

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



⑨野菜のみそヨーグルトあえ

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 48kcal たんぱく質: 2.3g
食塩相当量: 0.6g

ドレッシングにヨーグルトを加えることで、手軽にタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①キャベツは一口大に切り、ゆでて水気をよく切る。カボチャは一口大のさいころ状に切ってゆでる。キュウリは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②Aを合わせてよく混ぜ、食べる直前に①とあえる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)



材料(2人分)

- キャベツ..... 40g
- カボチャ..... 40g
- キュウリ..... 1/2本
- ミニトマト..... 2個
- A プレーンヨーグルト... 大さじ2
- みそ..... 大さじ1/2
- すりごま..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1/4

③元気力アップ・サポーター 3月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

①豊栄地区公民館 日14日(月)

②東区プラザ 日16日(水)

③中央区社会福祉協議会 日9日(水)

④横越地区公民館 日18日(金)

⑤秋葉区社会福祉協議会 日15日(火)

⑥南区社会福祉協議会 日10日(木)

⑦内野まちづくりセンター 日24日(木)

⑧巻ふれあい福祉センター 日25日(金)

▶時13時半(②③⑦)10時 申込先

①②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)

③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)

⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)

⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

3/19は「食育の日」

市内の取り組み協力店では期間限定食育メニューなどを提供します。スーパー



では旬の地場産食材を販売します。 ※詳しくは市HPに掲載

問 食と花の推進課(☎025-226-1844)

農業サポーターを募集

「農業への理解を深めてほしい」「消費者と交流したい」という受け入れ農家の元へ行き、農作業を支援するボランティア「農業サポーター」を募集します。農家の情報や申し込み方法など詳しくは市HPに掲載しています。 ※活動日時は農家と調整

対新潟市在住で受け入れ農家が指定する活動場所に行くことができる人

問 食と花の推進課(☎025-226-1802)

※同サポーターの受け入れに関心のある農家も同課へ

戦没者の遺族対象 慰霊巡拝

申込期限が5月中旬の地域があります。詳しくは問い合わせください。

時期 8月下旬～来年3月中旬

地域 カザフスタン共和国、中国東北

地方、インドネシア、東部ニューギニア、イルクーツク州・ブリヤート共和国、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州、ビスマーク諸島、インド、トラック諸島、ミャンマー、フィリピン、硫黄島 申 電話で県福祉保健総務課(☎025-280-5180)

問 福祉総務課(☎025-226-1173)

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](#)

市報にいがた・区役所だより アプリ「マチイロ」での配信を終了

スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報と区役所だよりの配信は、3月20日号で終了します。

新潟市LINE公式アカウント=右=で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。



問 広報課(☎025-226-2089)

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

■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 ※祝日除く

相談専用電話 ☎025-226-1065



誰もが自分らしく暮らせる社会へ 発達障がい理解を

4月2日の「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日の「発達障がい啓発週間」にちなんで催しを行います。

¥無料 問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

■パネル展示

日 3月22日(火)～4月8日(金)9時～21時半

※日曜は17時、4月8日は16時まで。3月28日(月)休館

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

■映画「だってしょうがないじゃない」オンライン上映会

視聴期間 4月2日(土)13時～23時59分 定 先着200人

申 3月9日(水)から市HPで申し込み

■青色ライトアップ

日 4月2日(土)～8日(金)17時半～21時

場 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)

趣味・講座



下山スポーツセンター (東区下山1) 血流測定会

日 3月8日(火)～10日(木)10時半～20時 ¥無料

問 同センター(☎025-272-7677)

ほんぼーと中央図書館 (中央区明石2) 3月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「瀬戸内寂聴著『出雲崎』を読む」 日12日(土)13時半～15時 定 先着15人 ¥500円

■読書会 日16日(水)10時半～12時 テーマ「舟を編む」三浦しん著 ¥無料

■鳥屋野運動公園(中央区女池南3) 初心者向け親子野球教室

日 3月19日(土)・20日(日)10時～11時半

対 4歳～小学2年生と保護者

定 各日先着20組 ¥500円

申 3月9日(水)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)



岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

ロシアについての本の感想などを語り合う 日 3月19日(土)14時～16時 定 先着8人 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

若年無業者(ニート)の保護者向けセミナー

日 3月19日(土)14時～16時

場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)

対 仕事に就いていない15～49歳の子を持つ保護者 定 先着10人

¥無料 申 3月9日(水)10時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099)

問 雇用政策課(☎025-226-1642)

植物観察会

日 3月23日(水)13時半～15時半

集 解田ノ浦海水浴場駐車場(西蒲区間瀬) 対 中学生以上 定 先着10人

¥無料 申 3月14日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

豊栄総合体育館 テニス教室

対 中学生以上

申 3月13日(日)12時から所定の申込書を同館(北区嘉山☎025-386-

7511)へ ※各2時間。申込書は同館で配布

■初級 日①4月1日～6月3日(金曜全9回)19時②4月5日～5月31日(火曜全8回)19時③4月7日～6月2日(木曜全8回)19時

■中級 日④4月2日～5月28日(土曜全8回)10時⑤4月3日～6月5日(日曜全8回)18時⑥4月6日～6月1日(水曜全8回)19時

▶定 各先着9人(①②各先着10人) ¥各8,800円(①9,900円) ◀

■いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の催し

問 同センター(☎025-282-4189)

※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

■料理教室 申 3月20日(日)までに電話で同センター ※各1時間半～3時間半

◎おからでみそ作り 日3日(日)13時半 対 4歳以上の親子 ¥2,500円

■手ごねパン 日7日(木)12時 ¥2,600円

■フランス北部の家庭料理 日13日(水)10時半 ¥1,600円

◎工作とバランス弁当 日16日(土)10時 対 4～7歳の親子 ¥1,500円

■春彩り旬菜料理 日21日(木)10時半 ¥1,800円

◎手打ちうどん 日23日(土)10時半 対 5歳以上の子と父親 ¥1,500円

■春のフレンチとパスタ 日27日(水)10時半 ¥2,000円

■園芸講座 申 3月25日(金)までに電話で同センター ※各70～90分

■サボテンの育て方 日8日(金)13時半 ¥300円

■トマトとナスの育て方 日13日(水)14時半 ¥300円

■植物の種のまき方 日17日(日)11時 ¥1,000円

■春の寄せ植え 日17日(日)14時 ¥2,800円

■ツバキの花後の手入れ 日20日(水)13時半 ¥300円

■アジサイのプリザーブドフラワーアレンジ 日23日(土)13時半 ¥3,300円

