

# 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

めった汁



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
- ひじきそぼろ

栄養データ(1人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.8g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	0.7g

▲栄養ポイント▲

豚肉の「タンパク質」、根菜の「ビタミン、ミネラル、食物繊維」、そして味噌の「発酵食品」が一度に取れる栄養満点の料理です。

▲作るときのコツ▲

石川県の郷土料理で、名前の由来は、「やたらめったら具を入れる」など諸説あるそうです。野菜の切り方を工夫すると食感や味の変化があり、色んな味付けで楽しめます。

材料2人分

● 豚こま肉	20g	● さつまいも	50g
● たまねぎ	50g	● 小松菜	20g
● ごぼう	20g	● ねぎ	10g
● 大根	40g	● だしかつお	小さじ1
● 板こんにゃく	40g	● 赤みそ	小さじ2と1/3

作り方

- 1 水(湯)140mlでだしをとる。
- 2 ①のだしに肉を入れて煮る。
- 3 たまねぎ、ごぼうはうす切り、大根はいちょう切りにし、②に入れて煮る。
- 4 さつまいもは厚めのいちょう切り、板こんにゃくは色紙切りにし、③に入れて煮る。
- 5 赤みそを溶き入れて調味する。
- 6 小口切りにしたねぎ、好み幅にカットした小松菜を入れてひと煮立ちさせる。

## みんなの掲示板

### 夫婦で備える！育休後 両立応援セミナー

とき 1/24(土) 10:00～12:00

場所 らいむの丘(桑名福祉ヴィレッジ)  
ヴィレッジセンター 会議室

料金 無料(託児無料) 定員 10組程度

対象 育休中のご夫婦(単身参加も大歓迎)

※詳細・申込は右記QRコードへ

問 コープみえコールセンター ☎ 0120-515-460



### 税務署からのお知らせ

1/5(月)から2/13(金)まで、税務署での確定申告相談は、事前予約のため、当日の受付はありません。

なお、事前予約はオンラインと電話が基本となります。オンライン事前予約は、LINEから行うことができます。詳細は右記QRコードへ。

※申告手続は、原則として、ご自身でスマホとマイナンバーカードを利用して行っていただきます。

問 桑名税務署 個人課税部門 ☎ 22-5121



### 放送大学入学生の募集

2026年4月入学生を募集しています。

幅広い世代の学生が、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

出願期間は、第1回が2/27(金)まで、第2回が3/16(月)までです。資料(無料)は、放送大学三重学習センターへご請求ください。右の放送大学ウェブサイトからの資料請求も可能です。

問 放送大学三重学習センター ☎ 059-233-1170



### 令和8年3月開講コース職業訓練受講生募集

とき 3/3(火)～8/27(木)

募集科 溶接技術科、住宅リフォーム技術科

対象 求職者 料金 無料 締切 1/30(金)

定員 溶接技術科 12人・住宅リフォーム技術科 15人(選考あり)

※訓練期間中、託児サービス(無料)が利用できます。

※受講希望者は施設見学会に参加してください。

※詳しくは下記の問い合わせ先まで。

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

## メディカル ニュース

今月の  
テーマ

### 「患者支援センター」について



桑名市  
総合医療センター  
患者支援センター  
えみ  
清塚 枝美 さん

令和7年9月1日から、桑名市総合医療センター内に「患者支援センター」を立ち上げました。

患者支援センターには、「入退院管理室」と「地域連携室」があります。今回は、新しく設置された入退院管理室について、ご紹介します。

入退院管理室は、患者さんが安心して入院し、退院後の生活を送れるように支援する部署です。入院前から退院後まで、多職種が連携して患者さんとその家族をサポートします。主な役割は、①入院支援、②退院支援、③ベッドコントロールと3つに分かれます。

①入院支援は、入院生活や治療に関する説明、持参薬の確認やアレルギー歴の把握、栄養状態の確認などを行っています。

②退院支援は、退院後の療養場所や生活に関する相談、かかりつけ医や訪問看護ステーションとの連携、介護保険や

福祉制度に関する情報提供などを行っています。入院支援、退院支援では、さまざまな専門職が連携しサポートを行っています。連携する専門職は看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどです。安心して入院治療を受け、不安なく退院が迎えられることを目標に入退院支援を提供しています。

③ベッドコントロールは、病床の効率的な運用を目標にベッドコントロールセンターが設立されました。入院予約ベッド管理だけでなく、緊急入院や他の医療機関からの転院調整、退院支援を一元管理で行っています。

今後も、地域医療支援病院としての役割を達成できるように地域連携強化に向けて努力していきます。

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

家具の配置にも  
工夫が必要です

大きな地震が発生した時には、建物自体の耐震性が優れていても、室内では「家具が倒れる」「引き出しや収納物が飛び出す」「キャスター付きの家具が激しく動く」といった現象が起き、ケガをすることがあります。室内でのケガの防止やスムーズな避難のために知っておきたい、家具の配置などについてご紹介します。

### 想定される被害

- ・家具の転倒や落下によりケガをする。
- ・動いた家具にぶつかったり、ガラス扉や飛び出した食器が割れたりしてケガをする。
- ・転倒した家具に避難路をふさがれ、閉じ込められる。
- ・ストーブなどに落下した本や衣類などで火災になる。



### 対策例

- ・転倒防止金具などを取り付ける。
- ・ガラス飛散防止フィルムを貼る。
- ・キャスター付きの家具はロックする。



### ●家具配置のポイント

- ・寝る場所やよく座る場所に倒れてこない位置に配置する。
- ・ドアの近くに配置しない(ドアの前に家具が倒れると扉が開かなくなります)。
- ・廊下に配置しない(廊下は大切な避難経路です)。
- ・家具を置かない安全な場所を確保する。
- ・ストーブなどの近くに配置しない。



このほかにも少しの工夫で危険を減らせることがあります。一度ご家族で話し合ってみましょう。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-1185 FAX 24-2945