

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ツナでコロケ

主菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 306kcal たんぱく質11.8g
食塩相当量: 1.0g

ツナは高たんぱく・低糖質で、料理に取り入れやすい食材です。

■作り方

- ①ジャガ芋は皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ②ショウガはみじん切り、長ネギは半月切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②とみそ、こしょうを入れて軽く火を通す。
- ④①に③と水気を切ったツナ、マヨネーズを混ぜ合わせて俵型に成型し、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ⑤揚げ油を深さ1cmほど入れて熱したフライパンに④を入れ、揚げ焼きにする。火が通ったら器に盛り付け、サラダ菜とレモンを添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

- ジャガ芋…………… 120g(中1個)
- ショウガ…………… 10g(1片)
- 長ネギ…………… 80g(中3/5本)
- 油…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- ツナ缶詰(水煮)…………… 1缶
- マヨネーズ…………… 大さじ1/2
- 小麦粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 1/2個
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- サラダ菜…………… 2枚
- レモン…………… 1/4個

冬眠から目覚めたクマに注意

春を迎え、ツキノワグマが餌を求めて活動します。山に入るときは十分に注意してください。



注意点①県HPで地域のクマ情報を確認し、出没している所には近寄らない②早朝、夕方は入山しない③ラジオや鈴など音が鳴るものを身に着け、単独行動はしない

問 環境政策課(☎025-226-1359)

調理師試験

試験日 10月28日(土)

申 5月8日(月)～6月2日(金)に所定の願書を(公社)調理技術技能センターへ



※願書は5月8日から食の安全推進課(中央区紫竹山3、総合保健医療センター内)で配布。詳しくは県HPに掲載 問 同課(☎025-212-8223)

マリニピア日本海(中央区西船見町)ボランティアを募集

対 メール連絡ができる高校生以上で、5月20日、6月3日(土曜全2回)13時半～16時半に行う研修に参加できる人 申 5月7日(日)までにメール(prg@marinepia.or.jp)で基本事項、年齢を同施設(☎025-222-7500)へ

「市報」と「区役所だより」LINEプッシュ配信の登録を

市報にいがた・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。同アカウント内の希望する情報の設定で「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。スマートフォンなどで右上の二次元コードを読み取ってください。 問 広報課(☎025-226-2089)



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](#)

BSN広報テレビ



「市報にいがた」の内容を先取りで分かりやすく紹介します。※動画配信サイト「YouTube」でも公開 放送日時 毎月第3土曜13時53分から 問 広報課(☎025-226-2089)

相談

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話 ☎025-278-8585 ※同センターLINE公式アカウント=右=での予約も可

ひきこもり相談 日 火～土曜 9時～18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可

居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日 水曜 14時～16時 ※初めて参加する人は要予約

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日 月～金曜 9時～17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約 相談・予約電話 ☎025-247-6777

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 5月9日(火) 9時半～12時 場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定 先着5組(1組30分) 申 4月19日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

里親に関心がある人向け5月の制度説明会

申 5月2日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777) 横越地区公民館(江南区いびぎ野1)

日 9日(火) 14時～15時半 西川地区公民館(西蒲区曾根) 日 12日(金) 14時～15時半

ひとり親家庭・寡婦のための弁護士相談会

日 5月14日(日) 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 申 5月11日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)

問 こども家庭課(☎025-226-1201) 講座「その悩み・不安 相談して」 時 13時～14時

個別相談 時 14時～16時 ※レンジキーホルダーを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

行政苦情審査会委員による市政に関する苦情の相談

日 5月15日(月) 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 4月19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 5月26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

趣味・講座

西海岸公園市営プール(中央区関屋) サップヨガ体験

日 5月5日(祝) 10時半～11時半 対 小学生以上 定 先着14人 ¥2,000円 申 4月19日(水)10時から同施設(☎025-267-6858) ※このほか本冊3面に催しを掲載

リサイクルについての講座

対 18歳以上 申 4月19日(水)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

段ボールコンポストで堆肥作り

日 5月7日(日) 10時～12時 場 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3) 定 先着20人 ¥無料 動物クリップ作り 日 5月25日(木) 13時～14時半 場 田舟の里(江南区亀田) 定 先着8人 ¥300円

産後ママヨガ

対 産後1年未満の母親(0歳児も参加可) ※各回45分 鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 日 5月8日～6月12日(月曜全6回) 10時半 定 先着30人

¥2,900円 申 4月19日(水)14時から電話で同館(☎025-241-4600) 西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 日 5月9日～6月13日(火曜全6回) 9時45分 定 先着15人

¥3,600円 申 4月19日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操

日 5月10日～6月14日(水曜全6回) 19時半～20時半 対 小学3～6年生 定 先着10人 ¥2,100円 申 4月19日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

こども創作活動館(東区牡丹山1) シーグラスでミニ絵画作り



日 5月14日(日) 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 ¥300円 申 4月23日(日)までに電話で同館(☎025-279-2113)

点訳ボランティア養成講習会

日 5月14日～8月6日(日曜全12回) 13時～16時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着10人 ※学生不可 ¥3,500円 申 4月19日(水)18時から電話で点訳グループ新潟点燈虫・齋藤(☎025-387-6580)

問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

講座「成年後見制度」

日 5月15日(月) 10時～11時半 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着30人 ¥無料 申 4月27日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日 5月20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



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」を募集しています。受け入れ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。 ※市外在住の人でも登録可。活動日時は受け入れ農家と調整

問 食と花の推進課(☎025-226-1841) ※同サポーターの受け入れに関心のある農家も同課へ

スマートフォンは
こちらから



農作業の様子