

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



#### ④うどんと野菜の卵焼き

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 158kcal たんぱく質: 9.5g  
食塩相当量: 1.0g

エネルギーとたんぱく質を取れる、ボリュームのある卵焼きです。

#### ■作り方

- ゆでうどんは水洗いし、1cm幅に切る。キャベツ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。
- 卵を溶く。
- フライパンに油を入れて熱し、千切りの野菜を炒める。
- 野菜がしんなりしたら、Aとうどんを入れてさらに炒める。
- チーズを乗せ、その上に溶き卵を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

\*材料(2人分)\*

ゆでうどん	90g
キャベツ	40g
ニンジン	10g
ピーマン	10g
卵	2個
油	小さじ1/2
A 水	大さじ2弱
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
ピザ用チーズ	10g

### 行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 11月15日(水) 13時~15時半  
場 同審査会室(市役所本館) 定先着2人(1人1時間) 申 10月18日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

### こころの健康センターの相談 (中央区川岸町1)

問 同センター(☎025-232-5560)

#### 臨床心理士による相談

日 11月24日(金) 18時半~20時半  
対 18~39歳 定先着2組(1組50分) 申 電話で同センター  
メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応  
対 中学生以上 申 市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月~金曜 8時半~17時

### 専門家による空き家無料相談会

空き家の売買・利活用、相続、権利関係などについての相談に対応 日 12月2日(土) 9時半~16時 場 住環境政策課(市役所ふるまち庁舎) 定先着22組(1組30分) 申 10月18日(水)から所定の申込書を同課(☎025-226-2813)へ ※申込書は市HPに掲載。同課、区役所、出張所、公民館などでも配布

### 趣味・講座

#### 鳥屋野総合体育館の講座 (中央区神道寺南2)

問 同館(☎025-241-4600)  
血流観察体験会 日 10月18日(水)~20日(金) 10時半~16時、17時~20時 ¥無料  
親子ふれあい教室 日 11月23日(祝) 10時半~11時15分 対 就学前児と保護者 定先着30組 ¥700円 申 10月25日(水) 16時から電話で同センター

#### 旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 菊のアレンジメント作り

日 10月21日(土) 10時、11時、13時、14時 ※各30分 定 各回先着3人 ¥2,000円(別途要入館料)

申 10月18日(水) 10時から電話で同施設(☎025-222-0300)

#### 市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「人生会議」

日 10月26日(木) 16時~17時 定先着80人  
※来院時はマスク着用

¥無料 ※受講者は駐車場無料  
問 同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

#### 西川総合体育館の講座 (西蒲区善光寺)

¥無料  
申 10月18日(水) 9時から電話で同館(☎0256-78-7258)

①体操教室 日 10月27日、11月10日・17日(金) 16時20分~17時20分 対 3~5歳

②トレーニング教室 日 10月27日、11月10日・17日(金) 17時35分~18時45分 対 小学生

③赤ちゃんと産後ママのエクササイズ 日 11月1日(水) 10時45分~11時45分 対 生後3~12カ月の子と母親

④チアダンス 日 対 11月23日(祝) 16時~3歳半~6歳▷16時55分~小学1年~中学生 ※各50分  
▶定 各日先着5人(③先着10組④各先着15人) ◀

#### アグリパーク(南区東笠巻新田) 11月の講座

申 10月18日(水) 9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

①ピザとスムージー作り 日 3日(祝)~5日(日)・18日(土) 10時~12時 定 各日先着10組(1組6人まで)

②バターとスコーン作り 日 3日(祝)~5日(日)・18日(土)・19日(日) 13時~15時半 定 各日先着8組(1組6人まで)

③こうじ教室 日 18日(土) 11時~13時半 定先着40人

④釜炊きおにぎり作り 日 26日(日) 10時半~13時 定先着10組(1組4人まで)

▶ ¥各2,500円(②2,000円) ◀

#### 歴史博物館みなとぴあ (中央区柳島町2) 11月の講座

問 同館(☎025-225-6111)

#### ①金沢城と石垣

日 3日(祝) 13時半~15時 定 100人 ¥500円

#### ②親子自然体験

日 19日(日) 10時半~12時 対 2歳~就学前児と保護者 定先着15組 ¥無料

▶申 ①は10月22日(日)までに、②は18日(水) 9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項(②は子どもの年齢も)を同館へ ※①は25日までに抽選結果を連絡 ◀

#### 田舟の里の講座(江南区亀田)

対 18歳以上 申 10月18日(水) 9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

包丁研ぎ 日 11月8日(水) 10時半~11時半(30分ごとに実施) 定 各回先着4人 ¥100円

#### 余り布で鍋つかみ作り

日 11月23日(祝) 13時~14時半 定先着8人 ¥300円

#### 初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ 日 11月8日(水) 14時~16時 場 市役所ふるまち庁舎 定 20人 ¥無料 申 10月23日(月) 17時までに電話で同教室コールセンター(☎025-267-6925) 問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

#### マリニピア日本海(中央区西船見町) 大人向け写真教室

水槽の撮影に役立つ技術を学ぶ 日 11月11日(土) 時 初級...9時半~16時45分▷中・上級...13時15分~16時45分 対 高校生以上でカメラを持参できる人 定 各10人 ¥800円 ※別途要入館料 申 10月31日(火) 17時までにメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、希望コースを同施設へ 問 同施設(☎025-222-7500)

#### 精神保健福祉東北大会

功労者の表彰と依存症についての講演 日 11月17日(金) 13時~16時 場 市民プラザ(NEXT21・6階) 定会場...先着500人▷オンライン...先着750人 ¥無料 申 県HPから申し込み 問 こころの健康センター(☎025-232-5580)

#### うららこすど(秋葉区小須戸) 11月の講座

時 10時~12時 定 各先着12人 申 10月18日(水) 9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)

キムチ教室 日 19日(日) ¥2,000円  
こんにゃく教室 日 26日(日) ¥1,300円

#### 亀田総合体育館(江南区茅野山3) 11月の講座

問 同館(☎025-381-1222)  
ベビーダンス 日 20日(月) 10時~11時半 対 首が据わる頃~3歳の子と母親

定先着10組 ¥1,200円 申 10月18日(水) 9時から電話で同館  
ズンバ 日 27日(月) 19時半~20時15分 対 中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定先着80人 ¥500円

#### 新潟市の偉人講座

日 11月26日(日) 14時~16時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 講師 伊藤充(新潟青陵大学特任教授) 定先着150人 ¥無料 申 10月24日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 文書館(☎025-278-3260)

#### 食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 12月の講座

時 13時~16時 申 開催日の7日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)

- ①ソーセージ作り 日 4日(月)
  - ②干し芋作り 日 9日(土)
  - ③シュトーレン作り 日 13日(水)・16日(土)・17日(日)
  - ④さつまいもできんつば作り 日 26日(火)
- ▶定 各8人(③各日12人) ¥各2,000円(③2,500円) ◀

### 催し物

#### 蔵の宿「菱風荘」の催し (北区前新田)

申 10月18日(水) 9時から電話で同施設(☎025-388-5314)  
飯ごう炊さん体験 日 10月29日(日) 10時半~13時 定先着6家族 ¥一般1,000円、小・中学生500円、就学前児200円  
親子ピザ作り 日 11月5日(日) 10時半、11時半 ※各1時間 定 各回先着6組(1組5人まで) ¥1人1,600円(飲み物付き)

#### 市児童センター(中央区東万代町) 11月の催し

- 問 同センター(☎025-246-7715)
- ①人形劇 日 1日(水)
  - ②体力アップと柔軟体操 日 3日(祝)
  - ③親子運動遊び 日 8日(水)
  - ④ママのための体メンテナンス 日 10日(金)
  - ⑤クラフト粘土でクリスマス飾り作り 日 11日(土)
  - ⑥親子遊び 日 15日(水)
  - ⑦将棋教室 日 18日(土)
  - ⑧オセロ講習会&大会 日 23日(祝)
- ▶時 10時半~11時20分(②10時15分~11時45分④10時半~11時⑤13時半~15時半⑦13時半~15時⑧13時15分~15時半) 対 小学生(①⑥1歳半~3歳の子と保護者②小学1~4年生③1歳半までの子と保護者④就学前児と女性保護者) 定 ①先着16組②先着16人③先着10組④先着6組⑤先着10人⑥先着12組⑦14人⑧先着14人 ¥無料(⑤300円) 申 10月19日(木) 13時から(⑦は11月5日曜日まで)に電話で同センター ◀