

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 桑名もち小麦を使った新感覚お好み焼



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

農家 榎今安ライスセンター
伊藤 宏幸・慎喜子 さん
カリッとモチツの食感を楽しむことができます。ぜひ、作ってみてください。



- ★は桑名産
- 材料(1人分)
- ★桑名もち小麦 50g
 - キャベツ 1/4個
 - 卵 1個
 - 魚粉 大さじ1
 - 豚バラ肉 適量
 - こめ油 適量
 - お好み焼ソース 適量
 - カツオ節などトッピング お好みで

..... 作り方

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 ボールにもち小麦、キャベツ、卵、魚粉または和風顆粒だしを全て入れ、キャベツがしんなりするまで混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにこめ油またはサラダ油をひき中火で熱したら、②を入れて丸く平らになるよう成型する。
- 4 中火で10分、蓋をせずじっくり焼く。
- 5 豚バラ肉を④の上に広げ、ひっくり返して蓋をして7分焼く。
- 6 ⑤をお皿に盛り付け、ソースを塗ってマヨネーズやカツオ節、青のりなど好きなトッピングをする。

ポイント 1

水は入れません。②でキャベツの水分を出すように混ぜ合わせると生地がまとまってくれます。手で混ぜると楽です。

ポイント 2

桑名もち小麦は MuGicafe、JAみえきた米ひろば(額田店・大山田店)、花市場(なばなの里内)で購入できます。

みんなの掲示板

● シニアのための脳トレピアノ教室(体験)

脳を活性化するプログラムで指1本でも弾けます。経験豊富な講師が楽しくお伝えします。

- とき 9/20(火) 10:00~11:30
- 場所 スター21
- 対象 50歳以上(初心者歓迎・ピアノなくても大丈夫)
- 料金 無料
- 申込 電話または、下記QRコード

問 脳トレピアノエリア支部長 大西方
☎41-3322 ✉shiriaru@cotton.ocn.ne.jp

● ハッピーファミリーフェスタ

産後ケア教室、ベビマ、手形アート、キッズヨガほか体験ブース、育休向け産後の暮らし方講座。

- とき 10/23(日) 10:00~11:40
- 場所 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」
- 対象 妊娠中~子育て中の家族
- 料金 無料
- 申込 右記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>

● アドラー心理学で考える 「親がほんとうにしなければならないこと」

「うちの子、ちゃんとやっていけるかしら...」「私の子育て、本当にこれで大丈夫?」今の時代において、子育ての指針となるアドラーの考え方を分かりやすくお伝えします。

- とき 9/19(祝) 10:00~11:30
- 場所 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」
- 料金 1,500円
- 申込 右記QRコード

問 NPO法人くわな子育て支援ネットワーク
WonderPocket 滝澤方 ☎090-5635-7089

● 事業承継個別相談会参加者募集

事業承継を予定している中小企業経営者および承継予定者の人を対象とした相談会です。

- とき 10/26(水) 11:00~16:00
- 場所 桑名商工会議所
- 定員 8企業(先着順)
- 申込 電話または、ファクス、右記QRコード、メールのいずれかで

問 三重県信用保証協会 ☎059-229-6012 FAX 059-229-6344 ✉mcgc-gyoumu@vanilla.ocn.ne.jp

メディカルニュース



桑名市 総合医療センター
血液内科 三重大学 個別化
骨髄リンパ腫 診療 御学
たかし
渡辺 隆 さん

今月のテーマ 「ろほう性リンパ腫」のおはなし

全身のリンパ腺(せん、正しくは節)が腫れる病気に悪性リンパ腫があり、すが、ホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫に分けられます。日本人に多いのは圧倒的に非ホジキンリンパ腫です。非ホジキンリンパ腫には、週単位で大きくなるものから、月あるいは年の単位で大きくなるものがあり、それぞれ、高悪性度リンパ腫、中悪性度リンパ腫、低悪性度リンパ腫に大別されます。ろほう性リンパ腫は、低悪性度リンパ腫の一つで、近年わが国でも増加傾向にあります。昔腫れていたことがあるけれど、自然に小さくなってなくなってしまうこともあります。特にそけい部(太もものつけ根)のみリンパ腺が腫れている場合、自然に小さくなりやすいです。十数年もリンパ腺が腫れている人もいます。70歳を超えているような高齢の人ではどんなにたくさん腫れていても、そのまま一生何も治療せずに済んでしまわれる人も多いとされてきました。

原因はよく分かっていませんが、スプレー塗装をお仕事にされている人、女性の場合には喫煙との関連が指摘されています。カナダからの研究では都市部、特に工業地帯に住む人に比較的频率が高いとされています。シエーグレン病という唾液が出にくくなる慢性的唾液腺の病気(膠原病のひとつ)がある人は発症しやすいです。肥満があると、また家系にリンパ腫の人がいらつしやると、そうでない人に比べて発生しやすいです。リンパ腫によって腫れたリンパ腺は触っても痛くないのが特徴です(逆に感染症に伴って腫れる場合には、炎症がありますので、必ず痛みを伴います)。硬さは丁度消しゴムの硬さに例えるのがぴったりです。治療法はさまざま、何も治療をせず様子を見ることもあります。

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 避難行動要支援者名簿への登録について

● 避難行動要支援者とは
災害が発生または、災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な人で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する人のことを言います。

● 避難行動要支援者名簿の作成目的
避難行動要支援者について、避難の支援、安否の確認、その他の避難行動要支援者の生命または、身体を災害から保護するために必要な措置を実施するための基礎とする名簿です。

● 名簿情報の提供について
新たに対象になった人には、ご案内を送付していますが、要件に当てはまらない人でも、何らかの事情により避難行動要支援者名簿に登録を希望する人は、気軽に「ご相談ください」。

● 避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人の情報を台帳としてまとめ、平常時から自治会や民生委員などへ提供しています。同意しなかった場合は、平常時から名簿情報の提供はされません。

● 名簿の対象者は下記のいずれかを満たす人です

- ① 75歳以上のみの人で構成される世帯
- ② 要介護3以上の介護保険認定を受けている人
- ③ 身体障害者手帳の等級が下記のいずれかを満たす人
 - ・肢体(上肢、移動機能)は2級以上
 - ・視覚、聴覚、平衡機能、肢体(下肢、体幹)、呼吸器機能は3級以上
- ④ 療育手帳の等級がA2以上の人
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人



※名簿を提供させていただく自治会関係者や民生委員の人も、災害時には被災者となる可能性があり、災害時の支援を保証するものではありません。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945