

食育推進減塩レシピ ～ポリ袋で簡単つまれすいとん～

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217

作り方

- ① にんじん、大根の皮をむき、1cm幅に輪切りして電子レンジで加熱し(500W3分)、冷めたら型抜きする。白菜は包丁で1口大に切り、しめじは手で裂く。
- ② ポリ袋に薄力粉、水を入れて耳たぶの柔らかさになるまでよくむ。別のポリ袋に鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうがチューブ、磯のり、片栗粉を入れてよくむ。
- ③ かつおだしをとり、減塩しょうゆで味付けする。それぞれのポリ袋に、はさみで切り込みを入れ、絞り袋のようにする。スプーンを使って1口大に絞り出して鍋に加え、よく煮たら出来上がり。



材料(3人分)

- にんじん…75g、大根…120g、しめじ…30g、白菜…70g、減塩しょうゆ…10g
- ◆団子
薄力粉…40g、水…25g
- ◆つまれ
鶏ひき肉…60g、木綿豆腐…60g、しょうがチューブ…2g、磯のり…1g、片栗粉…少々
- ◆かつおだし
かつお節…20g、水…600g



輸血用血液は、人工的に作ったり、長期保存したりすることができないので、治療で輸血をする患者にとつては定期的に必要なのです。

また、近年の少子高齢化により、輸血を必要とする高齢者は増えていますが、献血を担う若者は減少傾向にあり、血液不足が心配されています。

県では、献血が可能となる16歳から29歳までの若い世代の方々を対象に、もっと献血を知ってほしいという思いから、「しずおか1629プロジェクト」という取組を行っています。皆さまの積極的な協力とご支援をお願いします。

400mLの献血にご協力ください

献血は、400mL献血と200mL献血、成分献血の3種類があります。

医療機関が必要としている血液製剤の大部分は400mL献血と成分献血からできる製剤です。

血液型が同じでも、血液は一人ひとりで微妙に違います。免疫反応による重大な副作用や、肝炎などの輸血後感染症の危険性を減らすためにも、

かけがえのない命を守る

献血

～若い方々のご協力をお願いします～

問合せ先 福祉事務所社会福祉係 (窓口⑥) ☎22216

できるだけ少人数の献血者による血液を使用することが望めます。

輸血を必要としている患者の安全のために、採血基準を満たしている方は、ぜひ400mL献血をお願いします。

一人でも多くの患者さんの命を守るため、献血のご協力をお願いします。

- ◎**献血ができる方**
- ・献血する方の安全と、その血液を輸血する方の安全を守るため、16～69歳の健康な方(65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方)
 - ※体重や血圧等の制限があります。
- ◎**献血ができない方**
- ・体調不良、服薬中、発熱など病状中の方
 - ※服薬中であっても、場合によって献血が可能なお薬もありますので、薬剤名が分かるものをご持参ください。
 - ・3日以内に出血を伴う歯科治療をした方
 - ・一定期間内に予防接種を受けた方
 - ・6か月以内にピアスの穴を空けた、入れ墨を入れた方
 - ・心臓病・悪性腫瘍・血液疾患・ぜんそく・けいれん性疾患・脳卒中など特定の病気にかかったことのある方
 - ・4週間以内に海外へ行った方
 - ・輸血歴・臓器移植歴のある方
 - ・エイズ、肝炎などのウイルス保有者、クロイツフェルト・ヤコブ病の方、又はそれと疑われる方
 - ・妊娠中、授乳中の方など

産前産後の国民年金保険料が免除になります

平成31年4月から、産前産後期間の国民年金保険料について免除される制度が始まりました。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

対象となる方

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

免除対象期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(産前産後期間)の国民年金保険料が免除されます。産前産後免除期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

助けあい、支えあう「年金」ってとっても大事

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

申込みをした月分から納めることとなります。手続をご希望の方は、市民保健課国民年金係へお申し出ください。

問合せ先
市民保健課国民年金係
(窓口③) ☎223922

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

申請に必要なもの

- ・基礎年金番号又はマイナンバーが分かるもの
- ・母子健康手帳(出産前に申請する場合)
- ・出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類(被保険者と子が別世帯の場合のみ)

駿河湾フェリーは、様々なイベントを開催しています。

富士山を望む絶景クルーズを満喫してみたいかがでしうか?

①**富士山の日お宿キャンペーン**
駿河湾フェリーと静岡県ホテル旅館生活衛生同業組合の加盟宿泊施設を利用する方に、豪華商品が当たるスタンプラリーキャンペーンを開催しています。

スタンプ設置場所
駿河湾フェリー船内売店前、組合加盟宿泊施設

開催期間 2月29日(土)まで

応募締切 3月1日(日)

②**ドラマチック富士山クルーズ**
船内の特設バーカウンターで、県産食材を使用したオリジナルカクテルのほか、ふじ

のくに食の都づくり仕事人が監修・作成したオードブルを販売しています。

販売期間
3月22日(日)まで(期間中の土日祝日の第4便限定)

③**第4便限定乗船料半額キャッシュバックキャンペーン**
旅客運賃や自動車航送運賃、周遊運賃などが半額になるキャッシュバックキャンペーンを開催しています。

開催期間
3月31日(火)まで(清水港発及び土肥港発第4便限定)

問合せ先
①・静岡県ホテル旅館生活衛生同業組合
☎054・254・6388
②③・県観光振興課
☎054・221・3696

駿河湾フェリー イベント情報

乗船予約
(一社)ふじさん駿河湾フェリー
☎054-353-2221
ホームページからも予約できます!