

こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち

※桑名市は、令和6年12月23日、鈴鹿医療科学大学と連携協定を結び、共に女性のウェルビーイング推進に向けた取り組みを行っています。

●食事で元気

薬膳は東洋医学の理論に基づいています。東洋医学には「天人合一」という言葉があり、「人間は自然と深く関わり合い、一体となっている」を意味します。私たちは地球の気候の変化に合った生活をする事で、健康に過ごすことができます。

二十四節気によると夏は5月の立夏に始まり、6月、7月ですが、昨今の気候の変動により8月、9月も夏と考えられるかもしれません。夏の特徴は照りつける太陽と、じめじめ、ムシムシとした空気ですね。高温多湿の夏は体力を消耗しやすく、夏バテになる人も多くおられます。夏

不調に届く 薬膳料理



鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代 さん

日本薬膳学会 代表理事、医学博士、医療薬膳師、
世界中医薬学会連合会 食療専門委員会副会長

は喉が渇くため水分を取りすぎると食欲が落ち、体に余分な水分が溜まりますので、果物、夏野菜を料理に取り入れ、喉の渇きを癒してください。

◆体の中に熱がこもった状態を改善

「体を冷やす食材」・・・トマト、キュウリ、ゴーヤ、冬瓜など

◆汗をかくて失った体内の水分補給

「体内の水分を補う食材」・・・スイカ、胡瓜、トマトなど

◆暑さによる睡眠不足・イライラの改善

「精神を休める食材」・・・アサリ、ハスの実、ナツメなど



季節の薬膳レシピ 夏

「利水汁」



材料2人分

- 砂抜きアサリ 6個 ● 干しシイタケ 1枚
- セロリ 1本 ● トウモロコシ 少々
- 冬瓜 200g (軽くゆでる)
- もやし 30g ● 塩 小さじ1/3

(A)

出汁(昆布・かつお節) 300cc
醤油 小さじ1、酒 小さじ2

作り方

- 1 砂抜きアサリは殻つきのままよく洗う。セロリは千切りにし、冬瓜は皮をむいて3cm角に切る。干しシイタケは水で戻し、石づきを取り、千切りにする。(※1:干しシイタケの戻し汁は、出汁と合わせてもよい)
- 2 鍋に、(A)の出汁、醤油、酒を入れ、火にかけ、強火で少し煮立てる。煮立ってきたらアサリ、セロリ、冬瓜、もやし、干しシイタケ、昆布を入れ、中火で煮る。アサリが開き、冬瓜が少し柔らかくなるまで煮る。最後に塩で味を調える。(※2:昆布は、出汁に使用した昆布を刻んだもの)
- 3 器に盛り、ゆでたトウモロコシを散らす。

桑名市 の一言



夏は水分不足になりやすい季節。クーラーの効いた室内にいても、意外と身体から水分が発散されています。特に、女性はクーラーで冷えを感じる人も多いですね。スープや温かいお茶などで水分補給をしながら身体を温めて、「こころもカラダ」もリフレッシュしましょう。

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

令和7年10月6日(月)から市役所の開庁時間を 「9時から16時30分」に変更します

●開庁時間(窓口・電話受付時間)の変更について

本市では、「DX推進による業務改革」と「時代に相応しい労働環境確保」を目的に、開庁時間の変更を行います。開庁時間を短縮することで、DXの更なる推進などの業務改善に取り組む時間を確保し、行政サービスの向上につなげていきます。

ご理解とご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。



変更後の開庁時間(窓口・電話受付時間)

【変更前】8時30分から17時15分まで ⇒ 【変更後】9時から16時30分まで

対象となる施設

施設名など
市役所本庁舎
大山田・多度・長島地区市民センター
環境対策課(清掃センター内)
上下水道部(多度地区市民センター内)
桑名市人権センター・地域コミュニティ課・生涯学習課・スポーツ振興課(くわなメディアライヴ内)

※ふれあいてんげんプラザ内にあるお客さま総合センターの受付時間(月～土:8:30～17:15)は従来通りです。

※清掃センターへの搬入時間(9:00～16:00)は従来通りです。

※まちづくり拠点施設、図書館、体育館などは、従来通りの時間でご利用いただけます。

●証明書コンビニ交付サービスや電子申請などについて

証明書コンビニ交付サービスは、現在4割を超える市民の皆さんに利用いただいています。

お近くのコンビニで、各種証明書が便利に取得できますので、ぜひご利用ください。

本市では、窓口に行かなくても各種手続きができる「行かない窓口」をめざして、今後も、より利便性の高いサービスを提供していきます。



証明書コンビニ交付サービス



オンライン申請ポータルサイト



問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)