

おいしく食べて、元気なからだに いきいき健康レシピ

材料(2人分)

油揚げ……………2枚
だし汁……………100cc
A 濃い口しょうゆ…小さじ1
砂糖……………小さじ1
精白米……………0.5合分

米酢……………小さじ2
B 砂糖……………大さじ0.5
塩……………少々
白ごま……………大さじ1
「ホールコーン・枝豆(ゆで)」…8粒
ニンジン(ゆで) ……20g
ブロッコリー(ゆで) ……少々
ミニトマト……………0.5個
「錦糸卵」……………適量

作り方

- ①油揚げは湯通しして半分に切り、袋状にする。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分程度煮詰める。
- ②精白米は炊飯器の目盛りよりやや少な目に水を入れて炊飯する。
- ③Bを合わせ、炊き上がったご飯に回しかけ、しゃもじで米を切るように混ぜる。最後に白ごまを加えて仕上げる。
- ④①を開き、③を詰めて、トッピングを乗せる。

健康アドバイス

油揚げには、筋肉や歯を丈夫にするタンパク質やカルシウムが含まれています。トッピングのブロッコリー

今月のメニュー

▶協力 西脇市いずみ会

カラフルいなり



エネルギー……………277kcal
タンパク質……………10.0g
脂質……………10.7g
炭水化物……………37.6g
カルシウム……………131mg
塩分量……………0.8g
鉄……………1.8mg

ーやミニトマトに含まれるビタミンCと一緒に摂取すると、栄養のバランスが良くなります。

トラブルを未然に防ぐために—— にしわき消費生活通信

大雨や台風、地震などの災害の後は、混乱に便乗した点検商法や高額請求などのトラブルが増加します。次の事例を参考に被害に遭わないよう注意してください。

▶事例1 工事・修理

- ・台風で自宅の屋根瓦がずれ、見積もりのつもりで業者を呼ぶと、屋根にビニールシートをかけられ、高額な作業代を請求された。
- ・屋根の無料点検の後、このまま放置すると雨漏りすると言われ、高額な契約を迫られた。

▶アドバイス

契約はその場で決めず、複数業者から見積もりを取って比較・検討しましょう。

▶事例2 寄付金・義援金

No.251

気をつけて！災害に便乗した消費者トラブル

- ・ボランティアを名乗る人から募金を求める不審な電話があった。
- ・市役所の職員を名乗る人が訪ねてきて、義援金を求められた。

▶アドバイス

不審な電話はすぐに切りましょう。また、来訪により、金銭を要求されてもその場で支払わないようにしてください。

公的機関が電話やメールなどで個別に連絡し、寄付や義援金を求めることは絶対にありません。

西脇市消費生活センター

☎22-3111 FAX22-3515

月～金曜日の午前10時～午後4時30分(祝日・年末年始除く)

腕時計・ジュエリーでお困りのことはありませんか？

腕時計修理

- 電池交換 ●分解掃除など

ブランド時計もご相談下さい

Les Joyaux
Daiichi
レ・ジュワイヨ ダイイチ
兵庫県西脇市上野94-1
お気軽にご相談ください
☎0795-22-2006
9:30～19:30 定休
j.daiichi@gmail.com

ジュエリー修理

- 指輪サイズ直し
- ネックレス修理など

水島屋
kajitsu
マルハン
西脇市役所

これは楽！
引き輪 楽わ

使いづらいネックレスの引き輪を交換すれば装着がとっても楽

ジュエリーリフォーム

before after
ペンダントに
立爪ダイヤリングが デザインリングに

広告

西脇病院のDMAT（災害派遣医療チーム）が熊本県へ



令和8年熊本地震で被災した熊本県から厚生労働省を通じて支援要請を受け、DMATとして4名の職員(医師1名、看護師2名、業務調整員(臨床工学技士)1名)を派遣。8月2日(日)～5日(水)の4日間、熊本県八代市を拠点に支援活動を行いました。

DMATとは、災害が発生した際に、できるだけ早く現地に入り、傷病者の救護や医療機関の支援を行うチームです。西脇病院は北播磨圏域唯一の災害拠点病院として、DMATを保有しています。

DMATは現地本部と連携し、市内約100カ所の社会福祉施設へ電話での状況確認(スクリーニング)を実施。電気や水道などのインフラの復旧状況、医療が必要かどうか、物資の不足状況を細かく聞き取り、被



社会福祉施設へのスクリーニング

令和9年4月採用病院職員募集

令和9年4月採用の薬剤師、臨床工学技士、看護師・助産師、一般事務職を募集します。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

- ▶受付期間 9月1日(火)～25日(金)
- ▶試験日 10月14日(水)
- ▶試験内容 筆記(論文)、面接
- ▶合格発表 11月中旬
- ▶申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)



申込書のダウンロード
や詳細については病院
ホームページへ



西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043 西脇市下戸田652-1
☎22-0111 FAX23-0699



診察情報はこちら▶



害状況の把握を行いました。

DMATの深澤高広医師は「状況確認後、支援が急がれる複数の高齢者施設を直接訪問した。道路が損傷し、建物が倒壊している厳しい環境の中、断水が続く施設へ飲料水やポータブルエアコンなどの物資を届け、体調を崩された入居者の診察や医療ケアも行った。被災により不安を抱える職員や入居者に寄り添いながら、安全と健康を守るための支援を続け、後続に活動を引き継いだ。今回の経験を生かし、災害時の医療体制の充実に努め、市民の安心・安全を守るため訓練や備えを進めたい」と活動報告を行いました。

西脇病院は、被災地の一日も早い復旧・復興に向けて、今後も支援を進めてまいります。



現地活動本部での状況確認

「救急医療週間」に合わせてブルーライトアップ

9月9日の「救急の日」を含む9月6日(日)～12日(土)は「救急医療週間」です。救急医療への理解促進と医療従事者応援のため、ブルーライトアップを行います。救急車や救急病院の適正な利用にご協力ください。

- ▶実施場所 西脇病院、市民交流施設オアシス、茜が丘複合施設みらいえ
- ▶問合せ 病院総務課(病院内線364)

ひだまりサロン

- ▶とき 9月16日(水) 午後1時～
 - ▶ところ 病院講堂(2階)
 - ▶対象 がん体験者とその家族
 - ▶内容 交流会とミニ講座「みんなで一緒に考えよう！食べること」／管理栄養士からのお話
 - ▶問合せ がん相談支援センター(病院内線368)
- ☑tiiki@nshp.jp