



# 大自然の 生命力 巨樹・古木 マキ(榎)

通称、夫婦マキと呼ばれ、社の御神木となっています

- ・ 幹周り 2.1m (左)  
1.7m (右)
- ・ 樹 高 約15m
- ・ 葉張り 約12m
- ・ 推定樹齢 300年
- ・ 所在地 野田地区今泉  
稲生神社境内

問産業振興課商工労政室  
☎73-0089



「木洩れ陽」を挟んで  
岩立さん(左)と江波戸市長(右)

## 新市・匝瑳市を記念して

### 岩立さんが風景画を寄贈

本市野手出身で画家の岩立寛さんが、展示会で好評を博した風景画「木洩れ陽(こもれび)」を市に寄贈してくださいました。

「ふるさとが匝瑳市になったことを記念しての行為」と語る岩立さん。木々の緑と、道に差し込む柔らかな日差しが印象的な100号の大作は、市役所2階の応接室に飾られています。

3月10日(月)～16日(日)  
：全商品2割引セール(一部商品とレストランの香は除く)  
3月16日(日)は、レジを通った人、お一人様1回限り先着1000名にお楽しみプレゼント。つきたてもち(きなこ・からみ)、豚汁の無料サービス



## 週末は何かがある！ ふれあいパーク情報

### 6周年記念感謝大イベントを実施

ーピス

会員(農産物生産者)募集

市内在住で自生産者に限り募集。若者大歓迎。新鮮野菜を生産し、頑張れば頑張っただけ収入もアップ。ご応募をお待ちしています。

パート募集(詳細は面談にて)

## 問ふれあいパーク八日市場

☎70・5080



2月11日に行われたシイタケの植菌体験

## 健康生活

ヘルシーメニューを紹介

### 白菜の 八宝菜風炒め



白菜を使つての炒め物は、中華スープで少しこくをきかせると、おいしくなります。野田地区保健推進員

材料(2人分)

白菜...1枚 チンゲンサイ...1枚 ニンジン...40g  
生シイタケ...4枚 イカ...50g エビ...2匹 豚肉...50g  
酒...少々 塩...少々

A { 砂糖...大さじ1 酒...大さじ1 しょうゆ...大さじ2  
オイスターソース...大さじ1 こしょう...少々  
中華スープ...少々 かたくり粉...少々  
ごま油...少々

作り方

白菜、チンゲンサイ、ニンジン、豚肉を一口大に切り、豚肉は酒、塩で 下味をつけておく。

フライパンを熱し、肉、生シイタケ、イカ、エビを炒める。火が通ったら、Aを入れ味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつける

仕上げにごま油で風味をつける。

1人分

エネルギー177kcal たんぱく質14.9g  
カルシウム57mg 塩分2g

知っていますか？自分の年金

## 国民年金Q&A

**Q** 私は、共済年金・厚生年金・国民年金に加入していたことがあり、いずれにも入っていない時期もあります。今、世間では年金について話題になっていますが、自分自身の年金について考えると、どこでどのようにして良いか分からず、困っています。

**A** 平成9年1月1日以前に20歳を迎えられた方は、それぞれの年金に番号がありましたので、基礎番号に統合しなければなりません。

それぞれの年金手帳・厚生年金被保険者証などをご用意ください。共済年金加入期間確認書を共済組合でもらってください。書類がまとまりましたら、佐原事務所や年金相談センターで相談を受け付けます。ねんきんダイヤル（電話）や社会保険庁のホームページ（インターネット）では自宅で相談できます。

いつか相談しなければ、と考えながら延び延びになっていた年金に関する疑問などを解決し、ご自身の年金を知って、セカンドライフの準備に取りかかってください。

**問** ねんきんダイヤル ☎ 0120・65・7830、千葉社会保険事務局佐原事務所 ☎ 0478・54・1442、市民課年金班 ☎ 73・0086、野栄総合支所市民室 ☎ 67・3112



### 採用案内

採用案内  
 匠瑤市民病院・  
 そうさめくもりの郷  
**臨時職員募集**  
 看護師（2人）・准看護師  
 （若干名）

受験資格：免許取得者  
 勤務先：市民病院または、介護老人保健施設「そうさめくもりの郷」

ヘルパー・介護福祉士（各若干名）  
 受験資格：免許取得者  
 勤務先：「そうさめくもりの郷」日勤のみも可、要相談）

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  
 年齢：50歳からいまで  
 受付期間：3月3日から31日  
 （土・日・祝日を除く）

### 試験等：面談あり

問 匠瑤市民病院事務局庶務班  
 〒28912144 匠瑤市  
 八日市場イ1304番地  
 ☎ 72・1525

### 採用案内

#### 旭中央病院職員募集

職種：助産師、看護師  
 身分：旭市職員（地方公務員）  
 受付期間：随時

勤務先：旭中央病院、介護老人保健施設  
 提出書類：履歴書（写真添付）、卒業証明書（在学者は卒業見込書）、成績証明書、免許の写し

募集人数：若干名  
 問 旭中央病院総務課（〒28912511 旭市イの1326番地）☎ 63・8111

### 病（と）治（療）あ（れ）こ（れ）

#### 薬とサプリ



匠瑤市民病院  
 薬剤長 塚本 國信

医薬品が主に病気の治療を目的として働きかけるものに対して、サプリは健康を維持するために必要な栄養素を補うものや、病気の予防として働きかけるもので、保健機能食品として位置づけられます。

食事からの摂取が不十分で欠乏症が危惧される場合に、栄養補助として用いられているのがビタミンやミネラルなどです。それらの食品中の含有量が昔から比べると減少してきているので、特に偏った食事をしている人に効果があります。

疾病の予防として食品から有効成分のみを抽出したものにイソフラボン、EPA、DHAなどがあります。食事だけで予防効果を出すには、大豆や魚ばかりを大量に食べる必要があり、現実的には無理なためサプリが用いられます。

その他、疾病治療の補助や痩身・体力増強用のサプリがあります。カリウム、クエン酸などのサプリは薬との併用によって危険な状況に陥ることもあるので注意が必要です。

## 3月1日(土)~7日(金)は子ども予防接種週間です

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう

特に4月に小学校に入学されるお子さんと、平成19年4月以降、麻疹・風しんの予防接種をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう