

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

たんぱく質を多く含む鶏むね肉を、パサつきなくおいしく食べられます。

■作り方

- ①鶏むね肉の皮を取り除き、厚い部分に軽く切り込みを入れ、全体に塩をまぶす。
- ②①を耐熱性の袋に入れて空気を抜き、口をしぼる。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて火を止め、ふたをする。1時間たったら肉を袋から取り出し、好みの厚さに切る。
- ④③とサラダ菜、ミニトマトを皿に盛り、袋に残った鶏だしとポン酢を合わせてかける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

19 やわらか温チキン 主菜

栄養価(1人分)
 エネルギー: 102kcal
 たんぱく質: 21.3g
 塩分: 0.9g



材料(2人分)

- 鶏むね肉..... 180g
- 塩..... 小さじ1/4
- サラダ菜..... 2枚
- ミニトマト..... 4個
- ポン酢..... 小さじ1/2

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日 3月8日(水) 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 2月22日(水) 10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

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 3月14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 2月22日(水) から電話で同課(☎025-226-2845)

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 3月14日(火) 17時半~19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

趣味・講座

亀田総合体育館の講座 (江南区茅野山3)

問 同館(☎025-381-1222)
ズンバ 日 2月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

ベビードانس

日 3月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 ¥1,100円
 申 2月22日(水) 9時から電話で同館



3月開催 リサイクルについての講座

対 18歳以上
 問 エコプラザ(☎025-270-3009)
①布草履作り 日 1日(水)・2日(木) 13時~16時 ※全2回
 場 亀田駅前地域交流センター(江南区東船場1) 定 6人 ¥500円
②つまみ細工でブローチ作り 日 23日(木) 13時~15時 場 田舟の里(江南区亀田) 定 先着6人 ¥300円
 ▶申①は2月26日(日)までに、②は22日(水) 9時から電話でエコプラザ

エコプラザ(東区下木戸3) 3月の催し

問 同施設(☎025-270-3009)
リサイクル品展示提供 日 4日(土)~16日(木) 9時~17時 ※月曜を除く。新潟市在住の小学生以上1人

1点 抽選日時19日(日) 14時から
おもちゃ病院 日 18日(土) 13時半~15時半 ¥無料

■3月の講座 対18歳以上

- ①余り布でフクロウ作り 日 3日(金) 9時半~11時
 - ②包丁研ぎ 日 4日(土) 9時半~11時半(30分ごとに実施)
 - ③牛乳パックでペン立て作り 日 10日(金) 9時半~11時半
 - ④環境セミナー「ごみの正しい分け方・出し方」 日 12日(日) 10時~11時
 - ⑤布草履作り 日 15日(水)・16日(木) 13時~16時 ※全2回
 - ⑥段ボールコンポストで堆肥作り 日 26日(日) 10時~12時
- ▶定各回先着6人(④先着30人⑤6人⑥先着20人) ¥無料(①300円②100円③200円⑤500円) 申 2月22日(水) 9時から(⑤は26日日曜までに)電話で同施設

蔵の宿「菱風荘」(北区前新田) 切り絵細工

日 3月11日(土) 13時~14時半
 対 小学5年生以上 定 先着20人
 ¥300円 申 2月22日(水) 10時から電話で同施設(☎025-388-5314)

砂丘館(中央区西大畑町) 企画展ギャラリートーク

日 3月11日(土) 13時半~15時
 定 先着15人 ¥500円
 申 2月22日(水) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

MGCC三菱ガス化学アイス アリーナ(中央区鐘木) 3月の講座

定 各先着30人 ¥各500円
 問 同施設(☎025-288-1234)
①ジュニアアイスホッケー体験
 日 11日(土) 18時~19時
 対 4歳~小学生
 ※保護者も参加可
②アイススケート体験
 日 18日(土) 9時~同45分 対 4歳~高校生
 ▶申 2月22日(水) からメールで基本事項(①は保護者氏名も)、参加者の年齢(学年)を①は市アイスホッケー協会(nha@niceshot.jp)、②は同施設(info-nya@nicearena.com)へ



アグリパーク(南区東笠巻新田) 露地野菜の栽培講座

日 3月14日~12月12日(火)、3月18日~12月16日(土) ※各全30回。15歳未満は保護者同伴
 時 9時~12時 定 各10人
 ¥20,000円 申 3月5日(日) までに電話で同施設(☎025-378-3109)

マリニピア日本海(中央区西船見町) 野外体験「海辺の漂着物探索」

日 3月25日(土) 9時半~12時
 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 20人 ¥500円
 申 3月15日水曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同施設(☎025-222-7500)へ ※当選者のみ3月17日に案内を発送

うらこすどの講座

申 3月6日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※当選者のみ3月22日までに案内を発送

みそ教室 日 3月25日(土) 10時~12時 定12人 ¥3,000円

週末農業 日 4月8日~11月4日(土) 9時半~12時 ※全10回
 定 100組 ¥3,600円

身体障がい者のための 初心者パソコン講座

日 4月4日~7月25日(火曜全16回) 10時~12時
 場 総合福祉会館(中央区八千代1)
 対 新潟市在住で身体障害者手帳を持っている70歳以下の人(視覚・聴覚障がい者を除く)
 定 9人 ¥3,500円 申 3月15日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢、障がいの等級を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市身体障害者福祉協会連合会へ
 ※3月20日までに抽選結果を発送
 問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

食品加工支援センターの講座

時 13時~16時 定 各8人 申 開催日の7日前までに電話で同センター(南区東笠巻新田☎025-378-2158)
①米粉でロールケーキ作り
 日 4月8日(土)

📍 イチゴ狩りスポット

摘みたてのイチゴは甘みが違います。開園日や時間、料金など詳しくは各施設に問い合わせてください。
 ※生育状況などにより、品薄になる場合や開催期間が変更になる場合あり



施設名	開催期間	電話番号
タカギ農場観光イチゴ園(北区新崎)	5月末まで	025-259-8111
フルーツランド白根グレープガーデン(南区鷺ノ木新田)	6月中旬まで	0120-362-558
池田観光果樹園(南区新飯田)	6月末まで	090-4929-6367
白根大郷梨中村観光果樹園(南区大郷)	6月上旬まで	0120-04-4174
そら野テラス(西蒲区下山)	5/26(金)まで ※要事前予約	0256-88-4411

🏪 直売所

新鮮な「越後姫」など、市内産の果物、野菜の販売や県外への発送を承っています。



施設名	営業時間	電話番号
JA新潟市「キラキラマーケット」(いくとびあ食花内)	10:00~18:00 ※第2火曜休業	025-384-8487
JA新潟かがやき「いっぺこ〜と」(西区亀貝)	9:30~18:00 ※水曜、年末年始休業	025-211-1831
JA新潟かがやき「越王の里」(西蒲区竹野町)	10:00~15:00 ※木曜、年末年始休業	0256-72-2332
JA新潟かがやき「ベジランドにいつ」(秋葉区新津東町3)	9:00~17:00 ※年末年始休業	0250-21-1183
JA新潟かがやき「新鮮組」(秋葉区川根)	9:00~17:00 ※年末年始休業	0250-21-6633
JA新潟かがやき「農家の店」(秋葉区北上)	9:30~17:00 ※水曜、年末年始休業	0250-25-3365

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・385・7634)へ