

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



24 サバのそぼろ

副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 131kcal たんぱく質: 10.7g
食塩相当量: 0.8g

青魚の栄養を手軽に取れる一品です。ショウガの風味が効いたしっとりとした仕上がりで、ご飯にもよく合います。

■作り方

①沸騰したお湯にサバを入れ、中火で10分ほどゆで、ざるにあげて冷ます。骨や皮、血合いなどを取り除く。

②鍋に①、A、千切りにしたショウガを入れ、汁が少し残るくらいまで強火で煮詰める。

③煮詰まってきたら、サバをへらでほぐし冷ます。お好みで青菜やショウガを飾る。

材料(2人分)

- 生サバ切り身…… 1切れ(約100g)
- ショウガ…… 1かけ(約10g)
- しょうゆ…… 大さじ1/2
- 酒…… 大さじ1/2
- みりん…… 大さじ1/2
- 砂糖…… 小さじ1

萬代橋Tシャツを販売中

萬代橋誕生祭の開

催を記念し販売する

同Tシャツのデザイン

が、応募の中から太

田楽夢さんの作品に決まりました。

販売期間 9月29日までの月～金曜 9

時～17時 ※祝日除く

販売場所 中央区役所建設課

¥2,500円 ※2色(白・黒)、4サイ

ズ(160・M・L・XL)

問 同課(☎025-223-7410)



新潟市美術展 作品募集

入選作品は新潟市美術館(中央区西大畑町)に展示します。

部門 洋画、日本画、書道、彫刻、工芸、版画、写真 出品料3,000円

※個人は2点、グループは1点まで。平成17年4月2日以降に生まれた人は無料 申 9月30日(土)10時(書道は13時)～16時に所定の申込書と作品を同館へ ※未発表作品に限る。申込書は市HPに掲載。市役所本館・ふるまち庁舎、区役所、出張所、公民館などでも配布 問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)、文化政策課(☎025-226-2631)

新潟市の面積 726.18km²に

国土地理院による面積算定の結果、新潟市の面積は726.18km²に改められました。

問 総務課(☎025-226-2409)

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

ほんぼーと中央図書館 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(中央区明石2 ☎025-246-7700)

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 8月18日(金)17時半～20時半 場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 8月17日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 9月13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 8月9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

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日 8月の木曜 7時～8時 定 各日先着40人 ¥500円 問 同公園駐車場(☎025-225-3021)

新潟ゆかりの文学 「詩人田村隆一・長沢佑と新潟」

日 8月12日(土)13時半～15時 場 ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定 先着20人 ¥500円 問 同館(☎025-246-7700)

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 8月12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)

NPO法人設立セミナー

テーマ・日時 設立…8月16日(水)13時半～14時半▷労務…同日14時半～15時半 場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6) 定 各先着10人 ¥無料 申 8月9日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075) 問 市民協働課(☎025-226-1102)

旧齋藤家別邸 8月の講座

申 8月9日(水)9時半から電話で同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

初めての掛け軸 日 17日(木)10時半～11時半 定 先着20人 ¥700円

上原隆「友よ」と庭園 日 20日(日)13時～14時 定 先着10人 ¥200円

重陽の節句飾り作り 日 27日(日)10時、13時、15時 ※各1時間 定 各回先着6人 ¥1,200円

親子プール遊び

日 8月22日(火)10時半～11時15分 場 山の下海浜公園プール(東区船江町1) 対 就学前児と保護者 定 先

着20組 ¥100円(別途要入場料)

申 8月20日(日)までに電話で下山スポーツセンター(☎025-272-7677)

GAP講演会

先進的な農業経営とGAP(農業生産工程管理)について学ぶ 日 8月24日(木)14時～16時 場 西川多目的ホール(西蒲区曾根) 定 先着50人 ¥無料 申 8月9日(水)から市HPで申し込み 問 西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8407)

市陸上競技場の講座 (中央区一番堀通町)

①かけっこ教室 日 8月26日(土)13時半～14時半 対 小学1～4年生 定 先着30人 ¥500円

②産後ママヨガ 日 9月1日～22日(金曜全4回)14時半～15時15分 対 産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定 先着10人 ¥2,400円 ▶申 ①は8月9日(水)13時半、②は8月10日(木)13時半から電話で同施設(☎025-266-8111) ◀

歴史博物館みなとぴあ 講座「農業用の舟」

日 8月27日(日)10時～11時半 定 先着60人 ¥無料 申 8月9日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識や歯周病、食事療法について専門家が語る 日 8月27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35人 ¥無料 申 8月9日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

講座「キャッシュレス時代のお金の使い方」

日 8月27日(日)14時～15時半 場 西川多目的ホール(西蒲区曾根) 対 小学4～6年生と保護者 定 15組(1組3人まで) ¥無料 申 8月16日(水)までに電話で西川図書館(☎0256-88-0001)

鳥屋野運動公園球技場の講座 (中央区女池南3)

時 10時～11時 申 8月9日(水)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)

①青空ヨガ教室 日 9月1日～11月10日の金曜 対 15歳以上

②初心者向けサッカー教室 日 9月4日～12月4日の月曜 対 女性

③青空いきいき健康教室 日 9月7日～11月16日の木曜 対 50歳以上 ▶定 各日30人(②各日20人) ※各先着 ¥各日500円(③各日300円) ◀

楽しく健康づくり・介護予防 9月の総おどり体操

¥無料 申 8月11日(祝)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

①巻ふれあい福祉センター 日 1日(金) クロスパルにいがた 日 ②5日 ③26日(火) ④豊栄地区公民館 日 7日(木) ⑤東区プラザ 日 7日(木) ⑥市体育館 日 8日・22日(金) ⑦新津健康センター 日 12日

(火) ⑧白根健康福祉センター 日 12日(火) ⑨東総合スポーツセンター 日 21日(木) ⑩内野まちづくりセンター 日 26日(火) ⑪亀田市民会館 日 29日(金)

▶時 10時(③⑤⑧⑨)13時半) ※各1時間半 定 ①⑧各30人 ②③⑦各50人 ④⑤⑩各40人 ⑥各日100人 ⑨80人 ⑪60人 ※各先着 ◀

豊栄総合体育館(北区嘉山) テニス教室

対 中学生以上 申 8月13日(日)12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館HPに掲載

初級 日 ①9月1日～10月20日(金曜全8回) ②9月5日～10月24日(火曜全8回) ③9月7日～10月19日(木曜全7回) 定 各先着10人

中級 日 ④9月2日～10月7日(土曜全5回) ⑤9月3日～10月22日(日曜全8回) ⑥9月6日～10月18日(水曜全7回) 定 各先着9人

▶時 19時(④)10時) ※各2時間 ¥各9,200円(③⑥8,050円 ④5,750円) ◀

こども創造センター (中央区清五郎) 9月の催し

親子伸び伸び体操(日 2日土曜)、絵本読み聞かせ講座(日 8日金曜)、ボタニカルアートのエコバッグ作り(日 9日土曜)などの催しを行います。 ※各定員あり

申 8月16日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は8月20日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

砂丘館(中央区西大畑町) ふるまち新潟をどり鑑賞者向け講座

日 9月2日(土)10時半～12時 定 先着25人 ¥無料 申 8月9日(水)から電話で同館(☎025-222-2676)

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 9月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

料理教室 申 8月20日(日)までに電話で同センター ※各2時間～3時間半

①タイ料理 日 2日(土)10時半 ¥1,700円 ②フレンチシェフのホームパーティー料理 日 7日(木)10時半 ¥2,500円 ③やぎの乳搾り体験とバター・米粉パン作り 日 9日(土)、10日(日)10時半 ¥各日1,500円 ④野菜のおかず 日 15日(金)10時半 ¥1,500円 ⑤似顔絵パン作り 日 18日(祝)10時、13時半 ¥2,500円 ⑥秋の新潟ふるさと料理 日 28日(木)10時半 ¥1,800円 ⑦ハーブ収穫体験と鶏肉のバジルパン粉焼き作り 日 30日(土)10時半 ¥2,100円 ▶対 ③5歳～小学生と保護者 ⑤小学3～6年生 ◀

園芸講座 申 8月25日(金)までに