

図書館だより

休館日...10月4日(木)
9(火)・毎週月曜日
日曜日開館時間...9時~
17時

赤ちゃんと楽しむわら
べうたの会



赤ちゃんと楽しむ
わらべうたの会(昨年)

赤ちゃんとふれあいながら、わらべうたの素朴なリズムで遊びましょう。
日時...10月17日(水)10時~11時 会場...八日市場公民館1階第一講座室
対象...0・1・2歳児と保護者 募集定員...20組

秋の「読書週間」

名称...2007・第61回読書週間 主催...社団法人読書推進運動協議会
期間...10月27日(土)~11月9日(金) 標語...君と読みたい本がある。

図書館は、すべての世代の人たちが本に親しめる施設です。子どもの本は1回2週間、何冊でも借りることができます。利用は無料です。お気軽にお越しください。ホームページから資料の検索や行事案内などがご覧いただけます。

アドレス <http://www.library.sosa.chiba.jp>

☎八日市場図書館 ☎73-3746(17時まで)

大自然の生命力 巨樹・古木

イチヨウ(銀杏)



いくつもの鳥居をぬけた先、階段の登り口にどっしりと構える大銀杏

- ・幹周り 4.5m
- ・樹高 約9m
- ・葉張り 約5m
- ・推定樹齢 530年
- ・所在地 中央地区下出羽 稻荷神社境内

☎産業振興課商工労政室 ☎73-0089



飯高檀林コンサート(昨年)



週末は何かがある!

ふれあいパーク情報

里山ハイキングで檀林コンサートへ

10月14日(日)里山ハイキング(雨天中止)

初秋の里山を楽しみながら、飯塚開畑で生産者の大豆畑などを眺め、飯高檀林コンサート(今回のテーマは、能の観賞をし、出発点まで戻る往復約12kmのハイキング。昼食はコンサート観賞前に会場近くのコミュニティセンターで新米のお餅きなこ・雑煮)をサービス。募集人員は150人。申し込みは10月9日

☎ふれあいパーク八日市場
10月の休館日:15日(月)
☎70・5080
FAX 70・5081

(火)までに下記へ電話またはFAXでどうぞ。参加費無料です。
食欲の秋!パークへゴー!
毎日の食卓に、食欲そそる匠産産の農産物
地元産コシヒカリを中心に
おいしいお米をご用意
地元生産者のまごころが込められた安全で新鮮な野菜
地元産食材中心の味にこだわるレストラン「里の香」
色とりどりの花植木

生サケの蒸しハンバーグ

健康生活

ヘルシーメニューを紹介



生サケは蒸しハンバーグにして食べるとヘルシーで、高齢者や子供にも食べやすいと思います。

平和地区保健推進員

【材料4人分】生サケ...2切れ 玉ねぎ...中半分、はんぺん...半分、赤ピーマン...半分、かたくり粉...大さじ1、レタス...4枚、ミニトマト...8個、きゅうり...1/2

【ソース】マヨネーズ...大さじ2、練りわさび...少々、赤ピーマン...半分(みじん切り)、こしょう...少々、塩...少々

【作り方】生サケは皮と骨を取り除く。

玉ねぎ、赤ピーマンは、みじん切りにする。

はんぺんは一口大に切っておく。

の材料と塩、こしょうを入れミキサーにかけ、最後にかたくり粉を入れ混ぜ合わせ4等分にして蒸す。

皿にハンバーグとレタス、ミニトマト、きゅうりを盛りつけ、ソースを混ぜかける。

【1人分】エネルギー311kcal、たんぱく質12g、カルシウム17mg、塩分1.3g

高齢者を対象として

インフルエンザ予防接種助成



インフルエンザが流行する季節になりました。高齢者にとっては命にかかわる場合もあります。発病予防や重症化予防にはワクチンの接種が効果的です。

毎年流行のピークは1月から2月ころですが、予防接種後免疫がつかまで2週間くらいかかりますので、12月中旬に接種を済ませましょう。本年は接種期間が短縮されましたのでご注意ください。

接種期間

10月1日から12月31日まで

対象者

満65歳以上の方
満60歳以上65歳未満で（心臓・腎臓・呼吸器疾患等の慢性疾患および免疫不全等がある方）日常生活に著しく障害のある方

助成額

接種料金の内、千円

1人1回のみ（接種料金マインナス千円＝自己負担額）

接種場所

市内外のかかりつけ医で接種できます。（ただし、千葉県内相互乗り入れ制度に参加していない医療機関では、助成されない場合もありますので、確認後に予約をしてください。）

注意事項

インフルエンザ予防接種は市内各医療機関にあります。市外にかかりつけ医がある場合はお問い合わせください。
問健康管理課 ☎73・1200

国保医療市民病院

眼科の診療日変更

10月から眼科の診療日（時間）が次の通りになります。

診療日：月・水・木・金
診療時間：月・水・金は午前（受付8時30分～11時）、木は午後（受付13時～15時30分）
問国保医療市民病院事務局
☎72・1525

日常生活自立支援事業

生活支援員を募集



日常生活自立支援事業とは、在宅で日常生活を送る上で十分な判断ができない方や、体の自由がきかない方が地域で安心して生活ができるように支援する福祉サービスです。

支援の内容は、福祉サービスを安心して利用できるような書類、印鑑などをお預かりして預金の預け入れ、払い出しや公共料金などを支払うお手伝いをします。市社協では、このサービスを利用される方の支援計画に基づき、援助業務を行える方を募集しています。

月1・2回で2時間程度の援助業務です。運転免許があり、福祉に対して理解と熱意のある優しい方をお待ちしています。

援助業務には、生活支援員の方と一緒に社会福祉協議会、あさひ広域後見支援センターも活動します。
問社会福祉協議会 ☎73・0759 FAX70・0120

病（病）と治療あれこれ

正しい薬の飲み方

国保医療市民病院
薬剤長 塚本 國信

薬を安全で効果的に使うためには、決められた量、回数、服用時間を守らなければいけません。決められた量よりも多く飲んだり、短い間隔で飲んだりすると薬が効きすぎて副作用を起こすことがあります。また、指示された量より少なく飲むと十分な効果を期待できません。

通常、コップに1杯の水で服用してください。水なしで飲むと食道や胃を荒らすことがあります。アルコール飲料で服用すると極端に早く吸収され、効きすぎて副作用が現れることがあります。コーヒーや紅茶などで服用する

と吸収が悪くなり効き目が下がってしまうことがあります。特に指示がない限り、かまずに服用してください。長時間効く薬をかんでしまうと、短時間に吸収され、効果の持続時間が短くなってしまいます。また薬が効きすぎて副作用を起こしてしまう可能性が高くなります。

食後30分とは、食後30分以内のことです。これは、食事の後でないと薬が効きにくい場合もありますが、食後にしておく飲み忘れを少なくするために便宜上そうしている場合もあります。また、空腹時より胃の負担も軽くできます。一般的には、食事を抜いた時でも、いつもの食事時間がきたら多めの水で服用してください。

また食前30分とは、食事をする30分

前のことです。毎食前に服用するものの多くは、吐き気を抑える薬や、食欲を上げるための薬です。漢方薬など体に吸収されやすくするために食前に飲む薬もあります。食前に飲み忘れた場合には食後でも構いませんから気付いたらすぐに服用してください。

食間というのは食事と次の食事の間で、だいたい食後2時間くらいの空腹時のことです。これも飲み忘れる人が多いですが、気付いたらすぐ服用するようにしてください。

下剤などを除き、自分で勝手に飲む量を調節しないで、医師に自分の症状を正しく伝え対処することが大切です。薬は医師、薬剤師の指示に従って服用する、または薬の説明書を読んで用法・用量を守って正しく服用してください。

