

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち



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



◆晩秋を元気に過ごすため

昨今は、8月以降も暑さが続き、急に冬の気候に変化するようです。晩秋の10月を元気に過ごすためのポイントをお伝えします。

冬に向かうにつれて空気の乾燥が厳しくなり、喉の痛み、肌荒れ、便秘などのトラブルが起こりやすくなります。乾燥対策として、次の食材を意識して取り入れましょう。

■水分を補う食材

キュウリ、牛乳、クレソン、白ごま、豆腐、大豆、ビワ、松の実、ハチミツ

■肺を乾燥から守る食材

柿、クルミ、白きくらげ、梨、松の実、ゆり根

今回の料理 「イチジクと豆腐のケーキ」



レシピはこちら▶



◆薬膳講座 冬の食養生

講師 鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代 さん

とき 11/1(日) 10:30~12:00

場所 くわなメディアライヴ2階第一会議室

料金 2,000円(弁当代/当日現金支払)

定員 50人(先着順)

申込 QRコードから

申込開始 10/5(月) 9:00

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)



申込



講座詳細

「My KuWanna パートナーズ」が始まりました！

本市はMy KuWanna(マイクワナ)において情報発信を行っています。市内の情報発信をさらに活発化するために、参加申込をいただいた事業者・団体を対象に、申込者それぞれのホームページやSNSなどで発信された市内の「イベント」や「おすすめ」情報をピックアップし、紹介元サイトへ誘導する記事を「My KuWanna」で配信する新たな取り組み(My KuWanna パートナーズ)を始めました。

記事の作成は、運営事務局(サイネックス)が申込者のホームページやSNSに掲載された内容を確認し、情報のピックアップを行います。参加希望の場合は概要をご確認の上、専用フォームよりお申し込みください。

1 WEBからお店をエントリー

サイネックスが申込者様のHP・SNSから新着情報を確認して、記事を作成・投稿します。

2 サイネックスが「MyKuWanna」へ投稿・拡散

サイネックスが申込者様のHP・SNSから新着情報を確認して、記事を作成・投稿します。

3 「MyKuWanna」の記事をユーザーが閲覧

記事内のリンクからお店のHP・SNSにユーザーを誘導します。

4 記事内のリンクからお店のHP・SNSにユーザーを誘導

「MyKuWanna」の記事内のリンクから、申込者の公式HP・SNSにユーザーを誘導します。

5 お店への来店や購入を後押し

「MyKuWanna」の記事内のリンクから、申込者の公式HP・SNSにユーザーを誘導します。

エントリー無料!!

詳細はこちら(市HP)

エントリー方法

必要事項を記入するだけで、すぐにエントリー！

①会社名・団体名
②代表者名
③担当者名 ④担当者連絡
⑤公式サイト or SNS アカウントのURL

注意事項をご確認の上「同意する」にチェックを入れ、「送信」をクリックして完了！

お店の紹介・宣伝に！ イベント情報も◎

皆さまのご参加をお待ちしています♪

問 秘書広報課(☎ 24-1492 FAX 24-1119)

がん検診のお知らせ(追加募集)

追加募集
令和9年1月～
2月実施分

	病院検診	バス検診(市内公共施設)
年齢は 令和9年 3月31日 時点の年齢	大腸がん	子宮頸がん
受診可能 年齢	40歳～	20歳～
間隔の目安	1年に1回	2年に1回
実施期間	11月まで	令和9年2月まで
自己 負担額	1,000円	1,500円
定員	なし	130人程度 100人程度 250人程度 250人程度 15人程度
案内送付 時期	申込後1週間程度 (保健医療課窓口は即時発行)	12月初旬
申込方法 申込期間	【申し込みが必要な人】 ・桑名市国民健康保険以外の70歳以上の人で過去2年間に市の病院・バス検診いずれも受診していない人 ・転入や受診券紛失などで受診券の交付を希望の人 ①申込フォーム(11/13まで) ②窓口(11/30まで)	10/7(水) 9:00～30(金)23:59(先着順) ・申込フォームからお申し込みください。 ※申込フォームでの申し込みが難しい場合は、保健医療課窓口で入力をサポートします。 ※検診日時と検診場所については、指定できません。 ※各検診、定員になり次第受付を締め切ります。

同じ種類のがん検診は、年度内に1回のみ受診できます。
重複して受診した場合は、全額自己負担となります。
詳細については、市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

高齢者を対象としたインフルエンザ・新型コロナワクチンの定期接種

とき 10/1(木)～令和9年1/31(日)(接種回数は、それぞれ期間中に1人1回)

対象 市内に住民登録のある人で、接種当日に下記の①または②に該当する人

①65歳以上 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人

場所 市内指定医療機関

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※接種に予約が必要な場合がありますので、事前にお電話で医療機関に確認してください。

なお、接種に関する個別の案内通知はありません。

※県外で予防接種を受ける場合は、全額自己負担となります。

自己負担 インフルエンザ 1,600円、新型コロナワクチン 4,700円

※生活保護世帯の人は無料

持物 マイナ保険証または資格確認書

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)



インフルエンザ
予防接種



新型コロナ
予防接種