

栄養バランスバッチリ！ 人気の給食レシピ

今月のメニュー 白身魚のお好み焼き風



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- ごはん ○牛乳
- 玉子焼き ○切干大根煮
- きゅうりと昆布のあえ物
- ごまひじき

栄養データ(1人分)

エネルギー	165kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	9g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.4g

栄養ポイント

魚へんに雪と書くタラは冬が旬の魚です。高たんぱく質で消化も良く、子どもから高齢者まで全ての人にお勧めの魚です。

作る時のコツ

一度にたくさん鍋に入れすぎないことが、サクッと仕上げるコツです。ソースも少なめの量をぬる程度にするとサクサク感が残っておいしいです。

材料2人分

- タラ 2切れ ● お好み焼きソース 大さじ1
- 天ぷら粉 大さじ1強 ● かつお粉 少々
- 水 大さじ1 ● あおさ粉 少々
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 タラに水で溶いた天ぷら粉をつけて170℃の油で3～4分揚げる。
- 2 お好み焼きソースにかつお粉とあおさ粉を混ぜる。
- 3 ①に②をぬって完成。

みんなの掲示板

子育ておためし講座「プチパセージ」

勇気づけの子育てについてお話します♪

とき 11/10(日) 13:30～16:00
12/1(日) 9:30～12:00

場所 新西方コミュニティセンター

対象 どなたでも 料金 500円/1回

申込 QRコードから

問 みえアドラーグループ結 荻山方

☎ 090-6572-6690



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♪月齢の近いママたちで集まってほっこりおしゃべりも楽しみましょう！

とき 11/13(水)、12/11(水)【毎月第2水曜日】

場所 新西方コミュニティーセンター 研修室

対象 生後2カ月～12カ月のお子さん

料金 800円/1回 申込 QRコードから

問 NPO法人 Wonder Pocket 滝澤方

☎ 090-5635-7089



桑名まちかど博物館 展覧会

桑名まちかど博物館が、「第23回三重県文化賞文化奨励賞」を受賞した記念として桑名まちかど博物館の展覧会を開催します。ぜひご見学ください。

とき 11/15(金)～17(日)

9:00～16:00 最終日は15:00まで

場所 長島水辺のやすらぎパーク

料金 無料

問 桑名まちかど博物館 事務局 服部方 ☎ 42-1813

ワクワクわーく2024

ワクワク「職業体験」や「ワークショップ」、お仕事をした後には、獲得したわくわくコインで、お楽しみのお買い物体験やゲームも！

とき 12/8(日) 10:00～16:00

場所 イオンモール桑名 3番館2Fトンドミ跡特設会場

対象 小・中学生

料金 無料 申込 QRコードから

問 わくわくフレンズ 吉岡方

☎ 090-5022-3223



メディカルニュース



桑名市
総合医療センター
呼吸器内科
あきひこ

八木 昭彦さん

今月のテーマ

「治る肺がん」早期発見の重要性

「2人に1人はその生涯のうちにがんと診断される」というのは有名な話ですが、肺がんはがん罹患率で大腸がんに次いで2番目に多く、また死亡数では最も多い病気です。

ところで、皆さんは「肺が痛い」と

感じたことがあるでしょうか。風邪が長引いたときなど咳が続いて「肺が痛い」と思ったことがあるかもしれません。実は、肺自体には痛みを感じない神経はありません。咳をして「肺が痛い」ときは、肺を包んでいる胸膜という部位が炎症を起こしているため、咳が続いたことによる筋肉痛であったり、あるいは肋骨が疲労骨折している場合もあります。

痛みを感じることにない肺で発生する肺がんでは、早期には無症状であることがほとんどで、診断時にはリンパ節、肝臓、骨、脳への転移など病期が進んだ状態であることも多く、これが臓器別に見て肺がんによる死

亡数が最多となっている要因です。他の臓器のがんと同様、肺がんでもやはり早期に診断できれば治る可能性も高くなりますから、無症状の段階で肺がんを診断することが重要です。

男性でも女性でも、年齢とともに肺がんの罹患率は上昇していくことが知られています。桑名市においても65歳以上の人を対象に肺がん検診は定期的に行われています。市役所の保健医療課窓口での申し込み、またはインターネットでも予約できますので、これを機に検診を受けられ

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

今月のテーマ

南海トラフ地震臨時情報

令和6年8月8日午後4時43分、日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生しました。

今回の地震は、幸いにも、大きな被害にはつながりませんでした。が、地震が南海トラフ地震の想定震源域内で発生したため、南海トラフ地震発生の可能性が高まったとして、運用開始以来、初めて気象庁から「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。

南海トラフ地震臨時情報にはキーワードがつけられることになっており、今回の「巨大地震注意」では、後発地震に備え、日ごろからの地震への備えを再確認するなど、政府から注意喚起の呼びかけが行われ、市においても、災害対策本部を設置し、対応体制をとりました。

【キーワード一覧】

- 調査中：監視領域内でマグニチュード(M)6.8以上の地震が発生など
- 巨大地震警戒：想定震源域内でのプレート境界においてM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
- 巨大地震注意：監視領域内におい

て、M7.0以上の地震が発生したと評価した場合(巨大地震警戒に該当する場合は除く)、想定震源域内のプレート境界面において、通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合

● 調査終了：巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

地震の規模によっては、「巨大地震警戒」として発表される場合があります。この場合、お住まいの地域によっては事前避難が必要になることがあります。

市における南海トラフ地震臨時情報発表時の対応については、市ホームページに掲載をしていますので、ご覧ください。



市HP

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945