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)

### 医療と介護のオンラインセミナー

介護保険や仕事と介護の両立について学ぶ 日 9月28日(木) 19時～20時 ¥無料 申 9月25日(月)までに市在宅医療・介護連携センターHPから申し込み  
問 同センター(☎025-240-4135)

### 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) お菓子作り教室

日 9月29日(金) 9時半～12時半 定 先着12人 ¥1,200円 申 9月6日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

### 文書館(北区太田) 企画展「新潟のチラシ」展示解説

日 9月30日(土) 14時～15時 定 先着20人 ¥無料 申 9月6日(水) 9時から電話で同館(☎025-278-3260)

### スポーツ体験会

日 10月1日(日) 13時半、15時 ※各1時間 場 市陸上競技場(中央区一番堀通町) ¥無料 申 9月22日(金)までに専用フォーム=右上=から申し込み  
問 市スポーツ協会(☎025-266-8250)

- ①陸上 対小学生
- ②剣道 対5歳～小学6年生
- ③ラグビー 対4歳～小学4年生
- ④野球 対4歳～小学2年生
- ⑤ホッケー 対小学生
- ⑥ウエイトリフティング 対小学生以上
- ⑦スキー 対小学3～6年生
- ⑧相撲 対5歳～小学3年生  
▶定 各回30人(④各回20人⑤各回12人⑥⑦⑧各回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 10月3日～11月14日(火曜全7回) 9時45分～10時半 対 0歳児と母親 定 先着15組 ¥4,200円 申 9月6日(水) 13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

### 楽しく健康づくり・介護予防 10月の総おどり体操

¥無料 申 9月8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)  
クロスパルにいがた 日 ①3日②31

日(火)  
③巻ふれあい福祉センター 日 6日(金)

- ④豊栄地区公民館 日 12日(木)
- ⑤東区プラザ 日 12日(木)
- ⑥市体育館 日 13日・27日(金)
- ⑦白根健康福祉センター 日 17日(火)
- ⑧亀田市民会館 日 20日(金)
- ⑨新津健康センター 日 24日(火)
- ⑩東総合スポーツセンター 日 26日(木)
- ⑪内野まちづくりセンター 日 31日(火)

▶時 10時(②⑤⑦⑩) 13時半 ※各1時間半 定 ①②⑨各50人③⑦各30人④⑤⑪各40人⑥各日100人⑧60人⑩80人 ※各先着◀

### いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 10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 9月20日(水)までに電話で同センター 時 10時半 ※各1時間半～3時間半

- ①フランス料理教室 日 3日(火) ¥2,500円
- ②キッズキッチン 日 7日(土) ¥4,000円
- ③食物繊維豊富な秋の料理 日 11日(水) ¥1,600円
- ④1mウインナー作り 日 14日(土) ¥1,500円
- ⑤秋のご飯 日 15日(日) ¥2,600円
- ⑥秋冬野菜のアレンジ料理 日 18日(水) ¥1,800円
- ⑦晩秋の家庭懐石 日 26日(木) ¥2,000円
- ⑧父とパン作り 日 28日(土) ¥1,800円  
▶対 ②5～10歳④⑤小学生の親子⑧5歳以上の子と父親◀

■園芸講座 申 9月25日(月)までに電話で同センター ※各1時間10分～2時間

- 初心者向けイチゴ・タマネギの育て方 日 5日(木) 14時半 ¥500円
- 生け花 日 9日(祝) 13時半 対 5～18歳 ¥2,500円
- 秋のバラ管理 日 11日(水) 10時、13時半 ¥500円
- 秋色の生花リース 日 28日(土) 13時半 ¥4,000円
- 園芸肥料の基礎 日 29日(日) 11時 ¥1,000円
- 冬囲いの縄の結び方 日 30日(月) 10時 ¥1,000円

### マザーズ再就職支援セミナー

社会保険、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか  
日 10月4日(水) 13時半～15時半 場 新潟テルサ(中央区鐘木) 対 女性 定 先着24人 ¥無料 申 9月6日(水) 9時半から電話でときめきしごと館(☎025-240-4510) ※保育あり(生後6カ月～就学前児先着15人、要申し込み) 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

新潟県新型コロナ健康相談センター(☎025・385・7634)へ