

減塩でおいしい

# ちよいしおレシピ



食推さんおすすめ



## ⑩鶏ムネ肉のみたらし風

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 133kcal 食塩相当量: 0.9g

ゆでた鶏ムネ肉はしっとりとした食感でパサつかず、とろみのついたあんをかけることで、薄味でもおいしい一品です。

### ■作り方

- ①鶏ムネ肉は皮を取り、薄いそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②①をゆでて火を通し、冷水にとってからザルにあけて水気を切る。
- ③小鍋にAを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④鶏肉を皿に盛り付け、③をかけて練りからしを添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

**\*材料(2人分)\***

鶏ムネ肉……………150g(1枚)  
 片栗粉……………適量

**A**

しょうゆ……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ3/4  
 みりん……………小さじ1/2  
 水……………50cc  
 水溶き片栗粉……………適量  
 練りからし……………適量

## 障がい者の雇用促進へ 面接会を開催

日 2月13日(木) 13時~16時

場 朱鷺メッセ(中央区万代島)

対 求職中の障がい者

申 1月17日(金)までに電話でハローワーク新潟(☎025-280-8609、部門コード43#)

問 障がい福祉課(☎025-226-1249)

## 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

## 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

エルジービティーキューブラス

### ■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(中央区西堀前通6) 若者向け電話相談

☎025-228-8100

日 1月16日(木)・17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17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16日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

## 講座

### ほんぽーと中央図書館 1月の講座



問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「追悼『新井満のパリ』」 日 11日(土) 13時半~15時

定 先着20人 ¥500円

■読書会 日 15日(水) 10時半~12時 テーマ「つむじ風食堂の夜」吉田篤弘著 ¥無料

### クロスパルにいがたの講座 (中央区礎町通3)



問 同施設(☎025-224-2088)

①市民が語る人生トーク 歴史的建造物や感動した温泉・景勝地を紹介

日 1月17日(金) 13時半~15時半

定 先着40人

¥100円 ※希望者はトーク後の茶会に参加可(¥100円)

②パソコン講座「ワードでチラシ作り」 日 1月30日(木) 13時半~15時半 定 10人 ¥無料

### ③安産教室「パパになる準備」

日 2月9日(日) 10時~12時

定 20組 ¥無料

### ④にいがた市民大学「ライフプラン実現のための金融リテラシー」

日 2月15日・22日、3月8日(土曜全3回) 10時~12時

定 100人 ※オンライン参加可(定100人)。応募多数の場合、新潟市在住・在勤・在学の人を優先 ¥3,000円

▶申②は1月19日(日)、③④は26日(日)までに市HPから申し込み◀

## 読書会

面白かった本を紹介し、感想などを語り合う

日 1月18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)

## 美術講座 「障がい者アートいろいろ」

日 1月25日(土) 13時半~15時

場 新津美術館(秋葉区蒲ヶ沢)

定 先着50人 ¥無料

問 新潟市美術館(☎025-223-1622)

## 糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る

日 1月26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 1月8日(水)から市HPで申し込み 問 健康増進課(☎025-212-8166)

# 世代を超えた助け合い はたちの献血キャンペーン

ご協力をお願いします



新潟県赤十字血液センターHP



「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。

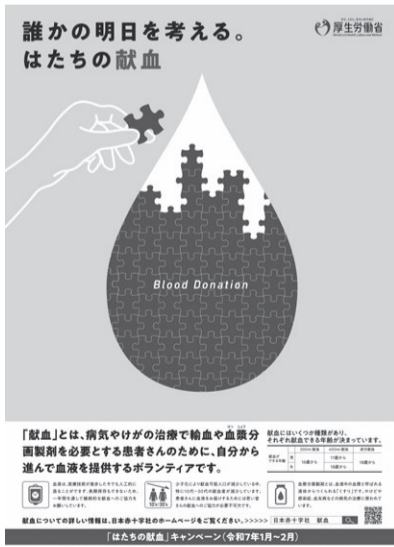
●会場 献血ルームばんだいゆとりろ(中央区万代1)、新潟市内を巡回する献血バス

●受付時間 9時半~17時

●対象 69歳以下で右上の表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)



お菓子や飲み物あります!



献血ルームばんだいゆとりろ

漫画や雑誌も読めます!

## ■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。

ヒートショックに気を付けよう