



イヌマキ(犬槇)

大自然の生命力

巨樹・古木 29

深いたて溝と灰白色の巨大な幹が、頭上を超えるあたりから3つに分かれ枝を茂らせています。

- ・ 幹周り 3.5m
- ・ 樹高 約20m
- ・ 葉張り 10m
- ・ 推定樹齢 430年
- ・ 所在地 共興地区東小笹
江波戸澄さん宅内

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089

知事から認証

千葉県農業士

地域農業の指導者または担い手として、優れた農業者の意欲と社会的な評価を高めるため、指導農業士・農業士の認証制度があります。

このたび、農業士に伊藤利一さんと金杉芳胤さんがそれぞれ県知事から認証されました。

伊藤さんは、大規模な水稲栽培を中心に、ネギ、落花生、空豆、トウモロコシなどの露地野菜による複合経営など、効率的な農業経営の確立に努めています。

金杉さんは、水稲、トウモロコシ、ブロッコリーの栽培とともに、ネギの「エコファーマー」の認証を受けるなど品質向上と有利販売に取り組み、ブランドとして系統出荷する取り組みを行っています。



農業士
伊藤利一さん
(栢田)



農業士
金杉芳胤さん
(横須賀)

子どもたちの安全を願い

須賀保育園前に 押しボタン式信号機

横断者の安全確保のため、須賀保育園前の市道に押しボタン式信号機が設置されました。

この道路は近年、通勤などにより交通量が増えています。地域の人や保育園を利用する児童が横断する際に非常に危険な状況であったため、待ちに待った信号機の設置です。



横断者にご注意を！



ふれあいパーク情報

1月もイベント目白押し！

ベーコン・薫製卵づくり体験
地元産豚肉と卵を添加物を
使わずに薫製し、ベーコンと
薫製卵を作ります。

日時：1月17日(土)13時30分
から1時間程度 1月24日

(土)10時から15時ごろまで
(原則として2回連続で参加
願います) 場所：ふれあいパ
ーク八日市場 定員：15人程
度 準備するもの：エプロン、

たこ揚げ大会
パーク恒例のたこ揚げ大会。
たこはパークで用意します。
自分でたこを組み立てて、終
了後はプレゼントします。親
子、家族でいかがですか。
日時：1月25日(日)10時から
場所：ふれあいパーク八日市

三角巾、タオル、クーラーボツ
クス 参加費：1、200円
申し込み：1月10日(土)まで
たこ揚げ大会



ソーセージづくり体験(昨年)

1月の予定：1月1日、2
日は休館。3日は9時～15時
営業。4日から通常営業
申し込み・問い合わせ：ふれ
あいパーク八日市場 ☎70・5
080、FAX 70・5081

健康生活

ヘルシーメニュー
を紹介

鶏の

さっぱり煮



お正月料理で疲れた胃にやさしいさっぱり味。タンパク質が豊富で低カロリーなメニューです。

椿海地区保健推進員

【材料2人分】鶏手羽元...6本 ゆで卵...1個 ニンニク...1片
ショウガ...10g 酢...100cc 【A】しょうゆ...100cc 水...50cc
砂糖...大さじ3 ブロッコリー...50g

【作り方】ショウガは皮をつけたまま薄切りに、ニンニクは軽くつぶしておく。手羽元はよく水気をふいておく。鍋に【A】とを入れ煮立たせ、と殻をむいたゆで卵を鍋に入れ、ふたをして中火で20分煮込む。器に盛りブロッコリーを飾る。

【1人分栄養価】エネルギー...200kcal タンパク質...15.2g
カルシウム...29mg 塩分...1.6g

障害者控除の対象になる場合があります

身体障害者手帳を所持していない人でも、介護認定を根拠として障害程度が同等であると認められる人は、障害者控除の対象となります。

市では、要介護認定を受け、認知症または寝たきり状態にある人に対し、平成20年分所得税申告用として、障害者控除対象者認定書を発行します。認定書の交付を受ける場合は、高齢者支援課窓口で申請をしてください。

対象者

要介護認定を受けており、65歳以上で認知症または寝たきりと認められる人

認定基準

認知症：家庭外で日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さがあり、誰かが注意していなければ自立できない状態
寝たきり：介護なしには外出できない状態

認定基準日

平成20年12月31日（同年の途中に対象者が死亡しているときは、その死亡日）

申請書

国民年金に加入しましょう

国民年金は日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての人（外国人も含む）が強制的に加入する制度です。会社員や公務員など厚生年金や共済年金に加入している人は第2号被保険者、第2号被保険者に扶養されている配偶者は第3号被保険者、その他は第1号被保険者となります。第2号、第3号被保険者については、第2号被保険者の勤務先に必ず加入の届出をしてください。第1号被保険者は市役所などで加入の手続きをしてください。学生などで所得がなく保険料の納付が難しい場合、免除申請もできますので市役所、もしくは社会保険事務所に相談ください。

採用試験案内

匝瑳市民病院

高齢者支援課の窓口にあります。親族の人が申請する場合は、要介護認定等に関する調査を行うことについて、本人の同意が必要となります。

問 高齢者支援課介護保険班

〒73・0033

職種：作業療法士 採用予定人数：1名 受験資格：昭和49年4月2日以降に生まれた方で、資格取得者または取得見込みの方 受付期間：1月5日～31日（土日祝除く）

申し込み：病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送（郵送の場合は簡易書留「採用試験申込」と朱書きのこと）

試験日：3月上旬 試験場所：市民病院 採用日：平成21年4月1日以降 勤務先：市民病院

問 匝瑳市民病院事務局（〒28912144 匝瑳市八日市場イ1304）

〒72・1525 FAX 72・2926

問 千葉社会保険事務局佐原事務所（〒0478541442、市民課国保年金班）

〒73・0086、市民室）

れ こ れ あ 療 治 と 気 病

そけいヘルニアってどんな病気？



匝瑳市民病院
外科医師 篠田公生

Q どんな病気？

A いわゆる「脱腸」のことです。「そけい（鼠径）」とは太ももの付け根、「ヘルニア」とははみ出してくることをいいます。同じヘルニアでも、整形外科の椎間板ヘルニアとは異なる病気です。ご注意ください。

Q 症状は？

A 立った時やお腹に力を入れた時に太ももの付け根あたりにピンポン玉のようなふくらみができます。横になったり、手で押すと元に戻ります。不快感

や痛みを伴うこともあります。

Q 原因は？

A そけい部の筋膜が弱くなるためです。弱った筋膜のすき間から腹膜や腸が皮膚の下まではみ出すのでふくらみになります。立ち仕事、力仕事、便秘の方、咳の多い方など、腹圧のかかる方に多いようです。中高年の男性に多い病気ですが、若い人や女性にもみられます。

Q 放っておくとどうなる？

A 自然に治ることはありません。徐々にふくらみが大きくなります。まれに、嵌頓（かんとん）といって出っ張った腸がはまって戻らなくなり、強い痛みを伴います。嵌頓してしまうと緊急手術が必要になりますので、その前に治療を受けましょう。

Q 薬で治る？

A 薬では絶対に治りません。ちなみに

体を鍛えたり、ヘルニアバンドをしても治すことはできません。手術が唯一の治療法です。

Q どんな手術なの？

A そけい部を5cmほど切開し、メッシュというシートで弱くなった筋膜を補強するのが一般的です。手術時間は1時間弱です。若い女性ではメッシュを使わないこともあります。

Q 入院はどれくらい？

A 当院では1週間前後のことが多いですが、術後経過によっては短縮も可能です。

「恥ずかしい」という思いから受診をためらってしまう方も多いようです。20歳のころから50年間も温めていたという方もいました。手術で治せる病気ですので、「そけいヘルニアかな？」と思ったら、外科までご相談ください。