

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

キムタクご飯の素



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
- トック入りワカメスープ

栄養データ(1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	4.2g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	1.2g

栄養ポイント

キムチは、乳酸菌やカプサイシン、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養成分を含む発酵食品です。整腸作用やエネルギー消費の促進、代謝の向上などの作用が期待できます。

作る時のコツ

キムチはごま油で炒めることで味に深みが出て美味しくなります。豚肉の代わりにベーコンを使ってもおいしくいただけます。しょうゆの量は味を見ながら調整してください。

材料2人分			
● 豚こま肉	70g	● にんじん	30g
● 塩・こしょう	少々	● たまねぎ	60g
● ごま油	小さじ1/2	● ねぎ	10g
● キムチ	30g	● 砂糖	小さじ1/3
● きざみたくあん	40g	● しょうゆ	小さじ1と1/2
● もやし	50g		

- 作り方
- 1 にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ねぎは斜め切りにする
 - 2 フライパンにごま油を入れ、肉に塩・こしょうをふり炒める
 - 3 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める
 - 4 たまねぎ、にんじんがしんなりしたら、もやしを入れて炒める
 - 5 4にキムチ、たくあん、ねぎを入れてさらに炒める
 - 6 Aで調味し、出来上がり
 - 7 ごはんと混ぜて食べる

みんなの掲示板

第27回 桑名市花き観葉植物即売会

市内の花き生産者が育てた観葉植物、鉢物を多数直売します。

- とき 12/17(水) 10:00～14:00
場所 柿安シティホール 1階ロビー

問 JAみえきた各営農センター
☎ 22-6166(桑名) 42-0312(長島)

クリスマスピアノコンサート

ピアニスト太田太郎さんのハートフルなコンサート。

- とき 12/13(土) 18:30～(18:00開場)
場所 柿安シティホール 小ホール
内容 クラシックの名曲～お話とピアノ～
ベートーベン：テンペスト、ショパン：ノクターン遺作
ドビュッシー：月の光 他
対象 幼児小学生も可 料金 無料

問 地域交流の広場ネットワーク 西田 喜久子 方
☎ 090-4854-1401

音訳ボランティア講習会

視覚障害のある人のために、広報や本などの情報を文字から音声へ換え、パソコンで録音するボランティア活動です。初心者向けです。お気軽にご参加ください！

- とき 1/23～2/20の毎週金曜日(全5回)
10:00～12:00
場所 総合福祉会館(常盤町51)
対象 市内在住の人、20人程度(先着順)
料金 300円 募集期間 12/1(月)～26(金)
申込 QRコード、メール、または下記へ
問 桑名市ボランティアセンター(市社会福祉協議会)
☎ 22-8218 ✉ chiiki@kuwana-shakyo.com

ぐるーぷ束 邦楽演奏会

箏、三絃、尺八の演奏。今回はジュニアの独奏曲をふんだんにお楽しみいただけます。ご家族・ご友人お誘い合わせの上ご来場ください。

- とき 12/14(日) 13:00～(開場12:30)
場所 柿安シティホール 小ホール
料金 無料
申込 不要

問 ぐるーぷ束 瀬尾 方
☎ 31-6843

メディカルニュース

今月のテーマ

脳卒中・心臓病等相談窓口のご紹介



桑名市総合医療センター
脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師

白井 美佳 さん

脳卒中や心臓病は後遺症が残ることが多い病気といふことはご存じでしょう。脳卒中では片麻痺や言語障害、高次脳機能障害など、心臓病では息切れや疲労感、むくみなど、その後の患者さんの生活を大きく左右し、生活の質を下げてしまう場合が少なくありません。

今回ご紹介する脳卒中・心臓病等相談窓口は、脳卒中や心臓病を抱える患者さんとその家族が、病気のことでなく、生活のこと、介護のこと、仕事・経済面、再発への不安など多岐にわたる悩み事や心配事を気軽に相談できるように開設された窓口です。「病気になる前から以前のような生活が送れなくなってしまう」「家族の後遺症にどう対応しているのか分からない」「職場復帰したいがどこまでできるか不安」など、患者さん、家族それぞれにお悩みがあると思います。どちらからのお悩みでも構いませんので抱え込

まずにぜひ窓口にご相談ください。来院が困難な人は、電話での相談も可能です。専門医や看護師、医療ソーシャルワーカー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、両立支援コーディネーターなど多職種で構成されたチームで、院内はもちろん地域の関係機関とも連携して、患者さんご家族も自分らしい生活が送れるようサポートをいたします。

また、脳卒中や心臓病の相談支援のほか、市民公開講座などの場を活用し、予防に関する内容も含めた情報提供や普及活動も行っています。

相談は基本的には脳卒中が水曜日、心臓病が金曜日で予約制としています。予約の受付は平日9時から16時で行っていますのでお気軽にご相談ください。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498



詳細

くわな防災教室

今月のテーマ

地震から身を守るための行動

- 今年も国内ではトカラ列島を中心とした活発な群発地震などが起き、国外ではロシア・カムチャツカ半島付近やミャンマーなどで大きな地震が発生し、多くの被害がありました。また、政府地震調査委員会から9月に発表された南海トラフ地震の発生確率は依然高い状態となっており、いつ大規模な地震が発生するかわからない状態です。
- 地震発生時、一番初めに行うことは自分の身を守る行動です。そこで今回は、地震発生時に身を守る方法をシチュエーション別にご紹介します。
- 自宅にいる時
 - ・ガラスの破片などでケガなどをしないように注意する
 - ・慌てて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する
 - 商業施設や公共施設、駅構内にいる時
 - ・転倒物や照明、ガラスなどの落下に注意しながら、柱や壁際など安全な場所へ移動する
 - ・エレベーターは使わず、階段を利用する
 - エレベーターの中にいる時
 - ・全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる
 - ・閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待つ
 - 屋外にいる場合
 - ・自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れ、広い場所へ移動する
 - ・垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない
 - ・崖や斜面の崩れやすい場所から離れ、安全な場所へ移動する
 - ・水辺にいる時は、揺れを感じたら直ちに岸部から離れる
 - ・さまざまな状況で共通していることは、頭を守ることです。カバンやクッションなど身近にあるものでまずは頭を守りましょう。また、冷静な行動がとれるよう、平時から状況に応じた行動を考えましょう。
- 問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945