

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

ごまみそスープ



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
- 白身魚のお好み焼き風
- じゃがコーン

栄養データ(1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.8g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	1.0g

栄養ポイント

ごまには、健康維持や病気の予防に役立つとされる栄養がたくさん含まれています。毎日摂取することがおすすめです。

作る時のコツ

スープに入れる野菜は、冷蔵庫にある野菜で大丈夫です。すりごま、ごま油を最後に入れることで、ごまの味わいや風味が豊かになります。

材料2人分

● 豚こま肉	12g	● すりごま	小さじ1
● だいこん	60g	● ごま油	適量
● にんじん	20g	● 合わせみそ	大さじ1弱
● えのきたけ	20g	● 鶏だし	小さじ1
● 豆腐	40g	● 薄口しょうゆ	小さじ1/2
● ねぎ	6g	● みりん	小さじ1/2

作り方

- 肉は一口大、だいこん・にんじんはいちょう切り、えのきたけは2〜3cmに切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- 水(湯)220mlで肉を煮る。
- 肉の色が変わったら、だいこん・にんじんを入れて煮る。
- だいこんが透き通ってきたら、えのきたけ・豆腐を入れて煮る。
- 沸騰したら、Aとねぎを入れて煮る。
- すりごま・ごま油を入れて、火を止める。

みんなの掲示板

● ブリエの森(マルシェ)

県内外から集まった作家さんのお店や洋菓子、パン屋さんなどが広い公園に約120店舗並びます。

とき 11/16(日) 10:00~15:00

場所 北勢中央公園(四日市市西村町1080番地)

問 ハッピーマフィン 小山 方

☒ happymuffincafe36@gmail.com

● 長良川河口堰 見学会

30年を迎えた長良川河口堰。4月に引き続き11月も見学会を行います。ぜひ、お越しください!!

とき 11/8(土) 9:00~14:00

場所 長良川河口堰

内容 巡視体験、クイズラリー、ドローン操縦体験、缶バッジ作成体験など
30周年ダムカード配布
※天候などにより中止する場合あり

問 水資源機構揖斐川・長良川総合管理所総務課
☎ 42-5012

● 桑名マンドリン倶楽部第16回演奏会

映画音楽やミュージカル、Jポップなどのほか、「きらめく夜空の物語」と題しておなじみの曲で構成したステージあり。ご家族・ご友人など、皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

とき 12/14(日) 14:00~(開場13:30)

場所 柿安シティホール(大ホール)

料金 無料

後援:市教育委員会、市文化協会

問 桑名マンドリン倶楽部

☒ kuwana.mandolin@gmail.com

● ベビーちゃんのママ集まれ~!

月齢の近いママ同士集まってほっこりおしゃべりしたり、情報交換してお友だちを作りませんか?英語の手あそびや先輩ママの子育てあるある相談もきっと役に立つはず♪

とき 12/5(金) 10:00~11:30

場所 新西方コミュニティセンター 研修室

対象 生後12カ月までのベビーちゃんとそのママ

料金 500円 申込 QRコードから

問 NPO法人Wonder Pocket 滝澤方
☎ 090-5635-7089



×ディカール ニユールス



桑名市
総合医療センター
精神科
ごうじ ひろこ
郷治 洋子 さん

今月の
テーマ

せん妄^{もう}について

せん妄は、典型的には、ある時から急に普段と異なる様子で興奮したり、つじつまの合わない話をしたり、日時や場所が分からなくなるといった症状をきたします。高齢者や認知症の人に発症しやすい、身体の病気の悪化や手術の後、住み慣れた場所からの環境変化、また睡眠薬などある種の薬もせん妄を引き起こす原因となります。ですから高齢者が身体の病気で入院した際にしばしば発症します。症状が強いと動き回り転倒する、点滴を抜いてしまうなど、本来の病気の治療に支障をきたしてしまいます。

せん妄は脳の一時的な機能障害です。意識が障害されるため記憶が曖昧であることが多く、一見認知症が進行したようにも見えますが、認知症との大きな違いは症状が一日の中でも変動し、特に夜間に多いことや日の単位で症状が変化することです。

せん妄の治療には薬による治療と薬以外の治療があります。薬以外の治療としては、生活リズムを整えること、例えば日中はカーテンを開けて日光を浴び起きて過ごすこと、また身近な人の来訪や日時の手がかりとなる時計やカレンダーを部屋に置くことも有効です。この対応で症状が改善しない場合は薬の治療を検討します。薬の治療は本来統合失調症の治療薬である抗精神病薬を使用します。財布を盗まれるといった妄想やいらいはするのが見えるといった幻覚、攻撃、興奮などの問題行動に対して有効であることが知られています。一方でふらつきによる転倒や誤嚥性肺炎などの危険性もあり、必要最小限となるよう薬の種類や量にも注意を払いながら、症状をよく観察し薬の使用を検討します。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな 防災教室

防災グッズや非常食などを準備して、防災対策は十分と思っていまいませんか? 防災対策には備蓄と共に避難などに関する正しい知識の習得も大切な対策です。

防災に関する知識(常識)は社会環境などの変化とともに、変わりつつあります。今回は地震が発生した時の対応として、とりわけ火災対策に着目し、防災の常識について考えてみましょう。

● 火災対策

地震が起きたら「まず火の始末」と習った人も多いのではないのでしょうか。しかし、近ごろでは、IHクッキングヒーターを使われるご家庭も増えていきますし、ガスを使う場合でも震度5相当以上を感知すると自動的にガスの供給が遮断されます。さまざまな火災対策が進んだこともあり、今では地震発生により火災が発生するリスクよりも、火を消そうとして怪我をするリスクの方が大きいのです。地震発生時には「まず火の始末」ではなく、「まず身の安全を確保」して、「それから火の始末」をするのが、防災の常識となりました。消せない火の始末は揺れが収まってから行いましょう。また、避難する時はブレーカーを落

防災の対策は万全ですか 「地震による火災対策」

今月のテーマ

としておくことが火災対策として有効です。

いざというときに慌てず柔軟な行動ができるよう、平時から災害について考えておきましょう。

● 桑名市地震ブレーカー設置事業補助金

地震発生時は冷静な判断をすることが困難な場合があり、必ずしもブレーカーを落として避難できるかは分かりません。こういった場合に備え、地震発生時に自動的に電気の供給を遮断することができ「感震ブレーカー」の設置を検討してください。

阪神・淡路大震災や東日本大震災で発生した火災の原因は半数以上が電気とされており、昨年度能登半島地震においても同様の火災が発生しています。原因が電気となる火災とは、通電時に破損した配線から火花が発生し、可燃物に引火することで発生する火災などをいいます。市では感震ブレーカーの設置に対して、補助金を交付しています。詳細はホームページをご覧ください。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



市HP