

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

⑦豆乳プリン

デザート

栄養価(1人分)

エネルギー: 94kcal たんぱく質: 2.9g
食塩相当量: 0.0g



材料(2人分)

水..... 150ml
粉末寒天..... 3g
砂糖..... 大さじ2
豆乳..... 150ml

タンパク質や鉄分が取れる豆乳を使ったデザートです。

■作り方

- ①鍋に水、粉末寒天、砂糖を入れて火にかけ、ゆっくりかき混ぜながら沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止め、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③カップ型の容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

にいがた市民文学 入賞作品など決定

にいがた市民文学の入賞・入選作品が決まりました。入賞者名は市HPに掲載しています。



問 文化政策課(025-226-2631)

■表彰式を開催

日 11月23日(祝) 14時半~15時半
場 市民プラザ(NEXT21・6階)

■作品集「にいがた市民文学」

11月23日から市内書店で販売(¥1,500円)。詳しくは市HPに掲載

東区魅力発信フォトコンテスト 作品を募集

テーマあなたが見せた
い東区

部門一般、25歳以下

賞 グランプリ(商品券

3万円分)、優秀賞(同1万円分)、ほか
申 来年1月31日(水)までに市HPから申し込み
問 東区役所地域課(☎025-250-2170)



西区 市民農園利用者を募集

利用期間令和6年4月1日から3年間
対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人
定 各40区画

年間使用料150円/㎡

①鳥原市民農園 面積40㎡

②板井市民農園 面積25~43.1㎡

▶申 11月27日月曜(必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し、〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)へ
※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)。

①は12月16日(土)、②は12月23日(土)に抽選会を実施。12月8日までに案内を発送

新潟市の面積 726.19km²に

国土地理院による面積算定の結果、新潟市の面積は726.19km²に改められました。

問 総務課(☎025-226-2409)

新潟東港地域水道用水供給 企業団 水道技術職員を募集

採用予定日令和6年4月1日

申 11月20日(月)までに所定の申込書を同企業団事務局(北区笹山☎025-386-9111)へ
※申込書、試験案内など詳しくは同企業団HPに掲載。同企業団事務局でも配布

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

相 談

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

LGBTQ+電話相談

☎025-241-8510

日 第1月曜17時半~20時

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日 11月17日(金)17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 11月16日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

問 福祉総務課(☎025-226-1176)

暮らしや仕事の困り事相談会

生活や仕事、家計などの困り事に相談員が対応

日 11月18日(土)10時半~15時半

場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)

定 先着24組(1組30分)

問 福祉総務課(☎025-226-1176)

■フードドライブを同時開催

生活困窮者に提供するための食品を受け付けます。

11月は「ねんきん月間」 年金事務所による相談会

日 11月30日(木)9時半~15時半

場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)

持ち物基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

問 保険年金課(☎025-226-1089)

外国籍市民のための 弁護士無料相談会

日 12月16日(土)13時~16時40分

場 国際友好会館(中央区礎町通3)

定 先着5人

申 11月8日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

趣味・講座

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 11月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「藤田敏『防風林』を読む」
日 11日(土)13時半~15時

定 先着20人 ¥500円

読書会 日 15日(水)10時半~12時
テーマ「ハケンアニメ!」辻村深月著

¥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 11月11日

(土)14時~16時

テーマ冬に関する本

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)

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 年賀状用ゴムはんこ作り

日 11月19日(日)9時半~12時半

定 先着10人 ¥900円

申 11月8日(水)10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

市民病院 市民公開講座 「肺がんの診断と治療」

日 11月20日(月)14時~15時

定 先着80人 ¥無料 問 同病院(中央区鐘木☎025-281-5151)

😊ジュニアアイスホッケー体験

日 11月23日(祝)15時15分~16時半
場 MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木)

対 4歳~小学生 ※保護者も参加可

定 先着30人 ¥500円

申 11月8日(水)からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、参加者の年齢(学年)、保護者氏名を市アイスホッケー協会へ

問 スポーツ振興課(☎025-226-2591)

旧小澤家住宅の講座 (中央区上大川前通)

申 11月8日(水)からメール(ozawake@nchm.jp)で基本事項を同施設(☎025-222-0300)へ

庭園樹木の剪定

日 11月25日(土)13時半~15時 定 先着10人

¥300円(別途要入館料)

クリスマスのコケ玉作り

日 12月2日(土)10時、11時、13時、14時 ※各30分

定 各回先着5人

¥2,000円(別途要入館料)

正月飾り作り

日 12月3日(日)10時、13時 ※各2時間 定 各回先着10人

¥1,500円(別途要入館料)

歴史博物館みなとぴあ 講座「新潟の人々に愛された絵師・石川侃斎」



日 11月26日(日)10時~11時半

定 先着60人 ¥無料 申 11月8日(水)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

旧齋藤家別邸 庭と季節の文学「新潟の向田邦子を読む」

日 11月26日(日)10時半~11時半

定 先着10人 ¥200円 ※別途要入館料

申 11月8日(水)9時半から電話で同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350)

糖尿病ミニ講座

運動療法や健康体操、一人暮らしの食事の工夫について専門家が語る

日 11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35人 ¥無料

申 11月8日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

県市連携講座「佐渡島の金山」

世界遺産登録をきっかけとした活動や取り組みなどの紹介

日 11月26日(日)13時半~15時半

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着20人 ¥無料

申 11月8日(水)から同講座特設サイト=右上=で申し込み

問 観光推進課(☎025-226-2612)

中之口農業体験公園の講座

申 11月8日(水)9時から電話で同公園(西蒲区東小吉 ☎025-375-2505)

白菜キムチ作り

日 11月30日(木)9時半~12時半

定 先着12人 ¥1,200円

香るクリスマスリース作り

日 12月2日(土)10時~12時

定 先着10人 ¥1,000円

そば打ち体験

日 12月8日(金)9時半~12時半 定 先着10人 ¥1,300円

成年後見制度についての講座

日 11月30日(木)10時~11時半

場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)

定 先着30人 ¥無料 申 11月9日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

楽しく健康づくり・介護予防 12月の総おどり体操

¥無料 申 11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)

①市体育館 日 1日・15日(金)

②クロスパルにいがた 日 5日(火)

③東区プラザ 日 5日(火)

④豊栄地区公民館 日 7日(木)

⑤東総合スポーツセンター 日 7日(木)

⑥巻ふれあい福祉センター 日 8日(金)

⑦新津健康センター 日 12日(火)