

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



食推さんおすすめ

ポウルで具材を混ぜることで、たんぱく質を多く取れる炒め物が手軽にできます。

■作り方

- ①Aを器で混ぜ合わせ、広げた豚肉を15分漬ける。
- ②フライパンに油大さじ1/4を入れて熱し、片栗粉をまぶした①を中火で炒める。火が通ったら、食べやすい大きさに切ったトマトとニラを入れて加熱し、大きめのポウルに移す。
- ③フライパンに油大さじ1/4を入れて熱し、縦に厚めに切り軽く小麦粉を付けたナスを弱火で焼き、②に加える。
- ④卵を容器に割り入れ、塩と鶏がらスープのもとを入れてかき混ぜる。
- ⑤フライパンに残りの油を入れて熱し、④を炒めて③に加え、さらにごま油を加えて軽く混ぜる。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

14 卵と豚肉の炒め煮 主菜

栄養価(1人分)
エネルギー: 217kcal
たんぱく質: 11.8g 塩分: 0.7g



材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	70g
しょうゆ.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1/2
A みりん.....	小さじ1/2
おろしニンニク.....	1/2片(3g)
おろしショウガ.....	2g
片栗粉.....	大さじ1/2
油.....	大さじ3/4
トマト(中).....	1/2個
ニラ.....	1/2把(50g)
ナス.....	1/2本
小麦粉.....	大さじ1/4
卵.....	1個半
塩.....	少々
鶏がらスープのもと.....	少々
ごま油.....	小さじ1/4

224-4155) 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日 10月11日(火) 9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまちなか庁舎)



定 先着5組(1組30分)

申 9月21日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け 10月の制度説明会

申 10月4日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

横越地区公民館(江南区いびき野1)

日 11日(火) 14時~15時半

西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 13日(木) 14時~15時半

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 10月19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 9月21日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座

中之口体育館(西蒲区中之口) フローピラティス体験

日 10月1日(土) 10時、7日(金) 19時半

※各1時間 対 高校生を除く18歳以上

定 各日先着15人 ¥無料

申 9月21日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)



西総合スポーツセンター (西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 10月4日~11月15日(火曜全7回)

9時45分~10時半

対 0歳児と母親

定 先着15組 ¥3,900円

申 9月21日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)



東総合スポーツセンターの講座 (東区はなみずき3)

申 各申込開始日の9時から電話で同センター(☎025-272-5150)

健康倶楽部 日 10月4日~12月27日(火曜全12回) 13時半~15時半

対 40歳以上 定 先着8人

¥16,500円(別途要入館料)

申込開始日 9月21日(水)

英語で親子ヨガ 日 10月12日~11月30日(水曜全5回) 13時~同45分 対 1~4歳の子と母親

定 先着8組 ¥3,300円

申込開始日 9月23日(祝)

骨盤調整エクササイズ

日 10月の水曜10時~11時

場 白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 定 各日先着40人 ¥500円 申 9月22日(木)から同公園駐車場HPで申し込み

問 同駐車場(☎025-225-3021)

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 初めての古文書講座

日 10月5日・12日・19日(水)、6日・13日・20日(木) ※各全3回

時 13時半~15時 定 各10人

¥500円

申 9月27日(火)10時までにメール(ozawake@nchm.jp)で基本事項を同施設(☎025-222-0300)へ

※9月30日までに抽選結果を発送

ほんぽーと中央図書館 講座「終活に役立つ相続と税金」

日 10月6日(木) 14時~15時半

定 先着30人 ¥無料

申 9月21日(水)10時から電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 赤ちゃん体操

日 10月7日(金) 13時半~14時15分 対 生後3~6カ月の子と保護者(2人1組) 定 先着6組 ¥500円

申 9月21日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

市庭球場 親子テニス体験

日 10月8日(土) 10時、11時15分 ※各1時間

対 4歳~小学3年生と保護者

定 各回先着10組 ¥1,500円

申 9月21日(水)11時から電話で同施設(東区江口 ☎025-276-8900)

石山与五栄門展 ギャラリートーク

時 14時~15時半

申 9月21日(水)9時から電話で砂丘館(☎025-222-2676)

砂丘館(中央区西大畑町) 日 10月10日(祝) 定 先着25人 ¥500円

角田山妙光寺(西蒲区角田浜)

日 10月30日(日) 定 先着30人

¥無料

子ども創作活動館 (東区牡丹山1) やきもの教室

日 10月16日、11月20日(日曜全2回) 10時~12時

対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 10人 ¥500円

申 9月25日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)



新津図書館 読み聞かせ ボランティア入門講座

日 10月16日~11月6日(日曜全4回) 14時~16時 対 同講座を受講したことがなく、受講後市内の図書館でボランティアとして活動できる人

定 先着15人 ¥無料

申 9月21日(水)10時から電話で同館(秋葉区日宝町 ☎0250-22-0097)

砂丘館(中央区西大畑町) 講座「コケを学ぶ・楽しむ」

日 10月22日~11月26日(土曜全4回) 14時~16時 定 先着15人

¥500円(別途要材料費)

申 9月21日(水)9時から電話で同館(☎025-222-2676)

同館庭園清掃ボランティアを募集

日 12月上旬までの金曜10時~12時

※清掃後飲み物を提供 申 電話で同館

西区 保安林健康ウォーキング

日 10月28日(金) 9時半~11時半

集 解なぎさのふれあい広場(西区上新栄町) 定 15人 ¥無料

申 10月14日(金)までにメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)で基本事項を西区役所農政商工課(☎025-264-7610)へ

※10月19日までに抽選結果を発送

新潟テルサ 文化講座

申 9月30日(金)までに電話で同施設(中央区鐘木 ☎025-281-1888)

シニア水中エクササイズ 日 ①11月1日~来年3月28日(火曜全19回) ②11月10日~来年3月30日(木曜全19回) 対 50歳以上

水中エクササイズ 日 11月1日~来年3月28日(火曜全19回)

ヒーリングヨガ 日 11月2日~来年3月29日(水曜全21回)

フラダンス 日 ⑤11月2日~来年3月29日(水曜全20回) ⑥11月5日~来年3月25日(土曜全19回)

英会話中級 日 ⑦11月10日~来年3月30日(木曜全18回) ⑧11月12日~来年3月25日(土曜全15回)

体の不調改善 日 11月11日~来年3月24日(金曜全19回)

ルーシーダットン 日 11月11日~来年3月24日(金曜全19回)

英会話基礎 日 11月11日~来年3月31日(金曜全18回)

初めての韓国語 日 11月11日~来年3月31日(金曜全18回)

韓国語中級 日 11月12日~来年3月4日(土曜全13回)

時 19時~21時 ①②10時~同50分 ③19時~同50分 ④11時15分~12時半 ⑤19時~20時半 ⑥17時~18時半 ⑧15時半~17時半 ⑨13時半~14時半 ⑩19時~20時 ⑪13時半~15時半 定 ①②③各16人 ④⑤⑥⑨⑩各18人 ⑦⑧⑪⑫⑬各25人

¥ ①②③各10,600円 ④21,200円 ⑤22,400円 ⑥21,300円 ⑦⑪⑫各18,200円 ⑧15,200円 ⑨⑩各19,200円 ⑬13,100円) ※各別途要教材費

食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 11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

心の悩みや不安 こころの健康センターに相談を

相談・予約電話 ☎025-232-5560

※来所相談は電話で要予約(月~金曜 8時半~17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談

日 月~金曜 9時~16時半

精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期) 日 ①木曜 9時~11時半 ②偶数月第2木曜 13時半~16時半

酒・薬物・ギャンブルなど依存症相談

日 月~金曜 9時~16時半

臨床心理士による相談 日 10月21日(金) 17時半~20時半

子育てなんでも相談センター「きらきら」

日 月~金曜 8時半~17時15分

相談専用電話 ☎025-248-2220

※同センターLINE公式アカウントからも相談予約可。詳しくは同センターHPに掲載

不登校、いじめ、集団不適應など 教育相談

日 10月1日(土) 9時~16時 場 江南区教育相談室(江南区亀田向陽2)

対 新潟市在住・在学の小学生~19歳の子と保護者 定 先着8組(1組50分) 申 9月21日(水)から電話で教育相談センター(☎025-222-8600)

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 10月4日(火) 13時~15時 定 先着6組(1組2人まで)

※1組15分。犬の同伴可 申 9月21日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)



社会保険労務士による 無料相談会

年金、新型コロナウイルス感染症対応の労務管理、ほか

日 10月8日(土) 10時~16時 場 県社会保険労務士会(中央区東大通2)

定 先着20人 申 9月21日(水)9時から電話で同会新潟支部(☎025-

224-4155) 問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

新築・増築・リフォームなど専門家による住宅建築相談会

日 10月11日(火) 9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまちなか庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 9月21日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け 10月の制度説明会

申 10月4日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

横越地区公民館(江南区いびき野1)

日 11日(火) 14時~15時半

西川地区公民館(西蒲区曾根)

日 13日(木) 14時~15時半

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 10月19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 9月21日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座

中之口体育館(西蒲区中之口) フローピラティス体験

日 10月1日(土) 10時、7日(金) 19時半

※各1時間 対 高校生を除く18歳以上

定 各日先着15人 ¥無料

申 9月21日(水)9時から電話で同館(☎025-375-5007)

西総合スポーツセンター (西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 10月4日~11月15日(火曜全7回)

9時45分~10時半

対 0歳児と母親

定 先着15組 ¥3,900円

申 9月21日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

申し込みのときに記載する基本事項 「催し名」または「講座名」、希望の回(複数回実施する場合のみ)、参加者全員の氏名・ふりがな ※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター(☎025・256・8275)へ