

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



のど越しが良く食べやすいため、食欲がないときにもタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①エビは殻をむき、背わたを取る。シイタケは薄切りにする。
- ②ボウルに卵を割って入れ、白身を切るように溶きほぐす。
- ③②にコンソメを溶かしたぬるま湯を加えて混ぜ、茶こしに通す。
- ④茶わんに①とモズクを入れ、③を注ぐ。
- ⑤④を湯気の上上がった蒸し器に入れ、2～3分中火に掛ける。その後様子を見ながら、表面を押ししても濁った汁が出なくなるまで約10分、弱火に掛ける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

10 茶わん蒸し 主菜

栄養価(1人分)
 エネルギー: 51kcal
 タンパク質: 5.8g
 塩分: 0.7g



材料(2人分)

エビ(冷凍むきエビでも可)…… 2尾
 生シイタケ…… 1枚
 卵…… 1個
 固形コンソメ…… 1/2個
 ぬるま湯…… 1カップ
 モズク(塩抜きしたもの)…… 20g

4～7月ごろはカラスの繁殖期 威嚇に注意

カラスの巣には近づかず、やむを得ず近くを通るときは帽子をかぶったり傘を差したりして身を守りましょう。

問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)

ジュニアスポーツクラブ 市HPで紹介

市内の青少年を対象に活動するスポーツクラブ・団体を紹介しています。活動内容や入会方法などは、各クラブに問い合わせてください。

問 スポーツ振興課(☎025-226-2595)

市開発公社管理施設 利用者を募集

問 同公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633) ※利用条件、申し込み方法など詳しくは同公社HPに掲載

太夫浜霊苑(北区太夫浜) 募集対象一般墓地、樹木葬墓地、小規模墓地

■信濃川係留場(中央区川岸町2・3) 年間使用料96,800～217,800円(別途保証金が必要)

みどりと花の応援団 賛助会員を募集

市内の都市緑化推進事業に賛同する同会員を募集します。会員には、ば

ら教室(年4回無料)や空中庭園フェア(寄せ植え無料)などの特典があります。

年会費(1口) 個人2,000円、法人10,000円 問 市開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)

音楽文化会館(中央区一番堀通町) リレーコンサート出演者募集

思い思いの演奏を組ごとにリレーする 日 7月2日(土) 13時～20時半、3日(日) 10時～18時 定 64組

申 4月10日(日)までに所定の申込書を同館(☎025-224-5811)へ ※申込書は同館HPに掲載。同館、市役所本館、公民館などでも配布

ジュニアコース(1組10分)

対 高校生以下 定 2,000円

エンジョイコース(1組10分)

定 3,000円

スペシャルコース(1組15分)

定 4,500円

県音楽コンクール 参加者募集

対 新潟県在住、または居住したことがある人 部門 ピアノ(独奏、連弾)、声楽、弦楽、管楽 定 10,000円

※ピアノ(連弾)は14,000円

申 5月6日(金)までに新潟日報デジタルプラスHPから申し込み

問 文化政策課(☎025-226-2631)

秋葉区 里山ビジターセンター 里山ガイドを募集

対 月1、2回(主に土・日曜)活動できる人 申 電話で秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5687)

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

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

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

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 行政書士無料相談会

相続、遺言についての相談に対応 日 第2水曜、第4日曜13時半～16時半 対 新潟市在住・在勤・在学の人 定 各日先着3組(1組1時間) 申 電話で同館(☎025-246-7700)

認知症カフェ

認知症患者とその家族、地域住民が交流や悩み事などの情報交換を実施 ※開催日、会場など詳しくは市HPに掲載 問 地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

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 4月15日(金) 17時半～20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 4月14日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 4月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

新潟ゆかりの文学「新井満作品を読む」

日 9日(土) 13時半～15時 定 先着15人 定 500円

読書会

日 20日(水) 10時半～12時 テーマ「蘭と絆」植松三十里著 定 無料

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 4月16日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根) 定 先着10人 定 無料

糖尿病ミニ講座

糖尿病、薬物療法、食事の内容と量について専門家らが語る 日 4月17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 定 無料 申 4月6日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

歴史博物館みなとぴあの講座(中央区柳島町2)

問 同館(☎025-225-6111)

1 こども歴史クラブ

日 4月～来年3月の第3日曜14時～15時 ※8月を除く。全11回 対 小学生

定 先着25人 定 月により異なる

2 近世新潟町と火災

日 4月24日(日) 10時～11時半 定 先着60人 定 100円

3 初心者向け古文書解読

日 5月～来年2月の第3水曜10時～11時半 ※全10回 定 60人 定 5,000円

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 4月の講座

申 4月6日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)



春の音楽・文化イベント

4/30(土)～5/5(祝)

春の新潟音楽ウィーク2022

りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)などでクラシック音楽を気軽に楽しめる音楽祭を開催します。

※公演内容やチケット購入方法、ロビーコンサートなどの詳細は、市HPや市役所本館、区役所、出張所などで配布しているパンフレットに掲載

問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)

文化政策課(☎025-226-2631)

春の新潟 音楽ウィーク [検索](#)

スマートフォンは
こちらから



※感染症対策をしっかりとって出掛けてください。
体調が悪いときは不要不急の外出をせず、安静にしましょう

5/7(土)・8(日)

ART MIX JAPAN

りゅーとぴあで、狂言・日本舞踊、和太鼓、筑前琵琶、声明の4つの舞台公演と「にいがた総おどり祭り」を開催します。

※公演内容やチケット購入方法の詳細は、同イベントHPや市役所本館、区役所、出張所などで配布しているパンフレットに掲載

問 同イベント専用ダイヤル(☎025-255-1332)

文化政策課(☎025-226-2631)

アートミックスジャパン [検索](#)

スマートフォンは
こちらから



区役所の窓口で交付申請ができます。 問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)