

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



タンパク質の多いサケに粉チーズを加えた、一味違う一品です。

## ■作り方

- ①サケは3等分のそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。
- ②フライパンで①の両面を焼き、いったん取り出す。
- ③玉ネギはくし切り、長芋は皮をこんろの火であぶってから厚さ1.5cmの輪切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を入れて熱し、③とミニトマトを焼き、取り出す。
- ⑤フライパンに残りのオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、色が付く前にパン粉を加え、きつね色になったら火を止める。
- ⑥⑤にパセリと粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に②を入れて絡め、④と一緒に盛りつける。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

## ④サケのパン粉焼き 主菜

\*栄養価(1人分)\*  
 エネルギー: 228kcal  
 たんぱく質: 19.7g  
 食塩相当量: 0.8g



### \*材料(2人分)\*

サケ(切り身)… 2切れ(1切れ約70g)  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 玉ネギ…………… 1/2個(100g)  
 長芋…………… 60g(5cm程度)  
 オリーブオイル…………… 大さじ1  
 ミニトマト…………… 4個  
 ニンニク(みじん切り)… 大さじ1/2  
 パン粉…………… 15g  
 パセリ(みじん切り)… 大さじ1  
 粉チーズ…………… 大さじ1

## 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

■ **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

## 趣味・講座

### ほんぽーと中央図書館の講座

(中央区明石2)

問 同館(☎025-246-7700)

■ **新潟ゆかりの文学「吉屋信子「鬼火」を読む」** 日 10月9日(土) 13時半～15時 定 先着15人 ¥500円

■ **読書会** 日 10月20日(水) 10時半～12時 テーマ「銀河鉄道の父」門井慶喜著 ¥無料

■ **免疫力を上げる生活習慣を学ぶ** 日 11月17日(水) 14時～15時半 定 先着20人 ¥無料 申 10月7日(木) 10時から電話で同館

■ **岩室図書館(西蒲区西中) 読書会** 面白かった本を紹介し、感想などを語り合う 日 10月16日(土) 14時～16時 定 先着8人 ¥無料 問 同館(☎0256-82-4433)

■ **視覚障がい者向けの講座** 対新潟市在住の視覚障がい者 申 10月6日(水) 9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-

231-2657) 問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

■ **手芸講座** 日 10月19日(火) 10時～15時 場 総合福祉会館(中央区八千代1) 定 先着8人 ¥700円

■ **生活訓練** 白杖歩行・家事作業など 日 場 受講者と協議して決定 ¥無料

■ **ガーデニング講座** 日 10月20日(水) 13時半～15時 場 天寿園(中央区清五郎) 定 15人 ¥3,000円 申 10月13日水 曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒951-8131、中央区白山浦1-613-69、開発公社緑化・施設整備課(☎025-234-2633)へ ※10月14日までに抽選結果を発送

■ **ゼロカーボンチャレンジセミナー** 金子ボボさんとゼロカーボンシティの実現について学ぶ 日 10月22日(金) 13時半～15時半



場 新潟日報メディアシップ(中央区万代3) 定 先着100人 ¥無料 申 10月7日(木) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 環境政策課(☎025-226-1365)

■ **防災カフェinにいがた** ビニール袋や新聞紙で防災グッズを作る 日 10月23日(土) 13時半～14時半 場 こども創造センター(中央区清五郎) 対 5歳～小学生の親子 定 先着10組 申 10月6日(水) 10時から電話でわいわい夢工房・大橋(☎080-6625-7393) 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

■ **歴史博物館みなとびあ 講座「新潟と新民謡」** 日 10月24日(日) 10時～11時半 定 先着60人 ¥100円 申 10月6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

■ **国際友好会館(中央区礎町通3) アメリカ文化理解講座** 申 10月6日(水) 9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

■ **ハロウィーンクラフト作り** 日 10月30日(土) 10時半～12時 対 親子 定 先着10組 ¥1人100円 エルサービィーティープラス

■ **LGBT+とは** 日 11月6日(土) 15時～16時 対 中学生以上 定 先着20人 ¥無料

■ **楽しく健康づくり・介護予防 11月の総おどり体操** ¥無料 申 10月8日(金) 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) ※各1時間半

- ① 内野まちづくりセンター 日 2日(火) 10時
  - ② 豊栄地区公民館 日 4日(木) 13時半
  - ③ 東区プラザ 日 5日・12日(金) 10時
  - ④ 巻地区公民館 日 9日(火) 10時
  - ⑤ 白根健康福祉センター 日 11日(木) 10時
  - ⑥ 市体育館 日 16日(火) 10時
  - ⑦ 総合福祉会館 日 18日(木) 13時半、26日(金) 10時
  - ⑧ 亀田市民会館 日 19日(金) 10時
  - ⑨ 新津健康センター 日 25日(木) 10時
  - ⑩ 音楽文化会館 日 30日(火) 10時
- ▶ 定 ①②③ 各日20人 ④⑤⑩ 各15人 ⑥50人 ⑦各日40人 ⑧30人 ⑨25人 ※各先着。③⑦は いずれか1日のみ ◀

## 豊栄総合体育館(北区嘉山) インドアテニス教室

対 中学生以上 定 各先着10人 申 10月10日(日) 12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館で配布

- ◆ **初級** 日 11月2日～来年1月11日(火 曜 全11回) 19時半～21時半
- **中級** 日 11月5日～来年1月14日(金 曜 全10回) 19時半～21時半
- **初・中級** 日 11月7日～来年1月16日(日 曜 全10回) 19時半～21時半

## 10/10日 交通規制を実施 新潟シティマラソンランニングフェスティバル

同イベントの開催に伴い、コースと周辺の道路で一時的な通行止めなどの交通規制を行います=下図=。

混雑が予想されるため、規制区域周辺への車両の乗り入れは控えてください。やむを得ず通行する場合は看板や警備員の指示に従ってください。ご理解とご協力をお願いします。

※う回路など詳しくは同イベントHPや市役所本館、区役所で配布する案内に掲載

日 10月10日(日) 8時半～11時 ※一部区間を除く

問 同イベント実行委員会(スポーツ振興課内 ☎025-226-2598)

※大会当日は同イベント本部(☎070-2313-5788)



スマートフォンは  
こちらから



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)