



桑名市
総合医療センター
理事
ひろし
今井 寛 さん

今月の
テーマ

地域医療を守るために

本年4月から桑名市総合医療センターで勤務しています。これまで30年以上救急の現場で勤務してきました。救急医療に関わった私から皆さんに地域医療を守るためにお願いです。必要な人に適切な医療を受けていただくためにも大切なことです。

緊急性がなく自分で病院へ行ける場合は、救急車以外の交通機関を利用してください。判断は難しいので桑名市のホームページにはさまざまな情報があり、いざという時に備えて「夜間・休日に急病の時は」や「救急車を呼ぼうか迷ったときを見てください。自分の大切なご家族や学校・職場でも何かあった時に適切な対応をしていただけることにもつながり、人命救助にもなります。良い機会ですから多くの人がお知らせください。

休日・時間外の救急受診や不要な救急車の利用は控えてください。医師や看護師などと患者さんご家族みんなで思いやりの支え合える関係をお願いします。

救急車は、けがや急病など緊急に病院へ1分でも早く搬送しなければならぬ人たちのためのものです。緊急でないのに救急車を要請すると、脳卒中や心臓病や大けがで救急車が直ちに必要の場合、遠くの救急車が出動することになり、到着が遅れ、救える命も救えなくなるおそれがあります。

問 総合医療センター
22-1211 FAX 22-9498



市HP

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 桑名産シジミのぶっかけそうめん



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

- 材料1人分
- ★シジミ 100g ● そうめん 1束
 - キュウリ 1/4本 ● トマト 1/4個
 - ネギ 適量 ● ショウガ お好みで
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3 ★は桑名産

..... 作り方

- 1 水200mlでシジミをゆでる。
- 2 シジミが開いたら火を止め、めんつゆで味付けをして冷やす。
- 3 そうめんを時間通りゆでる。
- 4 ゆであがったら氷水で締める。
- 5 水気を切り、皿に盛り付け、冷やしておいたつゆをかける。キュウリ、トマト、ネギ、ショウガをお好みで盛り付け完成。

教えてくれたのは

Three Peace(スリーピース)

伊藤 慎平 さん

料理の種類も鶏、牛、魚と幅広くご用意しております!たかさんのご来店お待ちしております!



ポイント

シジミの蓋をあける時にしっかりと出汁を取ることがポイントです!

次号は味処 古都のオーナー濱口さんに教えてもらいます!

みんなの 掲示板

● 桑名吹奏楽団 団員募集

私たちと一緒に演奏していただける仲間を募集しています。練習はいつでも見学できます。

とき 毎週水曜日 19:30~21:30

場所 長島まちづくり拠点施設

会費 3,000円/月(学生1,000円/月)

問 桑名吹奏楽団 田中、西堀 方 ☎090-8422-9870

✉ info@kuwasui.org

● 勇気づけ子育て広場「あどあどタウン」

みんなでみんなの子を見守りながら、ほっこり楽しい時間をめざしています。ちびっこ畑で土に触れる体験もできますよ。

とき 9/6(水)・19(火)、10/4(水)・17(火) 10:00~15:00

場所 新西方コミュニティセンター

対象 妊娠中の人、子育て中の親子

料金 親子一組100円 申込 不要

問 Wonder Pocket 足立 方 ☎090-9771-1046



● ヨガストレッチでリフレッシュしませんか

世代を超えてほっとできる場所「ともともルーム」で、みんなと一緒にヨガストレッチをしましょう。

とき 毎月第3木曜日

(一般・シニア向け)9:30~10:15

(ママ・パパ向け)10:30~11:15(託児あり)

場所 多度すこやかセンター 定員 各10人

料金 500円 申込 電話またはQRコード

問 ボランティア団体「ともともルーム」 代表 水谷 方 ☎090-4238-7035



● 11月開講コース職業訓練受講生募集

電気保全技術を身につけて就職をめざすための職業訓練を実施しています。詳しくは下記の問い合わせ先まで。

とき 11/1(水)~令和6年4/26(金)

対象 求職者 料金 無料 締切 9/29(金)

※訓練期間中、託児サービス(無料)が利用できます
※受講希望者は施設見学会に参加してください

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

くわな
防災教室

今月のテーマ

避難行動要支援者名簿への
登録と個別避難計画

■避難行動要支援者って?

災害が発生、または災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な人で、その迅速かつ円滑な避難の確保を図るため、特に支援を要する人のことです。

■なぜ避難行動要支援者名簿(名簿)の作成が必要?

名簿は、避難の支援、安否の確認、その他の避難行動要支援者の生命または身体を災害から保護するために必要な措置を実施するための基礎となるものです。

新たに対象となった人には案内を送付していますが、要件に当てはまらない人でも、何らかの事情で支援者名簿に登録を希望する人は、市までご相談ください。

■作成した名簿は?

提出された名簿のうち、避難支援などを得るために関係者への情報提供の同意がある人の情報を台帳としてまとめ、平常時から自治会や民生委員などへ提供しています。同意しない場合は、平常時の提供はされません。

※名簿の提供を受ける自治会関係者や民生委員の人たちに、災害時の避難対象の検討などに活用していただきます。

避難行動要支援者名簿の対象者

- 75歳以上の人のみで構成される世帯
- 要介護3以上の介護保険認定者
- 障害者手帳の等級が次のいずれかの人
 - ・肢体(上肢、移動機能)2級以上
 - ・視覚、聴覚、平衡機能、肢体(下肢、体幹)、呼吸器機能3級以上
 - ・療育手帳の等級A2以上
 - ・精神障害者保健福祉手帳の等級1級

■個別避難計画の策定に取り組んでいます

名簿に登録している人のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人で、災害時に避難の必要性が高いにもかかわらず、支援者がいないと避難が困難な人を優先して「個別避難計画」の策定に取り組んでいます。計画の策定には、地域の皆さんをはじめ、多くの人の参画が必要です。ご協力をお願いします。

問 防災・危機管理課
24-1185 FAX 24-2945