

減塩でおいしい
ちょいしょレシピ
食推さんおすすめ

②白菜のベーコンサラダ **副菜**

栄養価(1人分)
エネルギー: 55kcal 食塩相当量: 0.5g
ベーコンのうまみと塩分を生かして、レモン汁とこしょうでさっぱりと仕上げました。白菜は炒め過ぎずシャキッとするのがポイントです。

■作り方
①白菜は軸と葉に分け、軸は3~4cmの細切り、葉はざく切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。ニンジンは千切りにする。
②フライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、十分に脂が出たらニンジンを入れて炒める。その後、白菜の軸を加えて混ぜる程度に炒める。
③葉を入れて軽く炒める。皿に盛り、食べる直前にレモン汁とこしょうをかける。
問 健康増進課(025-212-8166)

**③介護保険事業計画
策定に向けた調査に協力を**

新潟市在住の65歳以上の要介護認定者から無作為に抽出した4,500人に、1月9日(金)に調査票を発送します。協力をお願いします。
問 高齢者支援課(025-226-1295)

**白根ハーフマラソン
参加者を募集**

5月10日(日)9時
場 白根総合公園(南区上下諏訪木)
申 1月11日(日)からウェブサイト「RUNNET」で申し込み

問 同マラソン大会事務局(025-211-4180)

■ハーフ
対 高校生以上 ￥4,000円
■10km
対 高校生以上 ￥3,000円
■5km
対 中学生以上 ￥3,000円(中学生1,000円)
■2km
対 小学4~6年生 ￥1,000円
■2kmペア
対 小学3年生以上 ￥1組3,000円(中学生以下同士は1組2,000円)

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 [職員採用](#) [検索](#)



材料(2人分)	
白菜	150g
ベーコン	35g
ニンジン	5g
レモン汁	1/4個分(大さじ1)
こしょう	少々

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

相談専用電話 025-226-1065

日月・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~20時

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

■LGBTQ+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(中央区白山浦1) 若者向け電話相談

相談専用電話 025-211-2370

日 1月15日(木)・

16日(金)9時~16時

時半

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 1月16日(金)17時半~20時半



定先着5組(1組30分)
申1月7日(水)から電話で同課(025-226-2845)

講座



ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 1月の講座



問 同館(025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「太宰治『待つ』 を読む」

日10日(土)13時半~15時

定先着20人

￥500円

■読書会

日21日(水)10時半~12時

テーマ「^{そら}『宙わたる教室』伊与原新著

￥無料

■読書会

「楽」に関する本を紹介し、感想を語り合う

日1月17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)

ヒートショックに気を付けよう

世代を超えた助け合い はたちの献血キャンペーン



「二十歳」の若者を中心に、広く献血の大切さを知らせるため、2月28日まで全国で一斉に「はたちの献血」キャンペーンを行っています。

少子化で献血可能な人口が減少し、特に10~30歳代の献血者が少ない状況です。冬は雪の影響や風邪の流行などで、献血者数が減少する季節です。

血液は長期保存ができず、人工的につくることもできません。

若者を中心に、幅広い世代の人に1年を通じて献血への協力をお願いします。

●会場

献血ルームばんだいゆとりろ(中央区万代1)、新潟市内を巡回する献血バス

●受付時間

9時半~17時

●対象

69歳以下で表=右上=の条件に該当する人
※詳しくは県赤十字血液センターHPに掲載

問 保健衛生総務課(025-212-8014)

お菓子や飲み物を用意しています!
漫画や雑誌も読めます!



▲献血ルームばんだい ゆとりろ

協力をお願いします



新潟県赤十字
血液センターHP



■献血の種類と条件

	200ml献血	400ml献血	成分献血
年齢	16歳以上	男性17歳以上 女性18歳以上	18歳以上 ※血小板は女性54歳以下
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上

■献血Q & A

Q. 予約は必要なの?

A. 予約しなくても献血できますが、事前に予約した人を優先的に受け付けています。献血Web会員サービス「ラブラッド」から予約してください。
※詳しくは県赤十字血液センターHPに掲載



Q. 献血にはどのくらいの時間がかかるの?

A. 200・400ml献血は40分~1時間、成分献血は1時間~1時間半程度です。

Q. 献血に行くときに気を付けることは?

A. 事前に食事と睡眠をしっかりと取りましょう。

Q. 献血をした後は、普段の生活をしても大丈夫なの?

A. 激しい運動や飲酒などは避けてください。また、いつもより多めに水分補給をしましょう。

Q. ワクチンを接種した後に献血してもいいの?

A. インフルエンザワクチンは接種後24時間経過、B型肝炎ワクチンは接種後2週間経過していれば献血可能です。