



周りの木々を圧倒するかのよう、ひととき大きくそびえたつ大杉

大自然の生命力 巨樹・古木②⑧ スギ(杉)

- ・幹 周 り 7.4m
- ・樹 高 約35m
- ・葉 張 り 17m
- ・推 定 樹 齢 800年
- ・所 在 地 匝瑳地区生尾 老尾神社境内
- ・文化財指定 昭和41年12月27日
- ・名 称 老尾神社大杉

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089



ヘルシーメニューを紹介 グリーンパスタ

ハウレンソウの緑が鮮やかな、目にも体にもやさしい料理です。 平和地区保健推進員

材料(3人分)

ハウレンソウ...250g オリーブオイル...大さじ1
ベーコン...50g ニンニク...3片 豆乳...1カップ
低脂肪生クリーム...50cc パター...15g~20g
塩・コショウ...少々 粉チーズ...大さじ1
パセリ...少々 パスタ(フェットチーネ)...200g

作り方

ハウレンソウをゆでて、3cmくらいに切りミキサーにかける。

フライパンにオリーブオイルを入れ、すりおろしニンニクを炒める。

ベーコンを5mm幅に切り、のフライパンに入れ弱火でゆっくりカリカリ手前まで炒め、を入れ豆乳でのばす。

火が通ってきたら、バター・コショウ・生クリームを加え、味を見ながら塩を加え味を調える。

パスタをゆで、ソースをからめて皿に盛りつけ、粉チーズをふりパセリをそえる。

1人分栄養価

エネルギー-547kcal タンパク質18g
カルシウム118mg 塩分0.6g



市民オリエンテーリング大会

ゴールを目指せ!

誰よりも早く

このポイント、ゲットだけ!

市民オリエンテーリング大会(主催・匝瑳市青少年相談員連絡協議会八日市場支部)が11月3日、公民館をスタート・ゴールとして開催されました。小学生をはじめ家族連れなど77チーム267人が参加し、より早く正確なゴールインを目指し、決められたポイントを探しました。各クラスの優勝チームは次の通りです。

【小学生男子の部】

ゴールドスタース(平山貴大、猿渡広志、猿渡広輝)

【小学生女子の部】

ベビースティッチ(小林加奈、江波戸希来、石毛里穂、鈴木美柚)

【中学生男子の部】

八二一年B(伊藤真吾、高木貴行、花輪英人、山崎峰希)

【中学生女子の部】

ウィング(伊藤真由弥、伊藤愛美、醍醐由香里、田中愛)

【高校・一般男子の部】

吉田(大木通照、山田知男)

【高校・一般女子の部】

P.T.A(高橋美代子、川口由紀子、越川弘美、恩地一江)

【ファミリーの部】

ベビーブーさん(石毛乃菜、石毛結香、石毛徹、石毛裕子)

問ふれあいパーク八日市場

☎70・5080

となりです。 31日(水)は15時までの開館

・焼きいかなどを販売中です。

毎週土・日・祝日は焼き芋

待ちしています。

ンセチア・シクラメン・洋ラ

花・植木見本園には、ポイ

など季節の花が皆さんをお

せち料理「おもち」など各種取りそろえました。

お友達と70歳以上の人に、サンタさんからすてきなプレゼント

お歳暮に匝瑳産の新鮮野菜セットを。お正月に欠かせないお

12月23日(火)10時30分から、先着300人の小学生以下の

サンタさんが何かに乗って来るよ!

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!

ふれあいパーク情報



良い子には市長サンタからすてきなプレゼントが(写真は昨年)

おしえて
ななちゃん

国民年金Q&A

Q もうすぐ満60歳になります。老齢基礎年金は60歳からでももらえますか？

A 老齢基礎年金は、本人が希望すれば60歳からもらうことができます。60歳からもらう場合は、65歳からもらう金額の70%になってしま

い、一生涯この率は変わりません。何歳何か月で請求するかにより、60歳時の70%からひと月ごとに率が0.5%上がっていき、65歳で100%になります。しかし、早く年金がもらえるからといって手続きした場合、もらい始めた後で事故などで障害を負っても、障害基礎年金をもらえません。年金請求手続きは、慎重に考えるのが良いでしょう。

年金をもらい始めるための請求書（国民年金保険老齢給付裁定請求書）は、65歳にな



る3か月前ころに社会保険庁から郵送されます。60歳からもらい始める場合は、市民課国保年金班または野栄総合支所市民室で繰上請求をしてください。

問 千葉社会保険事務局佐原事務所 ☎0478・54・1442、市民課国保年金班 ☎73・086、市民室 ☎67・3111

解説し
ます

児童扶養手当と特別児童扶養手当

児童扶養手当…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。

父が婚姻を解消した児童 父が死亡した児童 父が重度の障害にある児童 父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 未婚の母の児童

手当が支給されない例…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取れるとき 児童福祉施設、または里親に委託されているとき

特別児童扶養手当…身体や精神に一定の障害のある児童を監護している父母、または養育者に支給する手当です。

手当が支給されない例…国内に住所がないとき 障害を支給事由とする年金を受給できるとき 児童福祉施設に入所したとき

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・0096、保健福祉室 ☎67・3118

介護施設
「紙ふうせん」

ボランティア募集

昨年、栄地区に開設した地域密着型の居宅介護施設「紙ふうせん」では、地域に住む人と交流を深める活動をしています。利用者と一緒に楽しい時間を過ごせるボランティアを募集しています。ぜひ、お問い合わせください。

問 紙ふうせん ☎67・5777 社会福祉協議会 ☎73・0759

病 気 と 治 療 あ れ こ れ

自宅生活を支援します



匝瑳市ヘルパーステーションひだまり
サービス提供責任者
宮内かおり

『住み慣れた地域の中で、家族や隣人に囲まれて暮らしたい』という願いに応えるため、ヘルパーはご自宅に伺い生活援助や身体介護を行なっています。専門の知識と技術をもち、高齢者や介護にあたる家族の人を支援します。

介護保険を利用したヘルパーの訪問は、『予防訪問介護』と『訪問介護』があります。『予防訪問介護』は、例えば洗濯などの生活に伴う動作を利用者と一緒に行うことが基本とし、自立した生活を促すために、困難な部分の手

伝いをします。『訪問介護』は、生活援助・身体介護・身体生活援助を指します。生活援助とは、調理・洗濯・掃除などの日常生活の援助です。身体介護とは、利用者の身体に直接触れて行う介助サービスで、着替え・からだの清拭・おむつの交換・入浴介助などのことです。

これらのサービスを希望する人は、市役所高齢者支援課や野栄総合支所保健福祉室で介護度認定の申請が必要となります。介護度が決定されると、ケアマネジャーがケアプランを作成し、そのプランに沿ってサービスが提供されます。

ヘルパーの事業所はケアマネジャーに相談して選ぶことができ、また、『介護サービス情報の公表制度（<http://www.kaigo.pref.chiba.lg.jp/kaigosip/Top.do>）』からも検索できます。

介護保険が始まってから8年が経ち、徐々に皆様にも知られてきたとは思いますが、ご自宅に伺い調理や掃除をしますので、家政婦と間違えられることも少なくありません。ヘルパーは利用者の自立支援を目的として派遣されますので、植木の手入れ・ペットの世話などは行なえません。同居家族が居る場合は、原則として生活援助も行なえません。看護師とも違いますので、注射などの医療処置は行なえません。

匝瑳市ヘルパーステーションひだまりは、母体施設として匝瑳市民病院があり、医療依存度の高い人への対応も行っております。例えば、人工呼吸器をつけている人や、酸素吸入をしている人への身体介護も行っています。

詳しいことは、直接、またはケアマネジャーにご相談ください。

連絡先 ☎79-2022(8:30~17:15)