

地元の食材をもっとおいしく かんたん旬レシピ

今月のメニュー 小松菜のまるやか餃子



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

長島インターファーム

はじめ

岩谷 聡 さん

水耕栽培のため、汚れが少なく、苦みが少ないのでお子さんでも食べやすいですよ。



- ★は桑名産
- 材料約50個分
- 餃子皮 50枚
 - 豚ミンチ 250g
 - ★ 小松菜 300g
 - タマネギ 1玉(100g)
 - 卵 1個
 - おろしニンニク 1かけ分
 - 塩・砂糖 小さじ1/2
 - コショウ 少々
 - 鶏がらスープの素 小さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - みりん・ごま油 大さじ1
 - おろししょうが 10g

- 作り方
- 1 小松菜はみじん切りにし、塩(分量外)をまぶして10分ほどおき、水気をしっかりしぼる
 - 2 タマネギはみじん切りにする
 - 3 卵はいり卵にして、冷ましておく
 - 4 ボウルに豚ミンチと調味料を入れ、しっかり練り合わせてから①②③を加えて混ぜる
 - 5 皮で④を包む
 - 6 熱したフライパンに油をひき、⑤を並べて焼く

ポイント 1

タマネギの甘みが感じられる、まるやかな味の餃子。卵を2個にすると、もっと優しい味に。

ポイント 2

岩谷さんの小松菜は市内の一部スーパーで買うことができます。ハウス栽培で年中食べられます。

みんなの掲示板

● 第5回桑名伝統文化茶道教室参加者募集

とき 7/27(水)・28(木)、8/3(水)・4(木)・17(水)

いずれも10:00~11:30

場所 パブリックセンター 定員 15人(先着順)

対象 小・中学生

料金 2,000円(全5回)

※文化庁委託で帛紗などの点前道具は貸し出し

問 裏千家桑名和楽会 山田 方 ☎080-5139-0260

● こども学習支援こだま 生徒・ボランティア募集

【生徒募集】対象 小・中学生

宿題や課題、好きなテーマに取り組む教材を持ってきてください。

【ボランティア募集】対象 ボランティア活動に興味がある人、子どもと一緒に過ごすのが好きな人

とき 毎週月曜日・木曜日 18:00~20:00

場所 総合福祉会館 料金 無料

申込 電話で、総合福祉会館へ。

問 総合福祉会館 ☎22-8218



ホームページ

● 小学生以上向け夏休み講座「桑名の千羽鶴」

とき 7/23(土)・24(日) 場所 パブリックセンター

とき 7/30(土)・31(日)、8/10(水) 場所 大山田コミュニティプラザ いずれも9:30~11:30

料金 基本セット500円、和紙200円~2,000円

申込 郵便はがきに参加希望の日(1日だけでも可)、住所、名前、電話番号、年齢を記入し、桑名の千羽鶴を広める会(〒511-0836 江場514-3)へ。

問 桑名の千羽鶴を広める会 長坂 方

☎080-3627-7120

● 三重混声合唱団「あんだあれ70」团员募集

合唱指導に定評のある音楽監督・指揮者の馬場浩子と一緒に、楽しく歌いませんか。

とき 毎月第1・3・5木曜日 18:45~20:45

毎月第2・4土曜日 9:45~11:45

場所 三浜文化会館(四日市市海山道1-1532-1)

料金 3,500円+積立500円/月

問 あんだあれ70代表 神田 方 ☎090-6379-3551

HP:https://andare70.jp/

土砂災害に関する 情報はこちら



大雨警報など自主避難が必要なと思ったら

土砂災害警戒情報

https://www.pref.mie.lg.jp/BSSABO/HP/84356046919.htm



土砂災害の危険性を知りたいと思ったら

三重県土砂災害警戒 情報提供システム

https://www.sabo.pref.mie.jp/top.aspx



自宅が土砂災害の危険があるか確認したいとき

三重県土砂災害(特別) 警戒区域の指定状況

https://www.pref.mie.lg.jp/HOZEN/HP/06770006284_00003.htm



※これらの情報は市の防災マップにも掲載しています。

土砂災害は、主に「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」の3種類があり、長雨や集中豪雨などに伴って発生します。三重県では、土砂災害が想定される区域を「土砂災害警戒区域」として指定し、その中でも建築物に損壊が生じ、住民に著しい被害が発生する恐れのある区域を「土砂災害特別警戒区域」として指定しています。市内では、急傾斜地や土石流が発生する恐れのある区域が指定されています。あらかじめハザードマップなどで、自分と家族の住む場所や行動エリアが土砂災害警戒区域内かどうかを把握しておきましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945

また、土砂災害は事前に発生を予測することがとても難しい災害です。県と津地方気象台では、大雨警報の発表中に、大雨による土砂災害の危険性が高まったときに市町単位で「土砂災害警戒情報」を発表します。大雨警戒などの気象情報とともに「土砂災害警戒情報」などについても情報収集を心がけ、市から「高齢者等避難」や「避難指示」といった避難情報が発令された際には速やかに避難行動が取れるよう備えましょう。

今月の
テーマ

日本の未来と新しい医療のカたち〜在宅医療のススメ〜

×メディカル ニユース



桑名市
総合医療センター
糖尿病内分泌内科
やすひろ
堀田 康広 さん

自分の専門である糖尿病・内分泌という病気は、付き合いが長くなる患者さんが多くいます。医師になって、桑名の外来から離れたことがない自分は10年以上のお付き合いをしていただいている人もいますが、少しずつ、医療のカたちが変わってきているように感じます。今回は糖尿病・内分のお話ではなく、今後の医療のお話です。

日本は高齢者がどんどん増えていきます。生産年齢人口(15~64歳)の年齢は59.9%で、高齢者比率は28.9%と増加し、シヨッキングな言葉を引用すると日本が「老いてきて」います。以前は自分の足で来ていた人が足を悪くされ、今では家族に付き添っていただき、なんととしても…と頑張ってきたにたいては、そのような患者さんにもできるだけ笑顔で元気になるように帰っていただくように診療していますが、外来診療時間は短く、満足いただけているかなと若干心配となります。

また、認知症、がんなどの患者さんで、通院が厳しくなってきたという患者さんも多数います。そこで注目されているのが在宅医療です。医師は月に2回程度患者さん宅に定期訪問をし、診察、投薬などを行う、いわば「飛び出すドクター」です。当センターでは三重大学とのパイロットスタデイ(医療DX部門として、在宅患者のデータを共有するシステム)を構築する企業のため、試験的に在宅診療を実施しています。在宅診療を始める際、さまざまなスタッフが関わるため、一人で、あるいはご家族だけで悩むのではなく、スタッフにも共有することで決できることもあります。個人と医師との個のつながりのみではなく、ケアマネジャーや訪問看護師、訪問薬剤師、ヘルパーなどの線を越えた「面」のつながりができるのも在宅医療の強みです。

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 長雨や集中豪雨による災害 (土砂災害)

今月のテーマ