

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部石山グループ)

カボチャのクリームシチュー



免疫力アップ食材をたくさん使った、冬にお薦め風邪予防レシピです!

作り方

- 1 カボチャ、ニンジン、玉ねぎは一口大に切る。
2 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうを揉みこんでおく。
3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、ニンジン、鶏もも肉を加える。肉の色が変わったらカボチャを入れ、バターが全体に馴染んだら薄力粉を入れ、さらに炒める。
4 薄力粉の粉っぽさがなくなったら、水、コンソメを入れ、弱火で柔らかくなるまで5分程度煮込む。
5 牛乳または豆乳を加え、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛りつける。みじん切りにしたパセリ(または乾燥パセリ)を飾る。

材料(3人分)

- カボチャ 1/8個(約150g)
玉ねぎ 小1個(約100g)
ニンジン 1/3本(約50g)
鶏もも肉 1枚(約200g)
パセリ(生または乾燥) 適量
塩こしょう 大さじ1
有塩バター 20g
薄力粉 20g
水 350ml
コンソメ 1個(5.3g)
牛乳または豆乳 200ml
塩・こしょう 適宜

栄養価(1人分)

- エネルギー: 311kcal 炭水化物: 26.4g
たんぱく質: 15.8g 食塩相当量: 1.7g
脂質: 18.0g

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

水道管の凍結・破裂に注意

気温がマイナス4度以下になると水道管の凍結や破裂が多くなります。凍結・破裂を防ぐとともに、あらかじめ対応を確認しておきましょう。

凍結・破裂漏水を防ぐために

凍結防止

むき出しの水道管に発泡スチロールの保温材や凍結防止ヒーターを取り付ける。※市指定の給水装置工事業者へ相談する



保温が不十分な場合、夜間に鉛筆の芯ほどの太さ(直径約2mm)で水を出し続ける。※出した分の水道料金・下水道使用料(接続済の方)がかかります

破裂漏水防止

長期間留守にする場合はメーターボックス内の止水栓を閉める。賃貸住宅の所有者などは、入居者のいない家屋の止水栓が閉まっているかを確認する。

凍結・破裂してしまったら

凍結したら

蛇口を全開にしてタオルなどで覆い、その上から40~50度のお湯を掛けて、ゆっくりと解凍する。水道管が破裂する恐れがあるので熱湯は掛けない

破裂したら

メーターボックス内の止水栓を閉め、市指定の給水装置工事業者に修繕工事を申し込む。(修繕費用はお客さま負担になります)



問い合わせ 水道局コールセンター (☎0120-411-002) 詳細はホームページに掲載しています



東区自治協トピックス

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。
日時 1月25日(木) 午後2時から
会場 東区プラザ ホール
定員 先着5人
問い合わせ 地域課 (☎025-250-2110)



※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします

▲これまでの会議内容や資料はこちらから

今月の「ごみゼロの日」は1月28日(日)です。

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」一ロメモ 冬に出るごみの出し方

冬は、使用済みのカセットボンベや使い捨てカイロなどのごみが多く出る時期です。出し方を間違えると火災の危険もありますので、注意してください。

Table with 3 columns: 品名, 分別区分, 注意点など. Lists disposal rules for items like gas canisters, disposable heaters, and oil lamps.

問い合わせ 区民生活課生活環境係 (☎025-250-2285)

☎2月3日(土)までに電話で同会・小畑 (☎090-8853-4922)

阿賀野川の伐採木 無償提供

☎3月11日(月)~22日(金)午前9時~午後4時(提供期間)
☎阿賀野川左岸 江南区木津地先(引き渡し場所)
☎直径10~30cm、長さ1m程度に切断した、ヤナギなどの幹を無償で提供
※詳細は阿賀野川河川事務所ホームページに掲載しています



☎自家消費を目的とした個人で東区または江南区在住の人(同一世帯からの応募は1件限り) ※応募多数の場合は抽選
☎2月9日(金)午後5時までに郵送、FAX、メール、持参のいずれかの方法で申し込み
〒956-0032 秋葉区南町14番28号 北陸地方整備局 阿賀野川河川事務所 管理課
FAX 0250-23-3143
メール agano-kanri01@hrr.mlit.go.jp
☎同事務所 管理課 (☎0250-23-4367)

「栗ノ木川の生い立ち」講演

☎2月4日(日)午後2時~4時(開場は午後1時30分)
☎東区プラザ
☎上山 寛アトリエの上山 寛氏による講演
☎当日直接会場
☎通船川栗ノ木川沿川まちづくりの会 山岸 (☎090-1856-4284)

雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。
1. LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する
2. 屋根の雪下ろしをするときは周囲のLPガス設備に注意する
3. 排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、排気筒に破損はないか点検する
※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は器具の使用を中止し、取引のあるLPガス販売店に連絡してください
☎(一社)新潟県LPガス協会 (☎025-267-3171)

情報プラザ



公民館

※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」2月の予定

Table with 2 columns: 月日曜, 内容. Lists activities for the February childcare salon.

時間 午前10時~正午
☎自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)
※2月29日(木)はお休みです
☎未就園児と保護者
☎当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

コーヒーのはじめかた ~ハンドドリップ講習~

☎2月20日(火)午後1時30分~3時30分
☎コーヒーの歴史や特徴を学び、産地別飲み比べとハンドドリップによる抽出を実践
☎おおむね60歳以上先着12人
¥500円

持筆記用具、エプロン、コーヒーカップ
☎1月24日(水)~2月9日(金)までに電話または直接同施設

催し物・募集

新潟市ファミリー・サポート・センター 入会説明会

☎2月6日(火)午前10時~11時
☎東区プラザ
☎子育て支援を希望する人や会の内容を知りたい人先着10人(希望者はその場で登録可)
☎登録希望者は保護者の写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、現住所を確認できるもの(運転免許証など)
☎電話で同センター (☎025-248-7178)

下山スポーツセンター 体力測定&相談

☎2月10日(土)、17日(土)、20日(火) 午後2時~4時
☎体力測定、トレーニングプログラム相談
☎15歳以上(中学生除く)先着2人
¥一般250円、65歳以上100円(使用料)
☎動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
☎電話で同施設 (☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

忘れな草の会 民話の初語り

☎2月6日(火)午後1時30分~3時
☎中地区公民館
☎語り手による民話語り
☎先着20人