

# かんたん旬レシピ

今月のメニュー **ハマグリのお酒蒸しあぶりチーズ**



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは  
赤須賀漁業協同組合 青壮年部研究会  
田木 優さん  
簡単にできて、お子さんにも食べやすい料理です。桑名のハマグリぜひ食べてみてください!



- ..... 材料4人分 .....
- ★ ハマグリ 8~12個
  - パセリ(なくてもOK) 少々
  - 玉ねぎ 1/4個
  - とろけるチーズ 少々
  - 赤パプリカ 1/4個
  - 白ワイン 少々
- ★は桑名産

## ..... 作り方 .....

- ハマグリをこすり合わせるように洗い、ざるにあける。玉ねぎはスライス、赤パプリカはみじん切りする。
- 火にかけてフライパンに、ハマグリと白ワインを入れ、ふたをして酒蒸しにする。殻が開いたら火を止める。
- フライパンからハマグリを取り出して、オーブントースターのトレイの上に置く。
- ハマグリの上身に玉ねぎ、赤パプリカをのせ、その上にチーズをのせる。
- オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- 彩りにパセリを刻んだものを散らす。

### ポイント 1

子どもも食べやすい酒蒸しのアレンジ料理。ハマグリのアレンジ料理。ハマグリのお酒蒸しを野菜が吸ってさらにおいしい!

### ポイント 2

小ぶりなハマグリの場合は、スライスした玉ねぎをさらに半分に切っておください。

# みんなの掲示板

## ● 雨の季節も! 「みんなでリトミック♪」

音楽好きな子、体を動かすのが好きな子、親子で楽しめます! 遊びに来てね。

とき 6/23(木) 10:00~11:30 場所 新西方可

コミュニティセンター 対象 未就園児親子

料金 親子一組1,000円 申込 電話または、メール

問 キッズリトミック 滝澤 方 ☎090-5635-7089

Mail kidsrythkuwana@yahoo.co.jp

## ● 楽育ママワークセミナー

子どもに振り回されて、なんだかイライラ、なんとなく不安。「うちの子、大丈夫?」「この育て方で大丈夫?」そんな心配を安心に変えましょう!

とき 6/15(水) 10:00~11:30

場所 新西方可コミュニティセンター研修室

料金 1,000円 託児 お子さん一人500円

申込 ホームページ(<https://wonderpocket.jimdofree.com/>) / 子育て講座-楽育-子ども編/)

問 WonderPocket 藤田 方 ☎070-5330-9870

## ● 認知症の人と家族の会のつどい

悩み相談、情報交換、介護家族の交流

とき 6/9(木) 10:00~12:00

場所 精義まちづくり拠点施設

対象 本人、家族、関心のある人、どなたでも

料金 100円(お茶代)

申込 不要

※偶数月の第2木曜日10:00~12:00に開催しています(8月のみ12日(金))。

問 「家族の会」桑名 下野 方 ☎059-370-4620

## ● クラシックファンクラブ桑名 第1回演奏会のご案内 アンサンブルパレット公演

出演 瀬戸 和夫(クラリネット)、近藤 幹夫(マリオンバ)、瀬戸 佐智子(ピアノ)

とき 6/26(日) 13:30

場所 きいろいおうち(新地104)

料金 一般1,500円、4歳~高校生以下500円

定員 30人 申込 電話

問 クラシックファンクラブ 西村 方 ☎080-4222-3566

# メディカルニュース



桑名市 総合医療センター 看護部 やすよ 大原 康代 さん

## 今月のテーマ 緩和ケアを正しく知ろう

がん患者やその家族は、がんが診断された時から、さまざまな場面で、つらさやストレスを感じます。患者さん本人の身体的な痛みや不快な症状も大きな負担になります。いわゆる、がんに伴う体や心の苦痛を和らげ、自分らしく過ごせるよう医学的な側面にとどまらず、患者をいろいろな側面から理解して、さまざまな対応をしていくことが「緩和ケア」です。

実際は、終末期医療というイメージを持って、自分が必要ないと思ったりすることが多く、緩和ケアを受ける人は、まだまだ少ないのが現状です。実際に緩和ケアを受けた患者さんやご家族の中にも、「緩和ケアだとは知らなかったが、今思えば、あれが緩和ケアだった気がする」というケースもあります。

活の質を維持することも大切だと考えられています。緩和ケアは、あらゆるつらさを和らげて自分らしい生活を送ることができるようサポートするものです。厚生労働省のがん対策推進基本計画でも重点的に取り組むべき課題として「がんが診断されたときの緩和ケアの推進」が挙げられているように、緩和ケアは、がんだと分かったときから受けることができます。前向きに治療するために、緩和ケアを受けながら、治療のつらさを軽減することができるとです。痛みやつらさは仕方ないものではないかもしれませんが、今、つらい症状やつらい気持ちで悩んでいる人、ぜひ、お話を聞かせてください。私たちと一緒に、緩和ケアを考えませんか。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498

# くわな 防災教室

近年、全国各地で大規模な豪雨災害が発生しています。

市では、風水害時の気象警報や避難情報(高齢者等避難、避難指示)の発令に伴い、左記のとおり避難所を開設します。避難所に避難する場合は、食料や水、毛布などをお持ちください。

開設のタイミング	開設する避難所名
警報発表(波浪警報を除く)時 ※この段階では市は避難情報を発令していません。	桑部・在良・七和・深谷・久米・大山田・多度・伊曾島の各まちづくり拠点施設・長島地区市民センター・長島防災コミュニティセンター
「警戒レベル3 高齢者等避難」発令時	日進・精義・立教・城東(はまぐりプラザ)・益世・修徳・大成・大和・城南の各まちづくり拠点施設
「警戒レベル4 避難指示」発令時	桑部小学校・桑名高等学校・桑名北高等学校・大山田コミュニティプラザ・アクアプラザながら
その他必要に応じて開設する避難所	大成・大和・七和・久米・星見ヶ丘・多度中・多度東・多度青葉・多度北の各小学校・成徳中学校・多度中学校・スター21

## 今月のテーマ 「風水害時」に開設する避難所と開設のタイミング

市では、浸水想定区域や土砂災害警戒区域などに限定して避難情報を発令します。また、避難所は立地場所や機能を考慮し、災害状況などに応じて開設します。開設する場合は「災害時緊急メール」や「市ホームページ」などでお知らせしますので、必ずご確認の上、避難をお願いします。

なお、市では上記のように避難所を開設しますが、感染症対策を含めた避難環境を考えた場合、最も望ましいのは、安全な場所にある親戚宅や友人宅などに避難する縁故避難です。また、自宅での安全確保が可能な場合には、自宅の2階などにとどまる(垂直避難)ことも選択肢の一つです。

普段から家族で災害時の避難場所や連絡方法を話し合っておきましょう。

問 防災・危機管理課  
☎ 24-1185 FAX 24-2945

災害時緊急メールの登録はこちら

