

大自然の 巨樹・古木^② 生命力 ヤマザクラ

老木ながら毎年華麗に淡桃色の花を咲かせる黄門桜



- ・ 幹周り 5.5m
- ・ 樹高 約7m
- ・ 葉張り 約16m
- ・ 推定樹齢 310年
- ・ 所在地 飯高地区小高
- ・ 文化財指定 昭和48年8月30日
- ・ 名称 黄門桜

関産業振興課商工労政室 ☎73-0089

銚子～千葉間 全線開通を目指して

第11回銚子連絡道路整備促進地区大会

銚子連絡道路全線の早期完成を目指して、山武・東総地域広域幹線道路網整備促進期成同盟会の主催で地区大会を開催します。

この大会には、国・県から来賓や関係市町長・議長などが出席し、銚子連絡道路の全線早期完成を広くアピールするほか、キャスター堀尾正明氏の基調講演も予定しています。ぜひ、ご参加ください。

日時... 5月27日(火) 14時～16時

演題... 「あなたが主役でまちが輝く」

会場... 八日市場ドーム

問東総地区広域市町村圏事務組合 ☎62-3305

企画課企画調整班 ☎73-0081

銚子連絡道路とは、千葉東金道路と接続する山武市から銚子市までの約30kmの地域高規格道路です。この道路は、東総地域における「県都1時間構想」の実現、沿線地域の活性化および国道126号の交通混雑の解消を図る上で重要な交通基盤施設であり、早期完成が望まれています。



堀尾正明氏



週末は何かがある！ ふれあいパーク情報

5月もイベント盛りだくさん

GW期間中のイベント情報
【3日～6日】

- ・ 当日2千円以上お買い上げの方先着400名様に花苗をプレゼント(レジで受け取るシートが引換券となります)
- ・ ポン菓子または綿菓子を販売予定

【5日】

- ・ ソフトクリームをプレゼント(小学生以下のお友達)

里山ハイキング参加者募集
新緑の風に吹かれながら、

里山の景色を満喫し、松山庭園美術館で名画や庭園などを見学するハイキングです。昼食は各自でご用意ください(ふれあいパークでもおいしい物をご用意します)。
開催日: 5月18日(日)×雨天中止) 距離: 往復約13km 参加費: 700円(松山庭園美術館入館料) 募集人員: 150名 申込締切: 5月9日(金) 申込先: ふれあいパーク八日市場



昨年10月の里山ハイキング 楽しみながら歩く参加者

5月は畑への新鮮野菜の植え付けシーズン。多種の野菜苗を取りそろえています。また、植木園では、つつじその他の花木が咲きそろっています。ぜひ、ご来園ください。
臨時休館日: 5月19日(月)
問ふれあいパーク八日市場 ☎70・5080

健康生活 春巻きの皮を使った簡単揚げ物

ヘルシーメニューを紹介



揚げたてのアツアツを、からししょうゆなどで召し上がれ。
豊栄地区保健推進員

材料(5人分)

- 春巻きの皮...10枚 海老...カラ付き10尾
- キャベツ...10枚 揚げ油...適量 レタス...100g
- ミニトマト...10個 からし...適量 しょうゆ...適量

作り方

海老は背ワタを取り、カラをつけたまま、まっすぐに竹ぐしをさす。

熱湯に塩を入れ をさっとゆで、海老のカラと竹ぐしをとってさます。

キャベツは芯をとり、塩を入れた熱湯でゆで、水分をしぼる。

揚げる直前に、キャベツで海老を巻く(ロールキャベツのように)、それを春巻きの皮で包む。

を油でからっと揚げ、2つに切って盛り付ける。

1人分

- エネルギー74kcal タンパク質2.9g
- カルシウム17mg 塩分0.7g

6月8日から

特定健康診査と後期高齢者健診が始まります

平成20年度の法律改正により、これまで市で実施してきた「基本健康診査」が廃止になり、4月からは自分の加入している医療保険者（国民健康保険や社会保険、健康保険組合など）が実施する「特定健康診査」に変わります。



メタボリックシンドローム

【内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子を複数合わせ持った状態】が強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高くなっています。

このような状況から、40歳から74歳の人を対象に、メタボリックシンドロームやその予備群の人を見つけ出す健康診査を実施することが各医療保険者に義務づけられました。

国民健康保険加入者

40歳～74歳の対象者には健

康管理課から問診票などを送付します。4月1日現在で国民健康保険に加入している人が対象となります。

【健診の受け方】

健診の種類	年齢	加入保険	実施機関
特定健康診査	40歳～74歳	国民健康保険加入者	匝瑳市
		国保以外（社会保険・健康保険組合等）の医療保険加入者（本人・被扶養者）	加入している医療保険者
後期高齢者健康診査	75歳以上	後期高齢者医療制度加入者	千葉県後期高齢者医療広域連合から市が委託を受けて実施

国保以外（社会保険・健康保険組合等）の医療保険加入者
自分の加入している医療保険者（社会保険、健康保険組合など）が実施する特定健康診査を受診するようになります。

また、社会保険や健康保険組合などの被扶養者についても、加入している医療保険者が実施する特定健康診査を受けていただくことになります。詳しくは加入している社会保険、健康保険組合などにお問い合わせください。

後期高齢者医療制度加入者（75歳以上の人および65歳以上で一定の障害のある人）
千葉県後期高齢者医療広域連合の委託を受け、市から問診票などを対象者に送付します。

特定健康診査の対象とならない人
人間ドック、事業所で実施される事業者健診、農業協同組合加入者を対象に実施される健診などの受診機会を利用してください。

健診の内容：メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が実施されることとなります。65歳以上の人は介護予防のための生活機能評価に関する検査についても実施します。

健診実施期間/会場：健診日

【健診日程表】

実施日	曜日	会場	対象地区	歯科健診
8日	日	野栄福祉センター	平日に受診できない方	
9日	月	野栄福祉センター	野田地区	
10日	火	吉田小学校	吉田・豊栄地区	
11日	水	須賀小学校	須賀地区	
12日	木	共興小学校	共興地区	
13日	金	栄小学校	栄地区	
15日	日	野栄福祉センター	平日に受診できない方	実施
16日	月	野栄福祉センター	共興・須賀・野田・栄地区	
17日	火	豊栄小学校	豊栄地区	
18日	水	匝瑳小学校	匝瑳・中央地区	
19日	木	豊和小学校	豊和地区	
20日	金	平和小学校	平和地区	
22日	日	保健センター	平日に受診できない方	実施
23日	月	保健センター	中央・平和・須賀地区	実施
24日	火	八日市場第一中学校	椿海地区	
25日	水	飯高小学校	飯高地区	
26日	木	保健センター	中央地区	実施
27日	金	保健センター	中央地区	実施
29日	日	保健センター	平日に受診できない方	実施
30日	月	保健センター	中央地区	実施

上記の対象地区が目安ですが、実施期間中であればどの会場でも受診できます。（比較的、午後の方が混雑しません）

程表の通り 受付時間：9時～11時、13時～15時 保健センターおよび福祉センターが会場の場合は8時30分から受け付けます。

その他

成人歯科健診を健診期間中、7日間実施します（右表参照）。
内容：口腔内診査（歯周ポケット測定を含む）、歯科保健指導
年齢：20歳以上の人

なお、これまで基本健康診査と同時実施していた胸部

（肺がん）検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診については、8月下旬から実施する胃がん・大腸がん検診実施時に合わせて実施する予定です。

問い合わせ

健診の内容・日程については：健康管理課 ☎73・1200
受診資格については：市民課 ☎73・0086
【国民健康保険加入者は国保年金班へ、後期高齢者医療制度加入者は保険料班へ】