


減塩でおいしい

ちょいしおレシピ

食推さんおすすめ



副菜

⑤白菜のベーコンサラダ

＊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させ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。ニンジンはいち切りにする。
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)

⑧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

日 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

対 高校生以上

対 高校生以上

対 中学生以上

■10km

対 高校生以上

対 高校生以上

対 中学生以上

■5km

対 中学生以上

対 小学生4～6年生

対 小学生3年生以上

■2km

対 小学生4～6年生

対 小学生3年生以上

■2kmペア

対 小学生3年生以上

■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

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



場 総合福祉会館(中央区八千代1)
申 1月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)
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 1月27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 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「宙わたる教室」伊与^{しん}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)

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ってもらおうと、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時季です。

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。

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

●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)

■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。

新潟県赤十字血液センターHP

ヒートショックに気を付けよう

発送物など 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料納付済額のお知らせ 発送日 後期高齢者医療・介護保険…1月23日(金)▷国民健康保険…1月26日(月)
問 区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課) ※2月9日(月)までに届かない場合は要問い合わせ。旧市町村分の国民健康保険税は納税課(☎025-226-2294)へ