

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



②さばのみそ煮缶となすの炒め物

栄養価(1人分)
エネルギー: 147kcal
タンパク質: 8.8g
塩分: 0.5g

主菜



材料(2人分)
ナス…………… 中2本
玉ネギ…………… 1/4個
油…………… 大さじ1/2
サバみそ煮缶…………… 1/2缶

シンプルな作り方で手間をかけずにタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①ナスは一口大に切る。玉ネギは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③②にサバみそ煮缶を汁ごと入れて粗くほぐしながら混ぜ、ふたをして中火で2～3分煮る。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

亀田清掃センター 建て替えに向け環境影響評価方法書を縦覧

日 8月12日(木)～9月12日(日)
場 同センター(江南区亀田)、循環社会推進課(市役所本館)、東・中央・江南区役所、ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)、江南区文化会館(江南区茅野山3) ※時間など詳しくは市HPに掲載

問 同課(☎025-226-1427)

■説明会を開催

日 8月17日(火) 19時～20時

場 同センター

古町芸妓の練り歩き再現参加者を募集

芸妓と共に振り袖で古町通を歩く
日 10月31日(日) 14時～16時
対 16歳以上の女性
※10月3日・17日(日) 14時～15時半に開催する勉強会に参加できる人に限る
定 20人 申 9月3日(金)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項、年齢、身長を歴史博物館みなとぴあ(☎025-225-6111)へ
※9月7日に抽選結果を発送

新潟空港が舞台の写真コンテスト 作品を募集

テーマ 同空港の魅力

部門 プリント写真、Instagram

※応募は1人1部門

応募期限 9月30日(木) ※応募方法など詳しくは同空港整備推進協議会HPに掲載

問 港湾空港課(☎025-226-2743)

信濃川・大河津分水写真コンテスト 作品を募集

部門 信濃川下流、信濃川中流・魚野川、大河津分水、ジュニア(18歳以下) 応募資格 アマチュア

募集作品 四つ切り(ワイド判可)の銀塩プリント ※合成写真、組み写真は不可。未発表のものに限る

申 9月30日(木)までに所定の応募票と作品を信濃川河川事務所(長岡市)または新潟フジカラー取扱店へ ※応募票は同事務所HPに掲載。申込先でも配布

問 土木総務課(☎025-226-3025)

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

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

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

ほんぽーと中央図書館 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(8月は第5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)

新潟水俣病についての相談窓口

申請や相談、問い合わせを随時受け付けています。
相談窓口 区役所健康福祉課、保健衛生総務課(中央区紫竹山3) 問 保健衛生総務課(☎025-212-8016)

移住を検討している人向け UIターン相談会

日 8月10日(火)～13日(金) 9時～17時半 場 雇用政策課(市役所ふるまじろ舎) 定 各日先着5組 ¥無料 申 8月4日(水)から移住・定住サイト「HAPPYターン」で申し込み 問 同課(☎025-226-2149)

若年無業者(ニート)向け 就労支援相談会

時 14時～16時 対 15～49歳の職に就いていない人 定 各先着20人 申 8月4日(水)10時から電話で新潟地域若者サポートステーション(☎025-255-0099) 問 雇用政策課(☎025-226-1642)

■西地区公民館(西区内野町)

日 8月17日(火)

■北区文化会館(北区東栄町1)

日 8月31日(火)

■白根健康福祉センター(南区白根)

日 9月7日(火)

■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20日(金) 17時半～20時半
場 総合福祉会館(中央区八千代1)
申 開催日前日までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

趣味・講座

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 8月の講座

申 8月4日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各1時間。各別途要観覧料

■ **「源氏物語」と庭園** 日 21日(土) 10時半 定 先着10人 ¥200円

■ **水引で節句の飾り作り** 日 28日(土) 10時、13時、15時 定 各回先着6人 ¥500円

■ **初めての掛け軸** 日 29日(日) 10時半 定 先着10人 ¥700円

■ **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 8月21日(土) 14時～16時 定 先着8人 ¥無料

問 同館(☎0256-82-4433)

■歴史博物館みなとぴあ 講座「画家・増原宗一」

日 8月22日(日) 10時～11時半 定 先着60人 ¥100円 申 8月4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

■文化財センター(西区木場) 藍の生葉染め体験

日 8月25日(水) 9時～11時半 定 先着12人 ¥200円 申 8月4日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-0480)

■講座 「女性の政治参画の現状と課題」

日 8月29日(日) 14時～16時
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 定 先着20人(オンライン参加は先着30人) ¥無料 申 8月4日(水)9時から電話で新潟県女性財団(☎025-285-6610) 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

■9月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料 申 8月4日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 消防局救急課(☎025-288-3260)

■ **救命入門**(各1時間半)

①西蒲消防署 日 8日(水) 9時

②北消防署 日 9日(木) 14時

③新津健康センター(秋葉区程島) 日 11日(土) 10時

④南消防署 日 22日(水) 9時半

■ **普通救命**(各3時間)

⑤北消防署 日 8日(水) 9時

⑥東区プラザ(東区下木戸1) 日 8日(水) 9時半

⑦西消防署 日 11日(土) 9時

⑧中央消防署 日 18日(土) 9時

⑨江南消防署 日 19日(日) 9時

⑩乳幼児救命 日 1日・29日(水) 9時～12時 場 救急ステーション(中央区鐘木)

▶ 定 各15人(④24人⑧23人⑨10人⑩各日9人) ※各先着

■健康と趣味の講座

場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 新潟市在住で60歳以上の初心者 申 8月11日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、生年月日、性別を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市社会福祉協議会総務企画課(☎025-243-4366)へ ※抽選の場合初めての人を優先

■ **茶道** 日 9月1日～来年2月16日(第1・3水曜全12回) 13時～15時 定 12人 ¥6,000円

■ **ピラティス** 日 9月3日～来年2月18日(第1・3金曜全12回) 14時～15時 定 15人 ¥無料

■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8日(祝) 12時から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※各2時間。申込書は同館HPで配布
■ **初級** 日 ① 9月3日～10月22日(金曜全8回) 19時② 9月7日～10月19日(火曜全7回) 19時 定 各先着10人

■ **中級** 日 ③ 9月1日～10月20日(水曜全8回) 19時④ 9月4日～10月23日(土曜全7回) 10時⑤ 9月5日～10月24日(日曜全6回) 18時 定 各先着9人

▶ ¥①③各8,800円②④各7,700円⑤6,600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6日(金) 8時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豊栄地区公民館 日 2日(木) 10時

②東区プラザ 日 2日(木)・24日(金) 13時半

③亀田市民会館 日 3日(金) 10時

④市体育館 日 7日(火) 10時

⑤音楽文化会館 日 8日(水) 10時

⑥新津健康センター 日 9日(木) 10時

⑦白根カルチャーセンター 日 14日(火) 10時

⑧巻地区公民館 日 14日(火) 13時半

⑨総合福祉会館 日 16日(木) 13時半、24日(金) 10時

⑩内野まちづくりセンター 日 21日(火) 10時

▶ 定 各日20人(③30人④50人⑤⑧各15人⑥25人⑨各日40人) ※各先着。②⑨はいずれか1日のみ

■医療と介護のオンラインセミナー

認知症と在宅医療・介護について学ぶ 日 9月3日・10日(金) 19時半～20時半 ※全2回 定 先着50人 ¥無料 申 8月31日(火)までに市在宅医療・介護連携センターHPから申し込み 問 同センター(☎025-240-4135)

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)