

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



タンパク質を多く含むタラを、さっぱりと食べることができます。

#### ■作り方

- ①パプリカと玉ネギを薄く切り、フレンチドレッシングであえる。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、タラを焼き、皿に取り出す。
- ③同じフライパンにオレンジジュースを入れて煮立て、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ④③を②にかけ、①とオレンジを添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

#### ⑦タラのオレンジソース 主菜

\*栄養価(1人分)\*  
 エネルギー: 139kcal  
 タンパク質: 14.8g  
 食塩相当量: 0.5g



#### \*材料(2人分)\*

タラ(切り身)… 2切れ(1切れ約80g)  
 パプリカ(赤・黄)… 各20g(1/6個)  
 玉ネギ…………… 20g(1/8個)  
 オレンジ(輪切り)…………… 2枚  
 フレンチドレッシング… 大さじ1/2  
 オリーブオイル…………… 大さじ1/2  
 オレンジジュース(100%)… 100ml  
 水溶性片栗粉…………… 適量

#### 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

##### 成年後見支援センター (中央区八千代1)

相談・予約電話☎025-248-4545

■総合相談 日・月～金曜9時～17時

■弁護士・司法書士による相談

日第3木曜14時～16時 定各日先着4人 ※要予約

##### アルザにいがた相談室 (中央区東万代町)

問 同施設(☎025-246-7713)

■このころの相談 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

■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 1月21日(金)17時半～20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 1月20日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

■外国籍市民のための弁護士相談会

日 2月19日(土)13時～17時

場 国際友好会館(中央区礎町通3)

定先着5人

申 1月5日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

#### 趣味・講座



##### 岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

フランスについての本の感想などを語り合う 日 1月15日(土)14時～16時 定先着8人 無料

問 同館(☎0256-82-4433)

##### 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) 佐潟市民探鳥会

日 1月16日(日)7時半～9時半

対 新潟市在住の小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 定先着30人

無料 ※筆記用具が必要

申 1月6日(木)から市HPで申し込み

問 環境政策課(☎025-226-1359)

##### ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 1月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■読書会 日 19日(水)10時半～12時 テーマ「夏物語」川上未映子著

無料

■新潟ゆかりの文学「瀬戸内寂聴著『出雲崎』を読む」

日 29日(土)13時半～15時 定先着15人 500円

■歴史博物館みなとぴあ 講座「低湿地・新潟の農業と暮らし」

日 1月23日(日)10時～11時半

定先着60人 100円 申 1月5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

■糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、食事の内容と量について専門家が語る 日 1月23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20人 無料

申 1月5日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

■水中健康教室

日 1月27日～3月10日(木曜各全7回) ※各回50分

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

対 新潟市在住の60歳以上で介助不要の人 定各15人 各175円

申 1月13日木曜(必着)までに往復は

がきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会総務企画課(☎025-243-4366)へ ※受講はいずれか1つのみ。応募多数の場合初めての人を優先

■水中歩行とストレッチ 時 10時、同50分

■水中エクササイズ 時 11時40分

■西蒲区 巻産大豆でみそ作り

日 1月28日(金)9時、13時 ※各2時間 場 JA越後中央巻産農センター(西蒲区竹野町) 定各回6人

4,500円(おけ持参者は3,800円) 申 1月12日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、おけ持参の有無を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)へ ※1月18日までに抽選結果を発送

■国際友好会館の講座(中央区礎町通3)

申 1月5日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

■韓国文化理解講座「韓国の住宅事情」

日 1月28日(金)14時～15時 定先着20人 無料

■アメリカ文化理解講座「バレンタインカード作り」

日 2月5日(土)10時半～12時 対 中学生以下の子と保護者 定先着10組 1人100円

■万代市民会館の講座(中央区東万代町)

無料 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

①子ども条例を学ぶ 日 1月29日(土)13時半～15時半 定先着30人

②女性のための起業支援セミナー 日 2月9日・16日(水)・22日(火)10時～12時 ※全3回 定18人

③自己尊重講座 働く女性を取り巻く社会状況を知り、自分を大切にする方法を学ぶ 日 2月13日・20日(日曜全2回)10時～12時 定16人

▶対②③女性 申①は1月5日(水)9時からメール(miki088@poplar.

#### 冬の交通安全 自動車の運転や歩行に気を付けよう

##### 自動車を運転する人は

###### ●時間に余裕を持って行動する

家を早めに出発する。早めの給油を心掛ける

###### ●雪下ろしはしっかりと

車に雪を載せたまま発進しない。天井の雪は必ず下ろし、ライトやブレーキランプ、サイドミラー、方向指示器に付いた雪も忘れずに取り除く



###### ●こまめに車両点検をする

運転前にワイパーやランプなどに異常がないか確認する

###### ●スピードを控えめに、安全運転を心掛ける

路面の状況に合わせてスピードを調整する。車間距離を十分に取る

###### ●急なブレーキ、アクセル、ハンドル操作はしない

スリップの原因になる。エンジンブレーキを活用し、慎重な運転を心掛ける



冬は、雨や雪などで視界が悪くなったり、凍結や積雪などで路面が滑りやすくなったりします。安全な自動車の運転や歩行を心掛けましょう。

問 市民生活課(☎025-226-1113)

##### 歩行者は

- ・積雪で歩道を通れないなど、やむを得ず車道を歩くときは右側通行を徹底する
- ・道路を横断するときは左右の安全確認を十分行い、横断歩道を渡る



##### 夕暮れ時や天候の悪い日の外出は特に注意

日没の早まりや天候の悪化による視界不良などで、自動車を運転する人が歩行者や自転車を発見しづらくなります。夕暮れ時や天候の悪い日に外出するときは、交通事故に遭わないよう十分に対策しましょう。

###### ■自動車

- ・夕方は早めにライトを点灯し、前を走る車や対向車がないときはハイビームを活用して、いち早く危険を察知できるようにする

###### ■歩行者・自転車

- ・明るい服装で反射材やライトを活用し、自分の存在をドライバーに知らせる

