



桑名市
総合医療センター
看護部長
ともみ
加藤 友美 さん

今月の
テーマ

保健師・助産師・看護師になるための第一歩

「2月」は私たち看護職員にとって「国家試験」の季節です。今年も、2月9日(木)に助産師国家試験、2月10日(金)に保健師国家試験、2月12日(日)に看護師国家試験が実施され、合格発表は3月24日(金)となっています。そのため、この広報くわなが皆さんのお手元に届くころ、保健師・助産師・看護師の卵たちは、体調管理をしながら必死に勉強をしていると思います。

看護師や助産師になるためには、ほとんどの場合、高校卒業後に大学の看護学科や専門学校などで、3〜4年間かけて医療や看護に関することを勉強します。また、学校での座学や学内実習だけでなく、実際の医療現場で患者看護を実践する「臨地実習」を行うことで、看護の学びをさらに深めていきます。

桑名市総合医療センターでは、現在看護師等養成学校6校の学生たちが、臨地実習を行っています。コロナ禍

で臨地実習ができなかった期間もあり、コミュニケーションが苦手な学生からの看護を担っていくことになりましたので、未来の保健師・助産師・看護師のために、時には厳しく、時には温かく指導しています。

三重県の統計によりますと、令和4年3月時点の県内の看護師等養成学校の卒業生は876人、うち644人が県内の医療機関に就職しました。今年もたくさんの方が国家試験に合格し、4月には市内の医療機関で、新しいユニフォームに身を包んだ新人看護職員に出会えることを楽しみにしています。

問 総合医療センター
22・1211 FAX 22・9498

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 いちごのスムージー



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

★は桑名産

- 材料(1人分)
- ★いちご 100g ●牛乳 50ml
 - ヨーグルト 50g ●はちみつ 大さじ1

作り方

- 事前準備:いちごは水気をよく拭き、ヘタを取り除いた状態で冷凍しておく。
- ①を5分くらい常温に置き、解凍する。
- 材料を全てミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。



冷凍しなくても作れますが、冷凍すると氷を入れる必要がなく濃厚なスムージーが出来上がります。

教えてくれたのは

服部さんちの美味しい莓
服部 政史 さん
安心と笑顔、そして思い出を創造する農業をめざし、心をこめて育てています。



ポイント 1

いちごの状態に合わせて水や肥料を適切な量で与えているため、粒が大きくて甘いのが特徴です。

ポイント 2

完熟の一番おいしい時に収穫しています。購入後はできるだけ早く食べてください。事前予約がおすすめです。

みんなの掲示板

令和5年4月開講コース職業訓練受講生募集

CAD操作や機械加工技術、電気設備技術を身につけて就職をめざすための職業訓練を実施しています。詳しくは下記の問い合わせ先まで。

対象 求職者 料金 無料
訓練期間 4/4(火)~9/27(水) 締切 3/3(金)

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

四日市コンビナートクルーズ参加者募集

小型船にて四日市港をクルーズします。

とき 3/25(土) 15:00
場所 四日市市千歳町37埠頭ビル
対象 小中学生(1人)保護者(1人)のペア
料金 無料 定員 17組34人(抽選)
申込 住所・名前・年齢・電話番号明記の上メール(kaijikou@m4.cty-net.ne.jp)。
締切 2/28(火)

問 三重県海事広報協会 ☎ 059-340-6430

山田 典男 絵画展

市民絵画クラブ・青黄会で講師を務める山田典男氏の個展を開催します。30年に渡り制作した作品を一堂に集め、展示します。

作品 風景・人物・静物画
とき 3/31(金)~4/2(日)
10:00~17:00(最終日は15:30まで)
場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール
料金 無料

問 山田 方 ☎ 23-3345

福祉・介護の職場体験参加者募集

対象 福祉、介護の仕事に関心のある人
内容 利用者との交流・介護・介助・作業補助
期間 2~10日間(年間)、1日6~8時間
場所 県内福祉施設・事業所
料金 無料
締切 2/28(火)
申込 右記QRコードから

問 三重県社会福祉協議会 福祉人材センター ☎ 059-227-5160



くわな
防災教室

「いつも」の暮らしを「もしも」の時に役立ててみませんか。

防災の重要性は多くの人が認識しています。しかし、全員が十分な備えをできていないのが実情です。

防災備蓄用品をそろえたものの、久しぶりに見てみたら「懐中電灯の電池から液漏れしていた」「非常食の賞味期限が切れていた」など、災害時に活用できない状態になっていませんか？

そこで、災害のために特別な備えをするのではなく、普段から使用するものを災害に役立てて、防災に対する負担を減らしてみたいかがでしょうか。今回はその一例を紹介します

- アウトドア用品
キャンプで使うテントや寝袋、調理用品、ランタンなどのアウトドア用品は災害時にも活用することができます。
- ローリングストック
飲料水や好きなレトルト食品などを普段から多く買って置き、使用した分を買い足すことで、災害時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

今月のテーマ
「いつも」と「もしも」
に役に立つ

●土鍋ご飯
普段から土鍋でご飯を炊くことに慣れておけば、災害時でもカセットコンロがあれば、おいしいご飯を食べることが出来ます。

●EV
電気自動車やプラグインハイブリッド自動車などは停電時に強い味方となります。普段は低燃費の乗用車として使用し、停電時は自動車から給電することも出来ます。

●電気温水器
タンク付き電気温水器にはタンクの水を災害時に生活用水として利用できるものもあります。

このほかにも少しの工夫で「もしも」の時に役立つものがたくさんあります。電気自動車や温水器などは高価でハードルが高いかもしれませんが、ローリングストックであれば手軽に始められます。一度ご家族で話し合ってみましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24・1397 FAX 24・2945