

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



たっぷりの肉と野菜を手軽に食べられます。

■作り方

- ①豚ひき肉とショウガ、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- ②キャベツは3cm角に、エノキは5cmの長さで切る。ニンジンピーラーで薄切りに、玉ネギは薄切りにする。
- ③鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①をスプーンで丸めて入れ、②とコーンを加えてあくを取りながら煮る。
- ④③の肉に火が通ったらいったん火を止め、カレー粉を加えて混ぜる。
- ⑤④に乾燥ワカメを加え、再度ひと煮立ちさせたら火を止める。



問 健康増進課(☎025-212-8166)

⑥カレー風味の野菜スープ 副菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 161kcal
タンパク質: 12.1g
食塩相当量: 0.9g

材料(2人分)

- 豚ひき肉…………… 120g
- ショウガ(すりおろし)… 1/4かけ
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- キャベツ…………… 1/10個(100g)
- エノキ…………… 1/5袋(15g)
- ニンジン…………… 1/5本(30g)
- 玉ネギ…………… 1/10個(20g)
- 水…………… 360ml
- コンソメキューブ…………… 1/2個
- コーン(冷凍)…大さじ2(20g)
- カレー粉…………… 少々
- 乾燥ワカメ…………… 0.3g

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

■ **女性のこころから専門電話相談** 日第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

■ **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

■ **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12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 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

消費生活センター(中央区西堀前通6) 借金返済・契約トラブル相談会

弁護士や司法書士、臨床心理士が解決に向け助言 日12月19日(日)10時～12時、13時～16時 定先着4人



申12月8日(水)9時から電話で同センター(☎025-228-8100)

趣味・講座

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 12月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■ **新潟ゆかりの文学「西鶴・坂口安吾の大みそかの文学を読む」** 日11日(土)13時半～15時 定先着15人

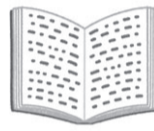
¥500円

■ **読書会** 日15日(水)10時半～12時

テーマ「おじさんはなぜ時代小説が好きか」関川夏央著 ¥無料

岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日12月18日(土)14時～16時



定先着8人 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

秋葉区 初心者向け里山登山教室

日12月19日(日)9時～11時 場 里山ビクターセンター(秋葉区金津) 定10人



¥500円 申12月13日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-8601(住所不要)、秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)へ ※12月15日に抽選結果を発送

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ(中央区鐘木) 12月の講座

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ

問 同施設(☎025-288-1234)

■ **冬休みスケート教室** 日25日(土)・26日(日)、27日(月)・28日(火)9時～同45分 ※各全2回

対4歳～高校生 定各先着100人

¥3,800円 申12月8日(水)10時から電話で同施設

■ **ジュニアアイスホッケー体験** 日25日(土)18時～19時

対4歳～小学生 ※保護者も参加可

クラス スケート未経験者クラス、スケート経験者クラス 定各先着15人

¥500円 申12月8日(水)からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、参加希望のクラス、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

歴史博物館みなとぴあ 講座「幕末の絵師たち」

日12月26日(日)10時～11時半



寒さや雪に備えよう 冬のお知らせ

本格的な寒さや雪の季節を迎えます。冬についての情報をお知らせします。
※本冊4面、区役所だよりに関連記事を掲載



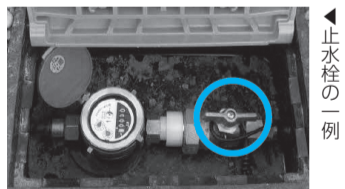
気温マイナス4度以下のとき 水道管の凍結・破裂に注意

水道管が屋外や北向きの風当たりが強い場所に設置してある場合は特に注意が必要です。

■ **凍結を防ぐために**
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

■ **破裂による被害を防ぐために**
帰省や旅行などで長期間留守にする場合は止水栓を閉める。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

問 水道局コールセンター(☎0120-411-002)



止水栓の一例

除雪作業中の体調変化に注意

毎年、除雪作業中に血圧変動が原因で心筋梗塞や脳卒中などを発症する事故が発生しています。暖かい服装で作業前に準備運動をする、少しずつ除雪してこまめに休憩を取るなど注意しましょう。

■ **車周りの除雪も注意**
排気口が雪でふさがれた状態で車のエンジンをかけると、排気ガスが車内に流入し一酸化炭素中毒になる危険性があります。

除雪作業中はエンジンをかけない、頭痛や目まいがした場合は直ちに新鮮な空気を吸える場所に移動するなど注意しましょう。

問 消防局救急課(☎025-288-3260)



自治会などへ除雪費用を助成

自治会・町内会が除雪計画路線以外の市道、農道、私道の除排雪を業者に委託して行う経費の助成を行っています。詳しくは問い合わせください。

問 区役所建設課

ごみ集積場の除雪に協力を

円滑なごみ収集のため、積雪時のごみ集積場周りの除雪に協力をお願いします。

問 廃棄物対策課(☎025-226-1403)

一人暮らしの高齢者など 大雪時の生活相談窓口

大雪時に緊急を要する生活上の困り事などの相談窓口を区役所健康福祉課に開設します。開設する場合は市HPなどを通じて発表します。

■ **利用対象** 一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障がい者がいる世帯などで支援者がいない世帯

問 福祉総務課(☎025-226-1173) ※相談については区役所健康福祉課

大雪対応ボランティアを募集

大雪時に除雪などを行うボランティアに協力できる人は、区社会福祉協議会で登録をお願いします。詳しくは問い合わせください。

問 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-243-4370)

雪や天気などの最新情報を確認しよう

■道路の除雪状況

市HPから「除雪情報提供システム」で検索してください。



■公共交通機関の運行状況

市HPから「公共交通機関の運行状況」を確認してください。



JR東日本「どこトレ」



新潟交通「バス運行情報」



区バス位置情報「e区バス」



新日本海フェリー



佐渡汽船



※航空路の運行状況は各航空会社へ

定期的に検診を受けましょう。

問 健康増進課(☎025・212・8162)