

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

ごぼうチップス



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- 小型パン
- 牛乳
- メンマ入り焼きそば

栄養データ(1人分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	4.3g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.3g

栄養ポイント

ごぼうは、食物繊維を多く含むので、腸内環境を整え、生活習慣病予防にも役立ちます。

作る時のコツ

ごぼうをスライサーやピーラーなどで切ると、簡単にスライスできますね。片栗粉をまぶす前に、水気をよく取るようにしてください。

材料2人分

●ごぼう	1/2本	(タレ)	
●片栗粉	大さじ1	●砂糖	小さじ1
●揚げ油	適量	●しょうゆ	小さじ1
●いりごま	適量		

作り方

- 1 ごぼうは皮を削ぎ、斜めにスライスして、水にさらす。
- 2 よく水気を切ったごぼうに片栗粉をまぶす。
- 3 170℃の揚げ油で②を揚げ、別容器にとっておく。
- 4 鍋にAを入れ火にかけて、少し煮つめてタレを作る。
- 5 ④に③を入れて絡める。
- 6 いりごまを入れてあえる。

みんなの掲示板

城南スマイルDAY

城南地区の企業が期間限定特別企画や、お値打ち品の販売、スポーツ体験、ワークショップなど「笑顔があふれる」お楽しみ企画満載！

とき 11/1(土) 10:00～16:00、2(日) 10:00～15:00

場所 城南地区各所 ※詳細はQRコードから

問 城南スマイルDAY実行事務局 佐藤 芸 ☎ 23-2151



市民公開講座【がんを知ろう】

がんについて、みんなで学びませんか。素朴な質問や疑問を白石先生がお答えくださいます。

とき 10/25(土) 13:45～15:45 (受付 13:30～)

場所 パブリックセンター 1階学習室

講師 市総合医療センター 理事長 白石先生

料金 無料 申込 QRコードから

共催：市総合医療センター、後援：桑名市



問 アイリーライフ 伊藤 方

✉ irielife987@gmail.com

第25回 県立高校 進学フェスタ

県立高校の特色をより詳しく聞いて、知って、親子で一緒に進路を考える展示会です。県立高校18校がブースを開設！各高校の制服も展示します。

とき 10/25(土) 12:30～15:30 (15:15まで入場可)

場所 くわなメディアライヴ多目的ホール、第1会議室

料金 無料 申込 不要 対象 中学1～3年生とその保護者(市外の中生も参加可能)

※最新情報や詳細はQRコードからご確認ください。



問 桑名市 PTA 連合会事務局 ☎ 41-3041

ウェルカムベビープログラム

妊婦さんのための出産・子育て準備講座

助産師による産前産後のケア・赤ちゃんのお世話の仕方などの講座やマタニティコンサートも開催。

とき 11/15(土)、22(土)、29(土) 9:30～11:30

場所 11/15、22：在良まちづくり拠点施設

11/29：立教まちづくり拠点施設

対象 市内在住または実家が桑名の妊婦

定員 10人 料金 無料(全3回)



問 子育て憩いの広場 ☎ 25-2003

メディカルニュース

今月のテーマ

がんは遺伝するの？



桑名市
総合医療センター
病理診断科
たいそう
白石 泰三 さん

日本人の死因の第一位は「がん」です。がんは遺伝子の病気とも言われております。突然変異により「がん遺伝子」が活性化したり「がん抑制遺伝子」が正常に機能しなくなるとがんが発生します。

遺伝子の病気なら親から子に遺伝するのだろうか？と疑問に思われるかもしれません。がんには限らず病気が子に遺伝するのは親の精子や卵子など生殖細胞の遺伝子に異常がある場合のみです。通常のがんは生殖細胞ではなく、大腸や肺など臓器の細胞の遺伝子に突然変異がおこり、発生します。大腸や肺の細胞の遺伝子に異常(突然変異)があっても子には遺伝しません。遺伝性のがんもみられますが、例えば大腸がんでは全体の5%程度と低頻度です。遺伝性の発症と紛らわしいケースが家族性発症です。この言葉は幅広い

意味があります。どの遺伝子に原因があるのかよく分かっていない場合も含みますが、単に生活環境が同じであることが原因の場合が多いです。これはがんに限ったことではないのですが、例えば、親が高血圧症や糖尿病だと、その子どもも同じ病気にかかるリスクは高まります。未知の遺伝子が関わっているのかもしれないし、食事の好みを受け継がれ、塩分摂取が多い(濃い味付け)とか、カロリー摂取が多い家系によるのかもしれません。

まとめますと、がんは遺伝子の病気ではありませんが、遺伝するのはごくまれで、通常は遺伝しません。しかし、生活環境が同じ場合にがん発生のリスクが高まる可能性があります。

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

避難行動要支援者名簿と個別避難計画について

●避難行動要支援者とは

災害が発生し、または災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な人で、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する人のことをいいます。

●避難行動要支援者名簿の作成目的

避難行動要支援者について、避難の支援、安否の確認、その他の避難行動要支援者の生命または身体を災害から保護するために必要な措置を実施するための基礎とする名簿です。

市では、新たに対象になった人には案内を送付していますが、要件に当てはまらない人でも、何らかの事情により避難行動要支援者名簿に登録を希望する人は、お気軽にご相談ください。名簿の対象者は、左記のいずれかを満たす人です。

- ① 75歳以上の人のみで構成される世帯
 - ② 要介護3以上の介護保険認定を受けている人
 - ③ 身体障害者手帳の等級が左記のいずれかを満たす人
- ・肢体(上肢、移動機能)は2級以上
 - ・視覚、聴覚、平衡機能、肢体(下肢、体幹)、呼吸器機能は3級以上

- ④ 療育手帳の等級がA2以上の入
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人

●名簿情報の提供について

市では、避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人の情報を台帳としてまとめ、平常時から自治会や民生委員などへ提供しています。同意しなかった場合は、平常時から名簿情報の提供はされません。

※名簿を提供させていただく自治会関係者や民生委員の人からの災害時の支援を保証するものではありません。

●個別避難計画の作成について

市では、避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人で、浸水想定区域に住まいの人など、災害時に避難が必要にもかかわらず、支援者がいないと避難ができないような人を優先に「個別避難計画」の策定に取り組んでいます。計画の策定には、地域の皆さんをはじめ、多くの人の支援が必要になります。皆さんのご協力をお願いします。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945