

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 さばのカレー揚げ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

- 材料2人分
- さば(1切50g程度) 2切れ
 - 酒 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 天ぷら粉 大さじ1と1/2
 - カレー粉 少々
 - 塩 少々
 - 水 大さじ1と1/2

- 作り方
- さばは酒、しょうゆで下味をつける。
 - 天ぷら粉、カレー粉、塩を合わせて水で溶き、衣を作る。
 - ①のさばに、②の衣をつける。
 - 180度の油で揚げる。

※片栗粉とカレー粉(水なし)で揚げると、竜田揚げになります。

この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- わかめの酢の物
- じゃがいものみそ汁

栄養データ(1人分)

エネルギー	139kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	7.7g
炭水化物	6.9g
食塩相当量	0.4g

栄養ポイント

さばは青魚の代表です。DHAやEPA、鉄やビタミンB12が豊富に含まれています。家庭の定番食材を使ったメニューです。

作る時のコツ

なるべく時間をかけて下味をつけ、天ぷら粉・カレー粉・塩をよく混ぜてから水を加えて衣を作るとおいしくできます。さば以外にも、さわらやあじなどの魚でもおいしくできます。

みんなの掲示板

● **みんなで子育て応援フェスタ in くわな2025**
子育てのお役立ち情報を紹介し、お楽しみイベントも開催します。「赤ちゃんの部屋」「ミニ縁日」などの開催のほか、パトカー、消防車も来場予定! 詳細はQRコードからご確認ください。

とき 6/1(日) 10:00~15:00(受付 9:45~14:30)
場所 長島福祉健康センター
申込 不要 料金 無料

問 桑名市社会福祉協議会長島支所 ☎ 41-1022

● 2025 フィオーレ ジョイフルコンサート

オカリナとマリンバが織りなす暖かい美しいハーモニーをお楽しみください。

とき 5/10(土) 14:00 開演(13:30 開場)
場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール
料金 入場料2,500円(高校生以下無料)
申込 QRコードもしくは下記へ

問 オカリナの会 HARMONY 岸本 方
☎ 090-8730-0553
✉ ka2zu1ko5@gmail.com

● 令和7年 桑名歴史案内人の会新人会員募集

- 対象 75歳以下の人(令和7年5月1日現在)
申込 ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④生年月日
⑤パソコンメールアドレス ⑥電話番号 を記入して、メールで市物産観光案内所(✉987guide@gmail.com)へ。
人数 10人程度(応募者が4人に満たない場合は採用を次年度に持ち越します)
資格 パソコンメールができること。パソコンで簡単な文書作成ができ、週に1回程度の活動ができること。
期間 5/1(木)~20(火)
問 桑名歴史案内人の会 伊藤 方 ☎ 090-7865-9535

● 赤ちゃんとおでかけデビュー♪すくすく教室

- 赤ちゃんと一緒に安心! 骨盤に優しいバランスボールで体も気持ちもリフレッシュ♪おうちでできる寝かしつけのコツやセルフケアも学べます!
とき 5/22(木) 10:30~12:00 場所 スマイルスタジオ新西方2号館 Eスタジオ 料金 無料(生後7カ月以降のお子さんの無料託児あり)
対象 産後2カ月以降の女性
※生後6カ月までのお子さん同伴OK
※多胎児を同伴の人は、ボランティアスタッフがサポートに入りますのでご安心ください。
問 コープみえコールセンター ☎ 0120-514-460

メディカル ニユース



桑名市
総合医療センター
放射線技師
しずこ
近藤 惇子 さん

今月のテーマ マンモグラフィ検診と精密検査

40歳以上の女性はマンモグラフィによる検査が有効とされています。40歳以上の女性は乳腺が減少してきて見やすくなるためマンモグラフィを基本とした検診がおすすめです。当院健診センターでも受けることができます。

落としがちな病変を写し出すことができるようになりました。マンモグラフィ検診で精密検査が必要となった場合、まず超音波検査で病変を確認します。病変が確認できた場合は超音波下で悪性細胞(がん細胞)があるかどうか病変の一部を採取して調べます。

超音波で確認できない病変もあります。その場合、当院では桑名地区で唯一、マンモグラフィガイド下で行う生検ができます。新しい装置はトモシンセス機能を利用して生検を行うため、以前より短い時間で正確に病変を採取することが可能になりました。

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

避難情報の取得

● 災害時緊急メール
市から、あらかじめ登録したメールアドレスに避難情報を配信します。

● 公式SNS

LINE、Xで市の避難情報を配信しています。



● テレビ

データ放送(dボタン)から避難情報を取得できます。

● FM波を活用したラジオ放送

株式会社CTY コミュニティFM(周波数76.8MHz)
※希望される人に、桑名市からの緊急情報を受信すると自動で電源が入り放送が流れる緊急防災ラジオを貸与しています。



問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945

● 市ホームページ
トップページ上部に避難情報が表示されます。

集中豪雨や台風などで川が増水しやすい出水期が近づいてきました。昨年は、8月から9月にかけて台風10号、9月に奥能登豪雨など、風水害による大きな被害が各地で発生しました。大雨や土砂災害などの危険がある場合に、落ち着いて適切な行動がとれるよう、避難情報などを確実に取得して避難が必要か判断することが大切です。市では、次のツールを用いて避難情報を発信していますので、自分が使いやすい方法で情報を取得できるようにしておきましょう。

● 避難情報を取得するには...

● 防災行政無線

浸水想定区域に防災行政無線を整備しており、音声で避難情報をお知らせします。聞き逃した場合でも、ホームページや電話で確認することができます。

確認用電話番号 ☎ 0120-41-2300(通話料無料)

● 市ホームページ

トップページ上部に避難情報が表示されます。