

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

ひじきそぼろ



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
- カレースープ

栄養データ(1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	9.5g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.9g

栄養ポイント

大豆も入れることで、しっかりとした食感になり満腹感が得られます。鶏ひき肉にすると、あっさりとした味になります。

作る時のコツ

たまねぎの水分で炒め煮にするとおいしくできます。火加減は強すぎないように。

材料2人分

● 豚ひき肉	40g	● にんじん	中1/3個
● おろししょうが	適量	● ゆで大豆	20g
● 酒	小さじ1	● むき枝豆(ゆで)	20g
● 炒め油	適量	● 卵	1個
● 乾燥ひじき	3g	● しょうゆ	小さじ2
● たまねぎ	中1/3個	● 砂糖	小さじ1

作り方

- 1 乾燥ひじきは水戻しして水気を切っておく。たまねぎ、にんじん、ゆで大豆は粗くみじん切りにする。
- 2 フライパンで、炒り卵を作る。
- 3 フライパンに油をひき、豚ひき肉、おろししょうが、酒を入れて炒める。
- 4 ③にたまねぎ、にんじん、ゆで大豆、水戻ししたひじきを入れてさらに炒める。
- 5 ④に火がとおったら、しょうゆ、砂糖を入れて味付けし、最後に枝豆、炒り卵を入れて混ぜ、火を止める。

みんなの掲示板

第25回 桑名市花き観葉植物即売会

市内の花き生産者が育てた観葉植物、鉢物を多数直売します。

とき 12/12(木) 11:00～15:00

場所 柿安シティホール1階ロビー

問 JAみえきた各営農センター

☎ 22-6166(桑名) 42-0312(長島)

税務署から国税に関する相談のお知らせ

チャットボットから、所得税の確定申告、個人の消費税の確定申告などに関する相談ができます。

「国税庁 ふたば」で検索！

また、よくある国税の質問に対する一般的な回答は「タックスアンサー」で調べられます。

詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。



チャットボット



国税庁HP

問 桑名税務署 ☎22-5121

音訳ボランティア講習会

視覚障害のある人のために、広報や本などの情報を文字から音声へ換え、CDに録音するボランティア活動です。初心者向けの講習会ですので、お気軽にご参加ください！

とき 1/24～2/21の間の毎週金曜日(全5回)
10:00～12:00

場所 総合福祉会館(常盤町51)

対象 市内在住の人、20人程度(先着順)

料金 300円 募集期間 12/2(月)～27(金)

申込 下記問合せ先へ

問 桑名市ボランティアセンター(市社会福祉協議会)

☎ 22-8218 FAX23-5079

第7回教育交流会「子どもが苦しまない学校と社会のために」

子どもを守るため性暴力への知識を深め、早期発見や防止対策について学ぶ交流会を開催します。

とき 1/26(日) 14:00～16:00

場所 陽だまりの丘生涯学習交流センター「ぽかぽか」大研修室

対象 子どもの成長に関わる人

料金 800円 定員 60人

申込 事前予約制 QRコードからメールで

問 声を聴きつなぐ会 平野方 ☎ 090-4156-6399



メデイカル ニユース



桑名病院
整形外科

けんいち
安藤 謙一さん

今月の
テーマ

膝関節半月板損傷を体験して(整形外科医の告白)

今から11年前(65歳)に、ある病院の廊下を歩いていたら、つまずいて、右膝がガクツとなりました。しかも、膝関節が30度屈曲し伸展が不能となり、歩行は爪先立ちで歩いていました。しかし、屈曲はいくらでも可能なので運転はしていました。いわゆるロッキング(嵌頓)症状を呈していたことになり、また自ら診察すると内側関節裂隙に沿って圧痛があり、X線撮影もMRIも行っていないが、内側半月板損傷(バケツ柄状断裂)と診断しました。そういえば、その5、6年前に山歩きをしていた時に滑って右膝を強打したことがあり、それ以来右膝内側は時に疼痛があったように思います。ただ、疼痛は軽度なのでそのまま放置していました。今回は、屈曲していれば疼痛はほとんどないので、伸ばそうとすると強い痛みがあり、日常生活も困難になりました。

半月板損傷の治療としては、日常生活上問題なければ保存療法が行われますが、疼痛が強い場合は関節鏡による手術が行われます。断裂形態によって異なりますが、半月板縫合術や半月板部分切除術が行われます。私の場合は半月板部分切除術の適応であったと思われます。しかし、手術を受ける時間的余裕がなかったことと、もしかしたら断裂部分が完全に遊離するかも知れないと考え、そのまま放置していました。ロッキング症状が発現してから、2カ月後に突然ロッキング症状が消失しました。完全に遊離したのだと思い、これで治癒したのだと考えました。遊離した半月板はマクロファージなどに貪食されて消えて行きますので問題ありません。

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

地震から命を守るための行動

- 今年も残り1カ月。もうすぐ令和7年です。今年は1月1日に石川県能登半島地方でマグニチュード7.6の地震が発生し、甚大な被害を引き起こしました。また、8月8日には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、運用が始まっています。以来、初となる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。
- 桑名市では大きな被害はありませんでしたが、いつ大規模な地震が発生するかわかりません。また、地震発生時には自分の身は自分で守らないといけません。
- 地震発生時は、場所によって身を守る行動が異なるため、今回は、場所別に身を守る方法をご紹介します。
- 自宅にいるとき
 - ・クッションや布団、枕など近くにあるもので頭を守る
 - ・丈夫な机の下に身を隠す
 - ・ガラスの破片などでケガなどをしないように注意する
 - ・あわてて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する
 - スーパーなどにいるとき
 - ・陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる
 - ・衣類や手荷物、買い物かごなどで頭を守る
 - 職場や学校にいるとき
 - ・窓際やロッカー、書棚から離れ、机の下に身を隠す
 - エレベーターの中にいるとき
 - ・全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる
 - ・閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待つ
 - ・余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない
 - 車を運転しているとき
 - ・急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として道路脇に駐車する
 - ・カーラジオなどで地震の情報を収集する
 - ・車から離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーは車内に置いておく
 - 電車に乗っているとき
 - ・大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革などにしっかりとつかまる
 - ・座っていたら、前かがみになって足をふんばる
 - ・乗務員の指示に従い、避難する
 - 屋外にいるとき
 - ・自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる
 - ・カバンなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる
 - ・垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない
 - ・公園などの広い場所へ移動する

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945