

出雲市内のケーキ大集合

日時

2月15日(土)

1部 10:50~12:35
(受付10:30~)

2部 14:00~15:45
(受付13:40~)

参加費 1,500円

会場 ラピタ本店2階
えにし 縁 (今市町87)

《締切》
2月2日(日)

対象

大人気イベントのため2部制で開催!
対象をご確認いただきお申し込みください。

1部 20代の独身男女各10名

2部 30代以上の独身男女各10名

※1部2部とも応募多数の場合は抽選

申込方法

「しまね電子申請サービス」にてお申し込みください。
※申込み完了メールが届かない場合は、下記までお問合せください。

出雲市内のケーキや焼き菓子等を
集めてお茶をしながらの婚活♥
美味しいお菓子とスイートな出会いを・・・
出雲はぴこ会による「結婚相談コーナー」も
ありますよ!



甘党必見!

市内5か所の
ケーキ屋さん・
和菓子屋さんから
おとりよせ♥

おたずね/縁結び定住課 ☎21-6771 共催/出雲市・出雲はぴこ会

出雲市 IT 企業見学会

学生を対象に、貸切バスで巡る市内 IT 企業 5 社の見学会を開催します!
企業説明会ではわからない、IT エンジニアの仕事現場を知るチャンスです。
ぜひご参加ください!

日時

2月14日(金)

10:00~15:45 企業見学会

16:00~17:30 ITエンジニアとの交流会(@パルメイト出雲)



参加企業の確認や申込方法など
詳しくは「ジョブ・ナビ IZUMO」
でご確認ください。

ジョブ・ナビ IZUMO 検索



対象

大学、短大、専門、高専等に在籍する学生
※高校生以下を除く。学年・出身地不問。

定員

【見学会】25名 【交流会】40名
※定員を上回った場合は抽選。

見学先

市内企業 5 社

その他

昼食つき、参加費無料、服装自由



おたずね/産業政策課 ☎24-7620 メール koyou@city.izumo.shimane.jp

OH! 地産地消コーナー まいがな出雲!

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい! 地元食材や生産者に親しみをもってもらい、地域への愛着を深めてもらいたい! との思いで、いろいろな情報をお届けします。

ふり
Vol.59 「鰯」

今月の担当 水産振興課 ☎21-6795



今回は、ブリをご紹介します。ブリといえば刺身や照り焼き、ブリ大根、ブリしゃぶなど、さまざまな料理で楽しむことのできる魚です。

冬に栄養を蓄えて脂がのったものを「寒ブリ」といい、最もおいしい時期を迎えます。

ブリの脂は、生活習慣病予防に効果のあるEPAやDHAなどの栄養を豊富に含んでおり、冬場の時期は更に増加します。また、皮の部分にも、お肌にはいいビタミンB2やコラーゲンを豊富に含んでいます。まだまだ寒い日が続きますが、暖かい部屋で、おいしくて健康や美容にも効果のあるブリを味わってみてはいかがでしょうか。

ブリは成長とともに呼び名が変わる出世魚として知られており、ワカナ⇒ハマチ⇒マルゴ⇒ブリと呼び名が変わります。

今回、過去に開催した「出雲のお魚料理教室」のブリを使ったレシピをご紹介します。とてもおいしく、簡単にできますのでぜひお試しください!

ブリの竜田揚げ

【材料】2~3人前

- ◎ブリの切り身 2~3切れ
- ◎調味料 生姜…ひとかけ にんにく…適量
醤油…大さじ4 酒…大さじ1
- ◎その他 片栗粉…大さじ2 油…大さじ4~5

【作り方】

- ①ブリの切り身を食べやすい大きさに切ります。
- ②調味料を混ぜ合わせ、切り身を10分ほど漬け込みます。
- ③切り身の水気を切り、片栗粉をまぶします。
- ④フライパンに油を多めに入れ、中火で両面がこんがり色づくまで焼き揚げます。



子どもたちが明るく元気に育つを見ると、未来に希望を感じます。毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人も「えがおになあれ」…そんな願いを込めて、このコーナーを設けました。(出雲市要保護児童対策地域協議会)



▲お母さんに寄り添う助産師(産後ケア)の様子

島根県立中央病院の取組 ~産後ケア~

妊娠・出産という大きなイベントを終えると、お母さんは自身の身体と心の回復を図りながら、育児へ向かうこととなります。生まれて間もない赤ちゃんには、3~4時間ごとに授乳が必要で、お母さんは慢性的な寝不足になります。授乳を終えても、なかなか寝てくれない赤ちゃんをあやしたり、おむつを替えたりと、慌ただしい毎日を過ごします。

近年は核家族化が進み、産後の支援を十分に受けられない家庭も増えていきます。その結果、お母さんは慣れない育児に奮闘し、身体的にも精神的にも疲れ切ってしまうことが多くなっています。母子が安定して心安らかな生活を送ることができるよう、島根県立中央病院では2022年から出雲市の産後ケア事業を受託し、宿泊型と日帰り型の産後ケア※を行っています。産後ケアを利用された方の多くは、休息を目的に利用されており、利用後のアンケートでは「ゆっくり休めて、また育児を頑張れそうです。」という意見をいただいています。

現代の家族背景を踏まえると、産後ケアの需要は高まると予測されます。産後ケアという取組を皆さんに知っていただき、お母さんが身体と心を癒しながら、楽しく育児を行えるようお手伝いできればと思っています。

※産後ケアとは、出産後のお母さんの身体や心の回復を支援するもので、助産師がゆっくりと話を聞きながら育児や授乳のアドバイスを行うほか、赤ちゃんを預かることでお母さんが休息を取れるようサポートしています。

(執筆:島根県立中央病院)