

主菜・主菜・副菜を揃えて食べよう

フレイル予防 応援レシピ



③豆腐とあさりの野菜炒め煮

栄養価(1人分)
エネルギー: 159kcal
タンパク質: 21.1g
塩分: 0.9g

主菜

いつもの野菜炒めに豆腐とアサリを加えることで、タンパク質を取ることができます。



■作り方

- ①長ネギは斜め薄切り、ニンジン短冊切り、ショウガはみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けてゆでる。シメジは小房に分ける。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④③に②とアサリ、Aを加えて2〜3分煮る。
- ⑤④に食べやすい大きさに切った豆腐とBを加え、とろみをつける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)
絹ごし豆腐… 200g(2/3丁)
アサリ(むき身)… 40g
長ネギ… 1/2本
ニンジン… 1/5本
ショウガ… 少々
ブロッコリー… 1/3株
シメジ… 20g(1/4パック)
油… 大さじ1弱

A [だし汁… 100ml
しょうゆ… 大さじ1/2
みりん… 大さじ1/2]
B [片栗粉… 小さじ1弱
水… 小さじ1弱]

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 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

■ **性的マイノリティ電話相談** ☎025-241-8510 日 第1月 曜 17時半～20時

消費生活センター(中央区西堀前通6) 悪質商法被害防止特別相談

高齢者の消費トラブルに対し、電話と来所で必要な助言、情報提供を行います。

日 9月16日(木)・17日(金) 9時～16時半 ※来所相談は要予約

相談・予約電話 ☎025-228-8100

社会保険労務士による無料相談会

働き方改革、年金、新型コロナウイルス感染症に対応した労務管理、ほか

日 10月6日(水)・9日(土) 13時半～16時半

場 万代市民会館(中央区東万代町) 定 各日先着20人 申 9月8日(水) 9時から電話で県社会保険労務士会新潟支部(☎025-224-4155)

問 雇用政策課(☎025-226-1642)

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 9月9日・16日・30日(木) 7時～8時 定 各日先着40人 ¥300円

申 9月8日(水) 10時から電話で同公園駐車場(☎025-225-3021)

再就業を目指す女性向けの講座

場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) ¥無料

申 9月8日(水) 9時から電話で県女性財団(☎025-285-6610) 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

■ **就業支援セミナー** マネープランやキャリアプラン、仕事と家事・育児の両立などを学ぶ 日 9月10日・17日・24日(金)、11月15日・22日・29日(月) 10時～12時 ※各全3回 対 再就職や正規雇用を考えている女性 定 各先着20人 ※保育あり(生後6カ月～就学前児5人、要申し込み)

■ **個別相談会** 日 9月27日(月)～30日(木)、11月30日(火)～12月3日(金) 9時半、11時、13時、14時半 ※各1時間 対 再就職を目指している女性 定 各回先着1人 ※保育あり、要申し込み

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 9月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■ **新潟ゆかりの文学「吉屋信子の『鬼火』を読む」** 日 11日(土) 13時半～15時 定 先着15人 ¥500円

■ **読書会** 日 15日(水) 10時半～12時 テーマ「春の庭」柴崎友香著 ¥無料

市陸上競技場 かけっこ教室

日 9月18日(土) 13時半～14時半 対 小学1～4年生(保護者同伴)

定 先着30人 ¥600円 申 9月8日(水) 13時半から電話で同施設(中央区一番堀通町 ☎025-266-8111)

岩室図書館(西蒲区西中) 読書会

「戦争」がテーマの本の感想などを語り合う 日 9月18日(土) 14時～16時 定 先着8人 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

転倒予防体操教室

日 9月19日(日) 11時、13時 ※各45分 場 スポーツクラブNAS新潟(中央区新光町1) 対 65歳以上

定 各回先着8人 ¥500円 申 9月8日(水) 13時から電話で同施設(☎025-288-2001)

問 健康増進課(☎025-212-8166)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 9月の講座

定 各先着10人 申 9月8日(水) 9時半から電話で同

施設(☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

■ **同施設の魅力と見どころ** 日 19日(日) 11時～12時 ¥700円

■ **日本庭園・数寄屋造りの見方** 日 20日(祝) 時 初級…10時▷中級…14時 ※各2時間半 ¥各1,200円

歴史博物館みなとぴあの講座(中央区柳島町2)



問 同館(☎025-225-6111)

① **近世沼垂町** 日 9月26日(日) 10時～11時半 定 先着60人 ¥100円

② **千歯こきで脱穀体験** 日 9月26日(日) 14時～15時 定 10人 ¥無料

③ **近世新潟の古文書を読む** 日 10月9日・16日(土 曜 全2回) 10時～11時半 定 40人 ¥200円

▶ 申 ①は9月8日(水)から、②は19日(日)、③は24日(金)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ ※②は9月22日、③は26日までに抽選結果を送付◀

絵本読み聞かせボランティア入門講座

日 9月29日～10月27日(水 曜 全4回) 14時～16時 ※9月29日は16時半まで

場 西川多目的ホール(西蒲区曾根) 対 これまで同講座を受講したことがなく、受講後市内の学校・図書館など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12日(日) 11時から電話で西川図書館(☎0256-88-0001)

講座「成年後見制度」

日 9月30日(木) 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35人 ¥無料 申 9月9日(木) 9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

クロスパルにいがた 歴史講座「近現代の災 信濃川の洪水」

日 9月30日(木) 14時～15時半 定 先着60人 ¥無料 申 9月8日(水) 9時から電話で同施設(中央区礎町通3 ☎025-224-2088)

横越総合体育館(江南区いぶき野1) 10～12月のスクール参加者募集

申 9月8日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477)

① **道具を使ったピラティス** 日 月 曜 13時15分～14時15分

② **足裏ほぐしとリラクセス・ヨガ** 日 月 曜 14時半～15時半

③ **ジャイロキネシス** 日 火 曜 9時半～10時半

④ **初めてのピラティス** 日 火 曜 19時～20時

⑤ **体リセットストレッチ** 日 火 曜 20時15分～21時15分

⑥ **初めてのバランスボール** 日 水 曜 14時半～15時半

⑦ **体コンディショニング** 日 水 曜 19時～20時

⑧ **スタビライゼーション** 日 木 曜 20時15分～21時15分

⑨ **フィットネスヨガ** 日 金 曜 10時45分～11時45分

⑩ **ボディケアとリズムエクササイズ** 日 金 曜 13時15分～14時15分

⑪ **ファイティングエアロ** 日 金 曜 20時15分～21時15分

■ **ノルディックウォーキング**(⑫初心者⑬経験者) 日 10月16日(土) 時 ⑫13時～15時半⑬14時～15時半 ※専用ボールの貸し出しあり(定先着20人、¥400円、要申し込み)

▶ 対中学生を除く15歳以上(⑨40歳以上) 定 各30人(①②⑥各25人③23人④⑤⑦⑫各20人) ※各先着 ¥各1回520円(⑫500円⑬200円) ◀

男女共同参画についての講座

時 10時～12時 場 万代市民会館(中央区東万代町) ¥無料 申 各申込期限までに電話でアルザにいがた(☎025-246-7713)

■ **アニメからメディアリテラシーを学ぶ** 日 10月2日(土) 定 20人(オンライン参加は30人) 申込期限 9月24日(金)

■ **子どもに伝える性教育** 日 10月13日・20日(水 曜 全2回) 対 女性 定 16人 ※保育あり(生後6カ月～就学前児8人、要申し込み) 申込期限 9月28日(火)

砂丘館(中央区西大畑町) **中里和人 写真展ギャラリートーク**

日 10月2日(土) 14時～15時半 定 先着20人 ¥500円

申 9月8日(水) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

スポーツ体験会

日 10月3日(日) 13時半、15時 ※各1時間 場 市陸上競技場(中央区一番堀通町) ¥無料 申 9月21日(火) までにメール(info@niigata-tashi-sports.or.jp)で基本事項(種目は2つまで)、学年(年齢)を市スポーツ協会(☎025-266-8250)へ ※9月22日までに抽選結果を発送

① **陸上競技** 対 小学生

② **ラグビー** 対 4歳～小学4年生

③ **相撲** 対 4歳以上

④ **ウエートリフティング** 対 小学生以上

⑤ **野球** 対 4歳～小学2年生

⑥ **空手** 対 5歳～小学生

▶ 定 各回50人(②各回30人③各回10人⑤⑥各回20人) ◀

西川総合体育館(西蒲区善光寺) 10～12月のスクール参加者募集

¥各1回520円 申 9月8日(水) 9時から電話で同館(☎0256-78-7258) ※各1時間

■ **エアロピラティス** 日 月 曜 19時 定 先着9人

■ **ジャイロキネシス** 日 月 曜 20時15分 定 先着12人

■ **ソフトエアロ** 日 定 火 曜 14時半…先着9人▷金 曜 10時45分…先着18人

■ **リラクセス・ヨガ** 日 火 曜 20時15分 定 先着9人

■ **ボディケアとリズムエクササイズ**

しっかりと手洗い マスクを着用 「3密」を避ける 保健管理課(☎025・212・8194)