

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



① サバ缶とジャガイモのグラタン

栄養価(1人分)
エネルギー: 408kcal
タンパク質: 22.6g
塩分: 1.5g

主菜



材料(2人分)

ジャガイモ…………… 中2個
オリーブオイル…………… 大さじ1
ニンニク…………… 1/2片
タマネギ…………… 中1/2個
こしょう…………… 適量
牛乳…………… 1/4カップ
サバみそ煮缶…………… 1/2缶
ピザ用チーズ…………… 大さじ4

缶詰を使うことで簡単に味付けができ、手軽にタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分蒸す。上下をひっくり返してさらに3分レンジにかけたら皮をむき、一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて中火で香りが出るまで炒め、薄切りにしたタマネギを加えてさらに炒める。
- ③②に①を入れてさっと炒め、こしょうを振り、牛乳とサバみそ煮缶の汁を加えて3~4分煮る。
- ④耐熱皿にサバを並べ、上に③を入れ、チーズをのせる。
- ⑤④を210度に熱したオーブンで6~7分焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

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 教員免許など所定の免許・資格がある 定6人程度 申5月17日(火)までに所定の申込書を同課(中央区八千代1)へ ※試験案内、申込書は同協議会HPに掲載。同協議会でも配布
■補助員 定10人程度
申電話で同課

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

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20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19日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

ひとり親家庭・寡婦のための 弁護士相談会

日 5月22日(日)
場 江南区文化会館(江南区茅野山3)
申 5月19日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)
問 こども家庭課(☎025-226-1201)

講座「その悩み・不安 相談して」

時 13時~14時
■個別相談会 時 14時~16時 ※蜜ろう保湿クリームを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

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
■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

趣味・講座

うららこすど(秋葉区小須戸) 5月の料理教室
時 10時~12時 定 各先着12人
¥各1,100円 申 5月4日(祝)9時から電話で同施設(☎0250-38-5430)
■ちまき 日 11日(水)
■笹団子 日 21日(土)

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 5月の講座
¥各200円(別途要観覧料) 申 5月4日(祝)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350) ※各1時間
■茶室と茶庭を味わう見学会
日 12日(木)・14日(土)10時半、13時半 定 各回先着5人
■「春の庭」を読む 日 21日(土)10時半 定 先着10人

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「吉屋信子が語る藤蔭静樹」 日 14日(土)13時半~15時 定 先着15人 ¥500円
■読書会 日 18日(水)10時半~12時 テーマ「雪の花」吉村昭著 ¥無料

植物観察会
日 5月17日(火)13時半~15時半
集 解ビュー福島潟(北区前新田)
対 中学生以上 定 先着10人
¥無料 申 5月9日(月)9時から電

話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)
中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) タケノコ料理教室
日 5月20日(金)9時半~12時半
定 先着12人 ¥1,200円
申 5月6日(金)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

文化財センター 土器作り

日 5月20日~6月10日(金曜全4回)13時~16時 対 18歳以上
定 10人 ¥2,000円
申 5月10日火曜(必着)までに往復はがきに基本事項を記載し、〒950-1122、西区木場2748-1、同センター(☎025-378-0480)へ ※5月11日までに抽選結果を発送

読書会
中国についての本をテーマに感想などを語り合う 日 5月21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)

歴史博物館みなとぴあ 講座 「黒鳥伝説と緒立八幡宮古墳」
日 5月22日(日)10時~11時半
定 先着60人 ¥100円 申 5月4日(祝)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
合併症、歯周病、嗜好品について専門家らが語る
日 5月22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20人 ¥無料
申 5月6日(金)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

5月は消費者月間

考えよう! 大人になるとできること、気を付けること

問 消費生活センター(☎025-228-8102)

5月は消費者月間です。今年の全国統一テーマは「考えよう! 大人になるとできること、気を付けること~18歳から大人に」です。

今年4月1日から成年年齢が引き下げられ、「18歳から大人」になります。クレジットカードなどの契約を親の同意なしにできるようになり、同時に責任も生じます。

成年に達した後に締結した契約は原則として取り消すことができません。安易に契約を交わさず、契約の内容をしっかりと確認し、じっくり考えてから契約するようにしましょう。



「考える消費者」になろう

一人一人の消費行動は、社会や世界にも影響を与えます。「今だけ」「こだけ」「自分だけ」しか考えない消費者から、人や社会、地域などにも配慮した消費行動が取れる「考える消費者」になりましょう。



同月間にちなんだ催しを開催 ¥無料

■くらしの一日教室「エシカル消費ってなに?」
日 5月22日(日)10時半~11時半 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)
定 先着20人 申 5月6日(金)9時から電話で同センター
■ポスターやパネルを展示
クロスパルにいがた
日 5月5日(祝)~31日(火)10時~20時 ※日曜、祝日17時まで。月曜休館
ほんぽーと中央図書館(中央区明石2)
日 5月14日(土)~31日(火)10時~20時 ※日曜17時まで

消費者トラブルなどは同センターへ相談を

専門の相談員が消費者トラブルや多重債務の解決に向けた相談に電話で対応しています。秘密は固く守られます。
●相談専用電話 ☎025-228-8100
●所在地 中央区西堀前通6(西堀ローサ内)
●受付時間 9時~16時半 ※来所相談は要予約。多重債務相談は月~金曜、第2・4日曜9時~16時に受け付け
●休館日 土曜、祝・休日、西堀ローサ休館日、年末年始