

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
LGBTQ+電話相談
☎025-241-8510
日第1月曜17時半~20時

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12月15日(金)17時半~20時半
場総合福祉会館(中央区八千代1)
申12月14日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

消費生活センター(中央区西堀前通6) 借金返済・契約トラブル相談会

弁護士や司法書士、臨床心理士が解決に向け助言
日12月24日(日)10時~12時、13時~16時 定先着4人
申12月6日(水)9時から電話で同センター(☎025-228-8100)

趣味・講座

読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う
日12月9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)

講座「初心者のための金融商品を選ぶポイント」

日12月15日(金)10時~11時半
場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着30人 ¥無料
申12月7日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

下山スポーツセンター(東区下山1) 親子運動遊び

日12月16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12月6日(水)9時から電話で同センター(☎025-272-7677)

旧齋藤家別邸 12月の講座

申12月6日(水)9時半から電話で同施設(中央区西大畑町☎025-210-8350) ※各別途要観覧料

正月の節句飾り作り

日16日(土)10時~11時 定先着10人 ¥1,200円

水引で鏡餅の飾り作り

日23日(土)10時、13時 ※各1時間半 定各回先着6人 ¥700円

視覚障がい者のための生活訓練

対新潟市在住の視覚障がい者
定各先着10人 申12月6日(水)9時から電話で市視覚障害者福祉協会・佐藤(☎025-231-2657)
問障がい福祉課(☎025-226-1238)

正月飾り作り

日12月16日(土)13時半~15時半 場総合福祉会館(中央区八千代1) ¥1,000円

美術鑑賞会

日12月23日(土)13時~15時半 場新潟市美術館(中央区西大畑町) ¥無料

鳥屋野総合体育館(中央区神道寺南2) 健康倶楽部

日12月19日~3月26日(火曜全13回)13時半~15時半

対60歳以上 定先着8人

¥18,000円(別途要入館料)

申12月6日(水)14時半から電話で同館(☎025-241-4600)

ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 読書会

日12月20日(水)10時半~12時

テーマ「嘘つきアーニャの真っ赤な真実」米原万里著 ¥無料

問同館(☎025-246-7700)

NPO法人設立セミナー

日12月20日(水)

テーマ・時間設立…13時半▷労務…14時半 ※各1時間 場市民活動支援センター(中央区西堀前通6)

定各先着10人 ¥無料

申12月6日(水)9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)

問市民協働課(☎025-226-1102)

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ 冬休みスケート教室

日12月23日(土)・24日(日)、25日(月)・26日(火)9時~同45分 ※各全2回 対4歳~高校生 定各先着100人 ¥3,800円

申12月6日(水)10時から電話で同施設(中央区鐘木☎025-288-1234)

歴史博物館みなとぴあ 講座「型染めと型紙」

日12月24日(日)10時~11時半

定先着60人 ¥無料 申12月6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

糖尿病ミニ講座

糖尿病の基礎知識、薬物療法、食事療法について専門家が語る

日12月24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35人 ¥無料

申12月6日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

講座「学校で働いてみよう」

学校での勤務経験のない教員免許保持者などが、学校で働くための準備などを学ぶ

日12月25日(月)15時半~17時 場市役所ふるまじろ舎

定30人 ¥無料 申12月20日(水)までに市HPから申し込み

問学校人事課(☎025-226-3239)

こども創造センター(中央区清五郎) 1月の催し

紙や毛糸で帽子や洋服を作る(日7日日曜)、擬音を粘土で表現する(日13日土曜)、親子でリズム遊び(日22日月曜)などの催しを行います。 ※各定員あり 申12月13日(水)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715) ※当選者は12月17日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

楽しく健康づくり・介護予防 1月の総おどり体操

¥無料 申12月8日(金)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)

1 巻ふれあい福祉センター 日9日(火)

2 豊栄地区公民館 日11日(木)

3 東区プラザ 日11日(木)

4 市体育館 日12日・26日(金)

クロスパルにいがた 日5 16日6 30日(火)

7 亀田市民会館 日19日(金)

8 新津健康センター 日19日(金)

9 白根健康福祉センター 日23日

新潟県新型コロナ健康相談センター(☎025・385・7634)へ

新連載



この連載では、自宅でできる減塩のテクニックを、食生活改善推進委員(食推)の皆さんが考えたレシピと共にお知らせしていきます。

問健康増進課(☎025-212-8166)

1 しゃぶしゃぶ肉のロール蒸し 主菜

\*栄養価(1人分)\*
エネルギー:172kcal たんぱく質:13.2g
食塩相当量:0.7g

素材には味をつけず、コクのあるソースにつけて食べることで、おいしく減塩できます。

■作り方

①ピーマンとパプリカ、玉ネギを千切りにする。エノキは根元を落とし、半分に切ってほぐす。

②豚肉を広げ①を巻き、米粉をまぶす。

③耐熱皿にざく切りにしたキャベツをのせ、上に②を並べる。

ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。

④Aを混ぜてソースを作る。

⑤器に青じそと③のキャベツ、斜め半分に分けた肉巻きをのせ、ソースを添える。



Table with ingredients and amounts for 2 people: ピーマン 10g, パプリカ(赤) 20g, 玉ネギ 20g, エノキ 20g, 豚肉(赤身・薄切り) 100g, 米粉 10g, キャベツ 50g, 粒マスタード 小さじ2, レモン汁 小さじ1弱, マヨネーズ 大さじ1, しょうゆ 小さじ2/3, 青じそ 2枚

食生活改善推進委員とは

地域で食を通じた生涯の健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。
会員数は362人(令和5年4月現在)、市内8支部で活動しています。

「ちよいしお」とは

「野菜や果物を生かしてちょっとの塩でおいしく健康に」を目指す減塩の食生活です。食事を作るとき、選ぶときには減塩を意識してみましょう。

■減塩が大切な理由

食塩の取りすぎは脳卒中などの脳血管疾患や胃がんなどの発症リスクを高める原因の一つといわれ、新潟市は全国に比べてこれらの病気で死亡する人の割合が高くなっています。これらの病気の予防のためには、食塩を減らして野菜を食べるなど栄養バランスの良い食生活を送ることが大切です。

「ちよいしお」のポイント

●野菜は1日350g食べる

野菜には余分な食塩の排せつを促すカリウムが多く含まれています。1日の目安は、小鉢のおかず5皿分です。

また、みそ汁やスープは野菜などの具をたっぷり入れると、野菜が増えて汁の量も減るため減塩にもつながります。

●主食・主菜・副菜のそろった食事をする

バランスの良い食事をしている人は食塩の摂取量が少なく、カリウムの摂取量は多いというデータがあります。

Three boxes illustrating meal components: 主食 (ご飯、パン、麺類など), 主菜 (主に肉、魚、卵、大豆などを使った料理), 副菜 (主に野菜、キノコ、海藻などを使った料理)