

女子の部で優勝

県グラウンド・ゴルフ大会



優勝トロフィーを手にする大木さん

県総合スポーツセンターなどで10月17日(水)・18日(木)に開催された県グラウンド・ゴルフ大会(参加者733人)で、本市から出場した栄地区栢田の大木利子さんが、女子の部で見事に優勝しました。

市民オリエンテーリング大会(主催・匠瑳市青少年相談員連絡協議会八日市場支部)が、11月3日(祝)公民館をスタート・ゴールとして開催され、小学生をはじめ家族連れなど63チーム243人が参加しました。各クラスの優勝チームは次の通りです。(敬称略)

〔小学生男子の部〕トリプルスター(長谷川晴規、平山遼太、伊藤広樹、田嶋宏規)
 〔小学生女子の部〕萌え!勝つ(大木友理香、大関肖佳、椿由加、伊藤里緒)
 〔中学生男子の部〕八二八二夢のコラボ(神子尚登、林聖晶、金原航介)
 〔中学生女子の部〕student(角田友紀子、南優依、伊藤里奈、林佑美)
 〔高校・一般男子の部〕ケアルガ(武石幸一、大平尚子、石毛弘一)
 〔高校・一般女子の部〕へいわママさん(戸村悦子、中園美和、関和美、鶴殿悦子)
 〔ファミリーの部〕増田(増田由美子、増田琴美)

地図を頼りにポイント探し

市民オリエンテーリング大会結果



ポイントを目指して野山に行く小学生

12月23日(日)10時30分から、先着3000人の小学生以下のお友達と70歳以上の方に、サンタさんからすてきなプレゼント
 お歳暮に匠瑳産のご贈答セットを。お正月用のおせち料理「おもち」など各種取りそろえました。
 花・植木見本園には、ポインセチア・シクラメン・洋ランなど季節の花が皆さんをお待ちしています。
 毎週土・日・祝日は、パーク名物の焼き芋・焼きいか・豚汁を販売中。 12月の休館日:17日(月)



クリスマスにシクラメンはいかが?

今月の「大自然の生命力 巨樹・古木」はお休みします。

健康生活

ヘルシーメニューを紹介

ゴボウハンバーグ



ゴボウを具に入れると、カロリーも控えめで食物繊維もとれます。

飯高地区保健推進員

【材料4人分】豚ひき肉...200g、ゴボウ...60g、タマネギ...60g、パン粉...大さじ1、卵...1/2個、ショウガ...8g、塩...少々、油...少々、ブロッコリー...100g、レタス...60g レモン汁...大さじ2、だし汁...大さじ2、しょうゆ...

大さじ2、ダイコン...120g、ミニトマト...8個【作り方】 タマネギ、しょうがはみじん切りにする。ゴボウは薄いさがきにし、水にさらしてさっとゆでる。ポウルに肉、溶き卵、ショウガ、ゴボウ、塩、パン粉を加えよく混ぜる。4等分にして、形よく丸める。フライパンに油を熱し、両面色よく全体に火が通るまで焼く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ダイコンは皮をむきおろす。レタスは洗って水気をふいて、食べやすい大きさにちぎる。トマトは洗って、へたをとる。レモン汁、だし汁、しょうゆを混ぜレモンしょうゆを作る。皿にレタスを敷き、ハンバーグを乗せ、上にダイコンおろしをのせ、ブロッコリーとトマトを添える。ダイコンおろしの上からレモンしょうゆをかける。【1人分】エネルギー188kcal、タンパク質12.9g、カルシウム41mg、塩分1.1g



週末は何かがある!
 ふれあいパーク情報
 サンタさんが何かに乗って来るよ!

問ふれあいパーク八日市場 ☎ 70・5080

健康福祉

採用案内 匠瑳市民病院職員採用試験

職種：看護師、准看護師 採用予定人数：10人 受験資格：資格取得者もしくは資格取得見込みの方 受付期間：12月3日～28日（土・日・祝日を除く）必着 申し込み：病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送。郵送の場合は簡易書留で「採用試験申込」と朱書きのこと 試験日：1月18日（金）試験場所：匠瑳市民病院 試験方法：筆記（作文）および面接試験（口述）採用日：平成20年4月1日以降 勤務先：市民病院または、そうさぬくもりの郷
問匠瑳市民病院事務局 ☎72・1525、FAX72・2926 〒289-1214 匠瑳市八日市場イ1304番地

採用案内 そうさぬくもりの郷 介護福祉士採用試験

職種：介護福祉士 採用予定人員：若干名 受験資格：昭和47年4月2日以降に生まれた方で、介護福祉士の免許を有する方または平成20年春季までに免許取得見込みの方 受付期間：平成19年12月5日から20日まで（土・日を除く）郵送の場合、当日消印有効 申し込み：ぬくもりの郷備え付けの履歴書に必要事項を記入し、総務班へ持参または郵送。郵送の場合は簡易書留で「採用試験申込」と朱書きのこと 試験日時：平成20年1月18日（金）13時～ 試験場所：匠瑳市民病院 試験方法：筆記試験および面接試験 採用日：平成20年4月1日予定 勤務先：そうさぬくもりの郷
問そうさぬくもりの郷総務班 ☎79・1766 〒289-12153 匠瑳市中台305番地

解説

児童扶養手当と特別児童扶養手当

児童扶養手当は次の条件にあてはまる18歳に達する日以後の3月31日までの児童を監護している母親、または母にかわってその児童を養育している人に支給する手当です。父母が婚姻を解消した児童が重度の障害にある児童の生死が明らかでない児童 父から引き続き1年以上遺棄されている児童 父が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童 父ともにも不明である児童

未婚の母の児童

手当が支給されない例

日本国内に住所がないとき
母の配偶者事実婚も含む）
に養育されているとき 母が公的年金を受けることができないとき 児童福祉施設に入所しているとき、または里親に委託されているとき

特別児童扶養手当は、身体や精神に一定の障害を持つ20歳未満の児童を監護している児童の父母または養育者に支給する手当です。所得により支給が制限、または停止されることがあります。

問福祉課児童班 ☎73・009
6、保健福祉室 ☎67・3118

採用案内

匠瑳市民病院・そうさぬくもりの郷 臨時職員募集

職種および募集人員：看護師（2人）、准看護師、ヘルパー、介護福祉士（各若干名）受験資格：資格取得者 年齢：50歳位まで 受付期間：12月3日～28日（土・日・祝日を除く）申し込み：病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し事務局へ提出 試験等：面接あり 勤務先：匠瑳市民病院または、そうさぬくもりの郷（看護師、准看護師は市民病院）
問匠瑳市民病院事務局庶務班 ☎72・1525 匠瑳市八日市場イ1304番地

病気と治療あれこれ

風邪の予防と治療

匠瑳市民病院
薬剤長 塚本 國信

風邪は、200種類以上のウイルスや菌が原因で起こる感染症ですから、熱の出ない鼻炎、のどが痛くなる咽頭炎、せきやたんが出る気管支炎、頭痛、高熱が続くインフルエンザなどいろいろなタイプがあります。大きく分けると普通感冒型とインフルエンザ型です。

風邪をひいても、それほど症状が重くないときは、街の薬局で風邪薬を買うことも多いと思います。薬の成分にアレルギーがあるものや、ほかの薬を飲んでいるときは、薬剤師に相談してから選ぶと安心です。市販の風邪薬は、その原因のウイルスを退治するわけでなく、どれも症状を和らげるものです。普通感冒の特効薬は存在せず、風邪の予防に市販の風邪薬を飲むことは、まったく意味がありません。

突然40 近い高熱が出て頭や体の節々が痛くなったときは、インフルエンザが疑われます。予防接種によって免疫をつくり、ある程度は予防することが可能です。インフルエンザには、根本的な治療薬もあるので、かかったと思ったら早めに受診して抗インフルエンザウイルス薬を服用すると軽く済みます。

風邪をひいた場合には、体を冷やさないようにし、安静にして、栄養価の高いものを食べ、体力をつけて治すしかありません。風邪の予防は、外から帰った時や寝る前にうがいをする、あまり厚着するのは避けて皮膚の新陳代謝を上げること、タンパク質・ビタミン類を多く含んだ食事をすることです。

また、喫煙をする人はビタミンCを多く摂るように心がけましょう。