



桑名市
総合医療センター
副院長
石田 聡 さん

今月のテーマ どうする5類のコロナ「個人の判断」

新型コロナウイルス感染症は5月8日から5類感染症となりました。それに先立ち3月13日からマスクの着用も「個人の判断が基本」となり、マスクなしでの卒業式や入学式を迎えた学生も多いと思います。この緩和は「コロナウイルスのデルタ株に比べ、現在流行の主体となっているオミクロン株は重症化しにくい」などの科学的根拠に基づくものです。しかし、その一方で、コロナ感染者数の増加が報道されています。死亡するケースもあり、「個人の判断はどうしたら良いか」という質問をよく受けます。

5類移行により「法律に基づく行政の要請」は無くなります。自身の健康状態を把握し、各人で考え、自己責任で行動しなければなりません。厚生労働省や保健所のホームページ、テレビなどのマスコミが提供する情報を小まめにチェックすることをお勧めします。

【主な重症化リスク因子】

- 65歳以上の高齢者 ● 悪性腫瘍
- 慢性呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など) ● 慢性腎臓病 ● 糖尿病 ● 高血圧
- 脂質異常症 ● 心血管疾患 ● 脳血管疾患 ● 肥満(BMI30以上) ● 喫煙
- 固形臓器移植後の免疫不全 ● 妊娠後半期 ● 免疫抑制・調節剤の使用
- HIV感染症

「個人の判断」の根拠となる「重症化リスク因子」を下記に示します。これらに該当する人は一般の人に比べて、慎重に過ごすことをお勧めします。また、医療機関受診・高齢者に接するなどの多い場所(施設など)に行く場合や、通勤ラッシュ時の電車・バスの車内ではマスクを着用しましょう。

問 総合医療センター
☎22-12111 FAX22-9498
新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせは、県医療保健部感染症対策課へ
☎059-224-2339

くわな防災教室

今月のテーマ

避難情報の取得

6月に入り、梅雨の季節になってきました。梅雨は長雨があり、全国各地で洪水や土砂崩れなどの自然災害が増加しやすくなります。命を守るためには、避難情報などを確実に取得し、迅速に避難するかどうかの判断をすることが大切です。市では、次のツールを使って避難情報を発信していますので、複数の方法で情報を取得できるようにしておくことが安心です。

● 災害時緊急メール

あらかじめ登録したメールアドレスに、市から避難情報を配信します。

https://plus.sugumail.com/usr/kuwana/home

● テレビ

データ放送(dボタン)から避難情報を取得できます。

※発令から時間を要する場合があります。

● 公式SNS



ツイッター @kuwana_city



LINE @kuwana987

● FM波を活用したラジオ放送

株式会社CTYコミュニティFM(周波数76.8MHz)

※緊急防災ラジオの受信確認を兼ねて毎週木曜日、お昼12時54分から行政番組「ラジオはまぐり」を放送しています。緊急防災ラジオを持っている人は、録音ボタンを押して正常に受信しているかご確認をお願いします。

問 防災・危機管理課
☎24-1185 FAX24-2945

くわなの料理人が伝授! かんたん 旨 レシピ

今月のメニュー キャベツのチーズステーキ



問 秘書広報課 ☎24-1492 FAX24-1119

教えてくれたのは

Crema amato・coffee
ちか
大谷 知加 さん

自家焙煎珈琲でサイフォン珈琲やカフェラテはラテアートなどをお楽しみ頂けます。



ポイント

焦げないように火加減を調整してください。蒸し時間でシャキシャキまたはクタクタの食感をお好みで。ハーブやパプリカパウダーをかけたら映えますよ♡

次号はサンセットのオーナーの萩原さんに教えてもらいます!

材料2人分

- キャベツ 1/4個 ● パセリ お好みで
- 刻みニンニク 小さじ1 ● 水 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1 ● しょうゆ 大さじ1
- ピザ用チーズ 適量 ● 酒 大さじ1
- ブラックペッパー お好みで ● みりん 大さじ1

作り方

- 1 キャベツは芯を残したまま半分に切る。
- 2 しょうゆ、酒、みりんは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火で熱し、ニンニクの香りが立ってきたらキャベツを入れる。
- 4 キャベツに焼き色が付いたら、上下を返し水を入れてふたをし4~5分蒸し焼きにする。
- 5 2を入れ少し火を強くし、キャベツにソースが絡んだら火を止めチーズをかけてふたをする。
- 5 チーズが溶けたら皿に盛り付け残ったソースを好みでブラックペッパー、パセリをかけて完成。

● 産前産後サロン

産後の心身の変化、産前産後のセルフケアヨガ交流会

- とき 6/16(金) 10:00~11:40(受付9:45)
- 場所 新西方コミュニティセンター 研修室
- 対象 妊娠中~産後の人とそのご家族
- 料金 500円
- 申込 右記QRコードから
- 定員 6組

問 マドレボニータ東海TOMOS 渡邊 方
☎090-5611-0665 HP https://lit.link/tomos



市ホームページに避難情報が表示されます。
https://www.city.kuwana.lg.jp/

みんなの掲示板

● 勇気づけお試し講座「プチパセージ」

叱るのではなく、褒めるのでもない、アドラー心理学にもとづく勇気づけの子育て、のぞいてみませんか。

- とき 6/14(水)・7/4(火) 9:45~12:00 申込 QRコード
- 料金 各回500円 託児 一人500円
- 場所 新西方コミュニティセンター 和室

問 ワンダーポケット 藤田 方 ☎080-3011-3841

● 第6回桑名伝統文化茶道教室 参加者募集

- とき 7/26(水)・27(木)、8/2(水)・3(木)・16(水)(計5回) いずれも10:00~11:30
 - 対象 小学1年生から高校3年生まで
 - 場所 パブリックセンター 定員 15人(先着順)
 - 料金 2,000円(計5回分) 申込 電話(随時)
- 帛紗などの点前道具は貸し出します。
後援:市教育委員会(文化庁委託)

問 裏千家桑名和楽会 山田 方
☎080-5139-0260

● 雨の季節も「みんなでリトミック♪」

みんなでカエルくんやカタツムリちゃんになって、ピアノの音に合わせて遊びましょう!

- とき 6/29(木) 10:00~11:00
- 希望者対象に終了後おしゃべり会をやりま
- 場所 新西方コミュニティセンター 研修室
- 対象 未就園児
- 料金 親子1組1,000円
- 申込 右記QRコードから

問 キッズリトミック 滝澤 方 ☎090-5635-7089

