

×デジタル ニュース



桑名市
総合医療センター
がん看護専門看護師
岩田 友子 さん

今月の
テーマ

がん相談支援センターを紹介します

日本人が一生でがんになる確率は男性65.5%（約3人に2人）、女性51.2%（約2人に1人）で、がんにより患される人が増加傾向にあります。

内閣府の2023年世論調査では、がんのイメージについて約9割の人が「がんなは怖い」または「どちらかというところ」と回答しています。その理由として、死に至る場合があること、周囲に負担をかけること、症状があることを挙げています。

がんのことで不安になったとき、気軽に相談できる場所があります。

がん相談支援センターは、全国のがん診療連携拠点病院をはじめ、県内でも24力所に設置されており、がん患者さんやそのご家族の不安や疑問に適切に応えるため、がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などの相談や情報提供など行っています。「先生に何を聞いていいのか分からない」「利用できるサービスを知りたい」など、療養

していく上での疑問や不安を相談することができません。相談はがん専門相談員の資格を持つ看護師や医療ソーシャルワーカーが担当しています。患者さまやご家族のほか、地域の人たちほだなたでも無料で利用できます。

また当センターのがん相談支援センターでは、地域でがん予防の啓発活動も行っています。昨年度も地域の小学校や図書館、まちづくり拠点施設などで医師・看護師・医療ソーシャルワーカーによる講演会を行いました。たくさんの方に参加していただき、がん予防や検診の大切さについて共有しました。がんのことで疑問や不安を抱えている人は、がん相談支援センターへ気軽にご相談ください。

問 総合医療センター

☎ 22・11211 FAX 22・9498

キラリ☆くわな人



元ミス桑名
JR東海静岡駅長
あきこ
堀田 昌子 さん

堀田さんは成人式のとときに、中日写真協会の人に声を掛けられたのがきっかけで、ミス桑名として1年間市内の行事に参加していただいていたました。特に印象に残っていることをお聞きすると「秋の桑名御台所祭りで、きれいな和装を着させていただき、当時の市長さんと火入れの儀式をしたことです」「ミス桑名としての1年間でいろんな人からたくさんのお話を学ばせていただいたことが、今の仕事にも生かしていると思っています」と言います。

現在、堀田さんはJR東海で、乗降人数1日約10万人の静岡駅長です。

として活躍されています。駅での安全管理はもちろんのこと、駅ビルや売店、清掃や警備などを担ういろいろな関係者と常にコミュニケーションをとり、みんなで知恵を出し、改善策を実践し、お客さまが安全快適に利用できる駅をめざしているとのこと。いつでも当たり前前に安全に列車が動いていることこそが、入社以来、約30年のやりがいにつながっていると云います。

女性初の静岡駅長となった堀田さんですが、まだまだ女性社員が少なく、その分チャレンジできる部分も大きいと感じているそうです。後進のさらなる職域拡大にも積極的に取り組んでいます。

堀田さんは今でも桑名が大好きで、JRで頻繁に帰省しては、友人と食事を楽しんでいるそうです。

くわなの料理人が伝授!

かんたん **ヒ** レシピ

今月の*ニュー アレンジ自在 茶碗蒸し



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

-材料2~3人分.....
- 卵Mサイズ 2個
 - シイタケスライス 1枚/人
 - 和風出汁 300cc
 - かまぼこスライス 1枚/人
 - しょうゆ 小さじ2
 - 三つ葉 少々
 - 鶏肉 1口サイズ/人
 - むぎエビ 1尾/人
 - 銀杏 1個/人

※出汁を和風からチキンやコンソメに変更して、チーズやカリフラワー、ウインナーなどお子さんも喜ぶ洋風アレンジも!

作り方

- ① 卵をしっかり溶きほぐし、出汁、しょうゆと混ぜ合わせ、ざるでこす
- ② お好みの具材を器に入れる。ふた付きの器が無い場合は蒸すときにラップ
- ③ ①を②に入れてお箸で軽く混ぜる
- ④ 蒸し器を用意し、一度お湯が沸騰したら弱火(沸騰させない)にし、10分間蒸して完成(やけど注意)
※蒸す際は器の上に手ぬぐいなどを置いてください(器の中にお湯が入るのを防ぎます)。蒸し上がりの確認は串を刺してみたり、スプーンで優しく押さえて卵の液体が出てこなければ大丈夫です

教えてくれたのは

魚城

ようへい

山下 陽平 さん

創業76年、仕出し、宴会料理のお店です。名物の玉子焼きをはじめ、うなぎ専門店「新栄」も運営しています。



ポイント

基本は3:1(卵1に対して出汁3)の割合です。温度が高すぎると気泡ができてしまい、出来栄が悪くなってしまうので優しく蒸してください。具材はお好みでアレンジ自在です。いろいろ試してみてください。

次号は川龍の平松さんに教えていただきます。

みんなの掲示板

● イ・フィオーレ設立30周年記念コンサート

30年目を迎え、初めて「女性のための合唱劇」に挑戦しました。演技や所作、初めての経験でしたが団員一同練習を重ねてきました。ぜひ、お越しください!

とき 2/25(日) 13:30(開場13:00)

場所 柿安シティホール 料金 無料 申込 不要

問 イ・フィオーレ 城野 方 ☎ 090-9927-4932

● 親子でほっこり♪ベビーヨガ

ベビーちゃんとのふれあい遊びや、ヨガタイムでリフレッシュ。ヨガが初めてでも大丈夫!

とき 2/14(水)、3/13(水)、4/10(水)

いずれも10:00~11:00

場所 新西方コミュニティセンター

料金 800円/回

申込 QRコード

対象 生後2カ月~12カ月のお子さん

問 NPO法人Wonder Pocket 滝澤 方

☎ 090-5635-7089



● 桑名うまいもん横丁

桑名駅前イルミネーションの実施にあわせて人気のキッチンカーが出店します。ラーメンやおでん、肉巻きおにぎり、クレープなど毎週出店するメニューが変わるのも楽しいですよ。イルミネーションとともに楽しみください。

とき 2月の毎週金曜日 16:00~21:00ごろ

場所 桑名駅東口広場付近

問 桑名うまいもん横丁実行委員会(貝新物産内)

☎ 21-1147

● ベビーちゃんのママ集まれ~!

月齢の近いママ同士集まってほっこりおしゃべりしたり、情報交換してお友達作りませんか?

先輩ママによるセルフメンテや子育てあるある相談もきっと役に立つはず!

とき 2/15(木) 10:00~11:30

場所 新西方コミュニティセンター

料金 500円 申込 QRコード

対象 生後12カ月くらいまでのお子さんとそのママ

問 ベビーいどばた会 藤田 方 ☎ 080-3011-3841

