

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



#### ⑬ ヨーグルトのクレームダンジュ風

**\*栄養価(1人分)\***  
エネルギー: 181kcal  
たんぱく質: 4.1g  
塩分: 0.1g

副菜



**\*材料(2人分)\***  
プレーンヨーグルト…………… 200g  
A 生クリーム…………… 50ml  
グラニュー糖…………… 大さじ1  
黒蜜…………… 適量

水切りして混ぜるだけで作れる、手軽にたんぱく質を取れるデザートです。

#### ■作り方

- ①ボウルにざるを重ね、キッチンペーパーを敷いた上にプレーンヨーグルトを入れ、冷蔵庫に一晩置いて水を切る。
- ②Aを泡立て、軟らかい角が立つくらいの硬さになるまで混ぜる。
- ③②に①を加え、さらに混ぜる。
- ④湯飲みなど深さのある容器にキッチンペーパーを敷いて③を少量入れ、上から黒蜜をかける。
- ⑤④に③の残りを入れ、キッチンペーパーを茶巾に絞り、冷蔵庫で容器ごと1時間程度冷やす。

健康増進課 ☎025-212-8166

### 新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日あす22日～9月2日(金) 9時～17時 対小学生以上 ※1人1点。当選者のみ9月7日14時以降に連絡 問同センター ☎025-263-1416

### 就業構造基本調査に協力を

就業・不就業の実態を把握するため調査を行います。8月下旬から、無作為に抽出した約3,400世帯に調査員が訪問します。調査結果は雇用政策や経済施策などの基礎資料として活用されます。協力をお願いします。 問総務課 ☎025-226-2413

### 南区 風と大地のめぐみ フリーマーケット出店者募集

日10月2日(日) 9時半～15時 場白根総合公園(南区上下諏訪木) 定30区画 ¥1区画(3m×2m)2,000円 申8月31日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、区画数(1人2区画まで)、出店内容を記載し、〒950-1292(住所不要)、同イベント実行委員会事務局(南区役所産業振興課内 ☎025-372-6505)へ ※9月16日までに抽選結果を発送



### 新潟市長選挙 立候補予定者説明会

日9月15日(木) 13時半～16時半 場市役所本館 ※1候補者につき2人まで参加可 問選挙管理委員会事務局 ☎025-226-3346

### 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](#)

### 「市報」と「区役所だより」 LINEプッシュ配信の登録を

市報にいがた・区役所だよりは新潟市LINE公式アカウントでも読むことができます。同アカウント内の希望する情報の設定で「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。スマートフォンなどで右上の二次元コードを読み取ってください。 問広報課 ☎025-226-2089



## 相談

### 若者支援センター「オール」 (中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日月～金曜 9時～17時

対新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約 相談・予約電話 ☎025-247-6777

### ひきこもり相談支援センター (中央区東万代町)

相談・予約電話 ☎025-278-8585 ※同センターLINE 公式アカウント=右=での予約も可



ひきこもり相談 日火～土曜 9時～18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可

居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日水曜 14時～16時 ※初めて参加する人は要予約

### こころの健康センターの相談 (中央区川岸町1)

問同センター ☎025-232-5560 臨床心理士による相談 日9月16日(金) 17時半～20時半 対18～39歳 定先着2組(1組50分) 申電話で同センター

メール相談 不安や悩み、依存症など心の健康についての相談に対応 対中学生以上 申市HPから専用フォームで申し込み ※返信は月～金曜 8時半～17時

### 不登校、いじめ、 集団不適應など 教育相談

日9月10日(土) 9時～16時 場北区教育相談室(北区上土地亀) 対新潟市在住・在学の小学生～19歳の子と保護者 定先着8組(1組50分) 申8月29日(月)から電話で教育相談センター ☎025-222-8600

### 里親に関心がある人向け 9月の制度説明会

申9月2日(金)までに電話で児童相談所 ☎025-230-7777

豊栄地区公民館(北区東栄町1)

日9日(金) 14時～15時半

中地区公民館(東区古川町)

日13日(火) 14時～15時半

### 新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日9月13日(火) 9時半～12時 場建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 申8月24日(水)から電話で同課 ☎025-226-2845

## 趣味・講座

### 下山スポーツセンター (東区下山1) 親子運動遊び

日9月3日(土) 10時～同45分 対就学前児と保護者 定先着8組 ¥200円(別途要入館料) 申8月24日(水)9時から電話で同センター ☎025-272-7677

### 市陸上競技場 かけっこ教室

日9月3日(土) 13時半～14時半 対小学1～4年生 定先着30人 ¥500円 申8月24日(水)13時半から電話で同施設(中央区一番堀通町) ☎025-266-8111

### 段ボールコンポストで堆肥作り

日9月4日(日) 10時～12時 場田舟の里(江南区亀田) 対18歳以上 定先着10人 ¥無料 申8月24日(水)9時から電話でエコープラザ ☎025-270-3009

### 医療と介護の オンラインセミナー

介護保険、認知症、高齢者住宅や施設について学ぶ 日9月7日(水)・9日(金)・14日(水) 19時～20時 ※全3回 定50人 ¥無料 申8月31日(水)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



### 黒埼地区総合体育館(西区金巻) キッズ体操

日9月7日～10月12日(水曜全6回) 19時半～20時半 対小学3～6年生 ¥2,000円 定先着10人 申8月24日(水)9時から電話で同施設 ☎025-377-5211



### 市庭球場(東区江口) 親子テニス体験

日9月10日(土) 10時、11時15分 ※各1時間 対4歳～小学3年生と保護者 定各回先着10組 ¥1,500円 申8月24日(水)11時から電話で同施設 ☎025-276-8900



### マリニピア日本海(中央区西船見町) トゲのある不思議な魚を知ろう

日9月10日(土) 13時～15時半 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定40人 ¥無料 申8月30日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、同館 ☎025-222-7500へ ※当選者のみ9月1日に案内を発送

### クロスパルにいがたの講座

¥無料 問同施設(中央区礎町通3) ☎025-224-2088

人権啓発講座 インターネットや

SNSの危険から子どもを守る方法を学ぶ 日9月10日(土) 13時半～15時半 定20人 ※オンライン受講可(定30人) 申8月29日(月)までに市HPから申し込み

講演会「学習と学問～なぜ我々は学ぶのか」 日9月30日(金) 14時～15時半 定先着60人 申8月24日(水)9時から電話で同施設

### こども創作活動館(東区牡丹山1) 画用紙で動物アート作り

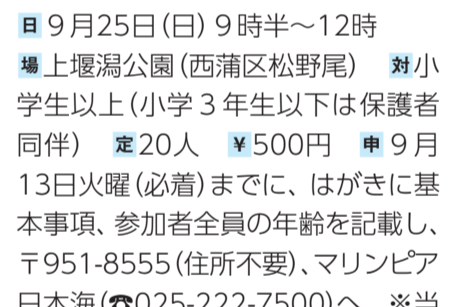
日9月11日(日) 10時～12時 対5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定10人 ¥300円 申8月28日(日)までに電話で同館 ☎025-279-2113

### ニート・ひきこもりの 保護者向けセミナー

日9月17日(土) 14時～16時半 場東区プラザ(東区下木戸1) 対ニート・ひきこもりの子を持つ保護者 定先着20人 ¥無料 申8月24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・新潟暮らし推進課 ☎025-226-2149

### 野外体験教室 潟の生き物観察会

日9月25日(日) 9時半～12時 場上堰潟公園(西蒲区松野尾) 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定20人 ¥500円 申9月13日火曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の年齢を記載し、〒951-8555(住所不要)、マリニピア日本海 ☎025-222-7500へ ※当選者のみ9月15日に案内を発送



### 亀田総合体育館(江南区茅野山3) ベビーダンス

日9月26日(月) 10時～11時半 対首が据わる頃～3歳の子と母親 定先着10組 ¥1,100円 申8月24日(水)9時から電話で同館 ☎025-381-1222

### 就職氷河期世代向け 就活セミナー

日9月28日(水) 14時～16時半 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 定先着30人 ¥無料 申8月24日(水)からにいがた就職氷河期世代支援ポータルサイト=右上=で申し込み 問雇用・新潟暮らし推進課 ☎025-226-2149



### 親子自転車乗り方教室

日10月1日(土) 13時半～15時半 場万代島多目的広場(中央区万代島) 対補助輪なしで自転車に乗れない小学1～3年生の親子 定15組 ¥無料 申9月12日(月)までに市HPから申し込み 問市民生活課 ☎025-226-1113

