

かんたん旬レシピ

今月のメニュー 手羽元のトマト煮込み



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

長島町園芸組合 組合長

安井 誠さん

「おいしい」と思えるトマトを長島町の生産者が作りました。ぜひ一度食べてください。



材料2人分

- ★ トマト 中2個
- オリーブオイル 大さじ1
- 手羽元 4本
- 塩 適量
- 玉ねぎ 1個
- あらびき黒こしょう 適量
- じゃがいも 中2個
- スープの素(顆粒)
- グリーンアスパラ 2本 大さじ1/2
- ★は桑名産

作り方

- 1 手羽元は塩、あらびき黒こしょうで下味をつける。
- 2 トマト、玉ねぎ、じゃがいもはスライスし、グリーンアスパラはさっとゆでてから、一口大に切る。
- 3 厚手鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を焼く。
- 4 焼いた手羽元を一旦取り出して火を止める。厚手鍋に玉ねぎ、じゃがいも、手羽元、トマトの順に層になるように並べてふたをし、弱火にかける。
- 5 水分が出てきたらスープの素を加え、中火で加熱する。
- 6 じゃがいもが柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。器に盛り付け、グリーンアスパラを飾る。

ポイント 1

手羽元を焼いた油があるので、厚手鍋1つで調理できます。水を加えず、春野菜の水分で調理します。

ポイント 2

長島トマトはAコープ長島店、アピタ桑名店、スーパーサンシ各店、一号館各店で購入できます。

みんなの掲示板

● 福祉・保育のおしごと相談

福祉・保育の仕事に興味のある人、就労をお考えの人、気軽に相談ください。

とき 毎月第1木曜日 9:30～正午 ※予約優先

場所 ハローワーク桑名

問 三重県社会福祉協議会 三重県人材センター

☎ 059-224-1082 FAX 059-222-0170

● 朗読発表会

市内の福祉施設・小学校・宅老所などに出向き、朗読を届ける活動を始めて11年目を迎えました。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき 5/22(日) 13:30～(13:00開場)

場所 くわなメディアライヴ

内容 物語・童話・エッセイ など

定員 80人 料金 無料 申込 不要

問 お話宅配便「すきっぷ」寺尾 方 ☎ 22-3871

● 産後ケアサロン『夫婦で知っておくと安心！産後のココロとカラダの変化』

とき 5/23・30、6/20・27

いずれも月曜日で10:00～11:00

場所 パブリックセンター2階和室

対象 妊娠中・産後の女性、その家族

料金 2日間800円、1日のみ500円

申込 電話または公式LINE(QRコード)



問 マドレボニータ東海TOMOS 渡邊 方

☎ 090-5611-0665 HP <https://lit.link/tomos>

● 心と体の免疫力を高める食と生き方 つぶつぶトークライブ2022in 三重県桑名市

健康や明るい未来と希望につながる食と生き方の知恵を手に入れて、食の迷いや将来の健康不安から脱出しませんか。

とき 6/5(日) 13:30～16:00(13:00開場)

場所 くわなメディアライヴ 料金 1,000円

申込 電話またはQRコード



問 恒岡 方 ☎ 090-5923-2082

メディアカル ニュース



桑名市 総合医療センター 腎臓内科

三浦 翔子 さん

今月のテーマ

慢性腎臓病(CKD)とは？

慢性腎臓病(CKD)とは？

腎臓の働きが低下している状態です。腎臓の点数が60点未満になったり、検尿でタンパク尿や血尿を指摘されます。CKDは自覚症状のないまま進行し、透析が必要になることもありますし、心筋梗塞、脳梗塞などを起こすリスクにもなります。

これ以上悪くならないために

一部の場合を除き一度悪くなつてしまった腎臓を100点まで戻す薬はありません。しかし、例えば糖尿病であつたとしても初期から血糖管理、血圧管理、食事・運動療法を実践した人はその後腎臓が悪くなることを予防できたという研究があります。

なぜ腎臓は悪くなるの？

透析をしている人の中で最も多い原因は糖尿病です。糖尿病になつてから5～10年経つと微量アルブミン尿が出てきて、その後少しずつタンパク尿が増え、腎臓の点数も減ってきます。その他にも高血圧症や薬剤(痛み止めの常用)などが原因で腎臓の値が悪くなります。

健康診断を受けてください

成人の8人に1人はCKD患者とされており、健康診断で定期的にタンパク尿や腎臓の値を検査し、早期発見・治療することが腎臓の働きをこれ以上悪くしないようにするために大切です。ぜひ定期的に健康診断を受け何か異常があれば腎臓内科を受診してください。

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

「津波火災」 知っていますか？

地震の揺れに伴う火災被害については、阪神・淡路大震災の例もあり、皆さんよくご存じとは思いますが、「津波火災」という言葉を聞いたことはありませんか？

東日本大震災では、地震に伴う火災のうち約4割が「津波火災」によるもので、中でも大規模延焼した火災のほとんどは津波火災が原因とされています。

津波火災は、プロパンガスや自動車、家屋の電気系統を原因として出火し、これが津波で流され、可燃物や危険物、建物などに漂着して延焼拡大します。そのため、浸水想定区域内の津波避難ビルなどに避難し、一時的に難を逃れることができたとしても、その後漂着した津波火災により建物が炎上して逃げ場を失うという事態が発生する可能性があります。

東日本大震災の震災遺構に指定されている宮城県石巻市の「旧門脇小学校」は、まさに津波火災の猛火に包まれた遺構で、1階は津波、2階から上は火災による被害を受けています。幸

い、この学校は裏山に隣接していたため、約40人の避難者は2階の窓から脱出し、間一髪で避難することができましたが、もし周りが津波で囲まれる場所に学校が建っていたら、なすすべはありませんでした。

広大な海抜ゼロメートル地帯を持つ桑名市では「津波火災」への警戒が不可欠です。津波の襲来から確実に助かるためには浸水想定区域外に逃げるしかありません。目の前の命を救うためには浸水想定区域内にある津波避難ビルなどに避難せざるを得ない場合もありますが、可能な限り浸水想定区域外に避難できるよう、平常時から避難対策を検討しておいてください。

問 防災・危機管理課
☎ 24-5297 FAX 24-2945



上/出所 東日本大震災(宮城県) 提供者 石巻市大井川修 下/出典いわて震災津波アーカイブ 提供者 山田町