

人気の給食レシピ

今月のメニュー

揚げパン



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- 牛乳
- チキンビーンズ
- ごまドレサラダ

栄養データ(1人分)

エネルギー	295kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	9.0g
炭水化物	48.1g
食塩相当量	0.9g

栄養ポイント

給食で定番の揚げパン。揚げたては格別の美味しさです。揚げパンだけでなく、たんぱく質を多く含む食品や野菜を使ったおかずも食べましょう。

作る時のコツ

180℃の揚げ油に、パンを入れて表裏を返しながら揚げてください。パンの油を切り、熱いうちに粉をまぶしましょう。

材料2人分			
● コッペパン	2個	● 砂糖	大さじ2
● 揚げ油	適量	● シナモン	小さじ1/3
		● きなこ	大さじ3/4

作り方

- 1 パンを180℃の油で表面1分・裏面1分程度揚げる。
- 2 熱いうちに合わせておいたAをまぶす。
- 3 粗熱をとる。

みんなの掲示板

● 桑名市西部包括支援センター 職員募集

桑名市西部包括支援センターでは職員を募集しています。詳細は下記の問い合わせ先までお問い合わせください。

職種 主任介護支援専門員 1人
介護支援専門員 1人

問 社会福祉法人憩 ☎ 25-2666

● 税務署からのお知らせ

・確定申告の相談について、1月31日までは「電話による事前予約制」となります。相談希望の人はお電話でご予約の上、ご来署ください。
・税務行政のデジタル化における手続きの見直しの一環として、令和7年1月から、申告書などの控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書などを書面で提出する際には、申告書などの提出用のみを提出していただきますよう、お願いします。



問 桑名税務署 個人課税部門 ☎ 22-5121

確定申告

● 就職氷河期世代のための合同企業説明会

就職氷河期世代を対象に、企業15社による説明会を開催します。

とき 2/8(土) 10:30~15:30

場所 四日市市地場産業振興センター

対象 おおむね38~53歳

申込 QRコードから

その他 参加費無料・服装自由・履歴書不要・キャリアカウンセリングブースあり・当日参加OK・就職活動実績になります。

問 おしごと広場みえ ☎ 059-222-3309



申込

● 令和7年3月開講コース職業訓練受講生募集

とき 3/4(火)~8/27(水)

募集科 溶接技術科、住宅リフォーム技術科

対象 求職者 **料金** 無料 **締切** 1/31(金)

定員 溶接技術科 12人・住宅リフォーム技術科 15人(選考あり)

※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。
※詳しくは下記の問い合わせ先まで

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

今月のテーマ

乳がん

メディカルニュース



桑名市
総合医療センター
乳腺外科
なおり 小西尚己さん

乳がんの原因は、環境因子と遺伝的身体的要因に大別されます。環境因子とは、食生活やライフスタイルに関係する事柄のことで、主な環境因子として、飲酒(リスク比1.5倍)、喫煙(1.2倍)、肥満(BMI 29以上でリスク比2.1倍)、運動(0.9倍)などがあげられます。

乳がんの予防のためには飲酒を控え、禁煙、適度な運動と肥満の予防が重要です。サプリメントで乳がんを発症を予防できると認められているものはなく、逆にがんを発生させるものや治療薬との相互作用をきたすものもあるので、使用するときは担当医に相談してください。

経口避妊薬や閉経後ホルモン補充療法も乳がんの発症を増加させるため、使用方法や使用期間について担当医とよく相談するとよいでしょう。

遺伝的身体的要因には、乳がんの家族歴の有無、高身長や出産歴、授乳歴、そして遺伝性乳癌卵巣癌症候群などの遺伝子病などがあり、母親や姉妹に乳がんの人がいる場合は、リスク比は約2倍です。

乳がんの予防や治療に、免疫療法(民間療法)、高濃度ビタミンC療法、補完代替医療(通常の医療に代わる療法、すなわち中国伝統療法、瞑想、ハーブなどのサプリメントや薬物、気功など)が無効であることは、乳がん診療ガイドラインなどにも明記されています。乳がん発症予防を謳った民間療法には十分注意してください。乳がんは早期発見すれば、90%以上治癒する病気です。ご自身のリスク因子について日ごろから気を配りつつ、定期検診を受けましょう。

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

広域避難訓練を実施

本市では南海トラフ地震により津波が発生した場合に、自分が住んでいる地区から他の地区へ、または、市町の境界を超えて他の市町へ避難する「災害時広域避難計画」を令和5年4月に策定しました。今回はこの計画をもとに行われた訓練についてご紹介します。

昨年11月に桑名地区自治会連合会と城東地区自治会連合会、12月に大山田地区自治会連合会と長島中部地区自治会連合会、それぞれの地域が主体となり、各種関係団体、学校関係者などのご協力のもとに、南海トラフ地震により津波が発生したという想定で、浸水想定区域外の避難所へ避難する訓練と相互応援の体制構築について訓練が実施されました。

● 避難所の安全確認(写真①)

避難所となる建物の安全確認の方法や地震自動解錠BOXについての訓練を実施しました。安全確認の方法やBOXの仕組みを理解することで、非常時にも円滑に避難所の開設ができます。

● 避難所のレイアウト説明(写真②)

避難所をレイアウトする際の通路確保の重要性や注意点を学ぶとともに、パターションの設置訓練を実施しました。パターションを設置することで、避難者のプライバシーを確保することができます。



問 防災・危機管理課
☎ 24-1397 FAX 24-2945

● 仮設トイレの設置(写真③)

避難生活で重要となる仮設トイレの使用方法を学ぶとともに設置訓練を実施しました。実際に体験することで、使用上の注意点などを理解することができます。

本市の沿岸地域は津波による浸水のおそれがあるとともに、長期間にわたり浸水が継続することが想定され、被害の状況によっては、自分が住んでいる地区とは違う地区での避難生活を強いられる可能性があります。こうした場合でも、できるだけ円滑な避難所の開設・運営をしていくために、それぞれの地区の皆さんの連携と協力、つまり「共助」が不可欠となります。

今回のような訓練が共助を拡大するための大きな一歩となり、今後も訓練を継続していくことで地域防災力の強化につながっていくと考えています。