

🍴 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



## ② 豆苗とキノコの豆乳スープ 副菜

**\*栄養価(1人分)\***  
エネルギー：76kcal たんぱく質5.6g  
食塩相当量：0.7g

良質なたんぱく質を多く含んだ豆乳の色鮮やかなスープです。

### ■作り方

- ①シメジは石づきを取ってほぐす。豆苗は豆の部分を切り落として、食べやすい大きさに切る。ニンジンと水で戻した乾燥キクラゲを細切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、シメジ、ニンジン、キクラゲをさっと炒める。
- ③Aを加え、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ④豆苗、豆乳、みそを加えて3分ほど煮る。
- ⑤こしょうを加え、器に盛りつける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(2人分)\*

シメジ	50g
豆苗	40g
ニンジン	25g
乾燥キクラゲ	2.5g
豆乳	1カップ
油	小さじ1/2
A	
水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ3/4
みそ	小さじ1/2
こしょう	少々

## 障がい者働きたいフェア新潟

就労移行支援事業所の紹介、利用相談、ほか

日 6月14日(水) 13時半～15時40分  
場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 6月8日(木)までにFAX(025-223-1500)で基本事項を障がい福祉課(☎025-226-1249)へ

## 白山公園空中庭園フェア フリーマーケット出店者募集

日 5月21日(日) 9時～12時  
定 先着30区画 **出店料 1**



区画1,000円 ※飲食物、動植物の販売不可 申 5月10日(水) 10時から同公園駐車場HPで申し込み 問 同駐車場(☎025-225-3021)

## 秋葉区 フリーマーケット 出店者を募集

日 6月4日(日) 10時～14時  
場 新津おおぞら市場(新津本町通り)  
定 先着180区画(1人2区画まで)

¥1区画1,000円 申 5月10日(水) 9時半から電話で同市場実行委員会(新津商工会議所内 ☎0250-21-1039)

問 秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

## ファミリー・サポート・センター 子育てを応援したい人を募集

同センターに登録し、子どもの預かりや送迎などで子育てを応援したい人を対象に、活動に必要な知識を学ぶ研修会を開催します。 ※詳しくは市社会福祉協議会HPに掲載

日 6月7日(水)～9日(金) ※全3回 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着20人

申 5月10日(水) 9時から電話で同センター(☎025-248-7178)

## ひまわりクラブ 支援員・補助員募集

問 市社会福祉協議会地域福祉課(☎025-248-7167)

**支援員** 採用日7月1日 受験資格 保育士など所定の免許・資格がある 定 8人程度 申 5月16日(火)までに所定の申込書を同課へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議

会(中央区八千代1)でも配布 補助員 定 15人程度 申 電話で同課

## 新潟まつりを応援 市民参画プロジェクトを募集

新潟まつりを盛り上げるために市民団体が実施するイベントなどの開催経費を補助します。

対 市民や市内の事業者などで構成する団体 対象事業 7月21日～8月7日に新潟市内で行われるイベント、ほか 補助率 2分の1(上限150万円) 応募期限 5月25日(木) ※要件や応募方法など詳しくは新潟商工会議所HPに掲載 問 観光政策課(☎025-226-2608)

## 文化芸術に取り組む団体に助成

申 5月31日(水)までに所定の申請書をアーツカウンシル新潟(☎025-378-4690)へ ※申請書など詳しくは同団体HPに掲載。同団体(中央区西堀前通6)でも配布

## 新プロジェクトチャレンジ助成

対 新たに取り組むプロジェクト、初めて文化芸術活動に取り組む団体 助成額 上限10万円

## テーマ別プロジェクト助成

対 地域文化の魅力の創造・発信、文化芸術による子ども・青少年の育成、文化芸術と他分野の連携 助成額 上限50万円

## 団体助成

対 団体の新設、課題解決に必要な取り組み 助成額 上限20万円

## 個別相談会を開催

日 5月20日(土) 10時～15時 ※30分ごとに実施。オンライン参加可 定 各回先着3団体 申 5月10日(水) 9時から電話で同団体

## にいがた総おどり祭 運営ボランティアを募集

日 9月16日(土)～18日(祝) 8時～21時 申 5月31日(水)までに同祭り公式HPから申し込み 問 観光政策課(☎025-226-2608)

## にいがた市民文学 作品募集

優秀な作品は作品集に掲載されます。 部門 小説、詩・歌詞、短歌、俳句、川

柳、児童文学、随筆・評論、コント 申 各応募期限までに所定の応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2631)へ ※応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館や区役所、出張所、図書館、公民館などでも配布 **一般の部** 対 新潟市在住・在勤・在学または出身で19歳以上の人 応募期限 7月20日(木)

**青春の部** 対 新潟市在住・在勤・在学で18歳以下の人 応募期限 9月4日(月)

## 6/18にしかんパレード シャトルバス利用は申し込みを

西蒲区の伝統芸能披露や東京ディズニーリゾート®40周年スペシャルパレードが行われます。会場周辺に駐車場はありません。公共交通機関やシャトルバスを利用してください。 ※シャトルバスの利用は5月24日(水)までに要申し込み。詳しくは市HPに掲載 問 西蒲区役所地域総務課(☎0256-72-8143)

## 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

### 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 エルジービーティーキュープラス **LGBTQ+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 相談専用電話 ☎025-226-1065

## 5月は自転車月間 交通ルールを守って安全に運転しよう

道路交通法が改正し、4月1日から全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されました。万が一に備え、運転するときはヘルメットを着用しましょう。

自転車は自動車と同じく、車両の仲間です。「自転車安全利用五則」などの交通ルールを守り、安全な運転を心掛けましょう。

問 市民生活課(☎025-226-1113)

### 自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



## 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 5月19日(金) 17時半～20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 5月18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



### 骨盤調整エクササイズ

日 5月10日～31日の水曜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

問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

## ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 5月の講座



問 同館(☎025-246-7700)

**新潟ゆかりの文学「新藤兼人のコラムと新潟」** 日 13日(土) 13時半～15時 定 先着20人 ¥500円

**読書会** 日 17日(水) 10時半～12時 テーマ「さよならドビュッシー」中山七里著 ¥無料

### 読書会

面白かった本を紹介し、感想を語り合う 日 5月13日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

### 東総合スポーツセンター

(東区はなみずき3) 産後ママヨガ

日 5月17日～6月21日(水曜全5回) 13時～13時45分 対 0歳児と母親 定 先着8組 ¥3,300円

申 5月10日(水) 10時から電話で同センター(☎025-272-5150)

## クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク



会社経営者の田村征司さんが人との出会いの大切さと妻への感謝を語る