

## 各国の踊りを披露

### 国際交流新春パーティー

市国際交流協会主催の新春交流パーティーが1月17日、市民ふれあいセンターで行われ、7か国、約150人が参加しました。

パーティーの中では、もちつきやタイの踊り、ヒップホップダンス、よさこいソーランなどが披露されました。

踊りが始まると、初めての人たちも見よう見まねで踊りに参加。大いに盛り上がり、会場は笑い声と熱気に包まれました。



国を超え、世代を超えてみんなで dance!



## サケの ラビコット ソースがけ

ヘルシーメニュー  
を紹介

サケは良質のタンパク質が多く、豊富に含まれるDHAなどが血管の老化を防ぐといわれています。

栄地区保健推進員

材料(2人分)

生サケ...2切れ 塩...少々 コショウ...少々 キュウリ...30g トマト...60g タマネギ...10g パセリみじん切り...少々

【A】酢...大さじ2 塩...少々 コショウ...少々 オリーブオイル...大さじ1

作り方

サケに塩・コショウをふりかけ、グリルで焼く。

キュウリ、タマネギ、トマト、パセリはみじん切りにし、【A】を入れよく混ぜ合わせる。

のサケに のソースをかけて盛りつけ、オリーブオイルをかける。

1人分栄養価

エネルギー174kcal タンパク質13.7g カルシウム14mg 塩分0.6g

## 薬物乱用はダメ！ゼツタイ！

若い人たちの中には「1回だけなら平気だろう」と、覚せい剤や麻薬を安易に使用してしまう人がいます。

しかし、薬物は一度でも使用すれば脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。

薬物の相談機関...県精神保健福祉センター ☎043-263-3893、県警ヤングテレホン ☎0120-783-497または最寄りの警察署、保健福祉センター(保健所)へ ☎千葉県健康福祉部薬務課 ☎043-223-2620

## スギ(杉) 大自然の生命力 巨樹・古木 ③0



この地を見下ろす峰に立つ大杉は、夫婦大杉と呼ばれ、長寿・円満のご神木となっています。

- ・幹周り 右5.0m・左4.5m
- ・樹高 約25m
- ・葉張り 19m
- ・推定樹齢 530年
- ・所在地 豊栄地区木積 白山神社境内  
☎産業振興課商工労政室 ☎73-0089



週末は何かがある！

## ふれあいパーク情報

季節限定メニュー登場

植木見本園の展示内容を2月1日から一新。生産者が季節に合わせて創意工夫を凝らした、小さくさまざまな植木や花木が、所狭しと並びます。大人気の郷土料理レストラン「里の香」。里の香うどん、おいしんぼ定食、生姜焼き定

食は特に人気メニュー。また、今月中旬までの間、季節限定「特製昼食」をご用意。ご家族おそろいで、ぜひご賞味を。毎週土・日・祝日はパーク名物焼き芋、野菜入りワンタンスープを販売いたします。2月の臨時休館日：16日(月)



利用者に人気のレストラン「里の香」

☎70・5080

## 長寿医療制度

### 保険料の支払方法

長寿医療制度の保険料の支払方法については、来年度から「年金からの支払い」と「口座振替」の選択制となります。口座振替を希望する人は、市民課保険料班の窓口で手続きをしてください。2月6日（金）までに手続きをすると、平成21年4月分の年金からの支払が中止され、7月から口座振替で支払いをすることになります（支払総額は変わりません）。なお、右記の期限を過ぎて手続きをした場合は、年金からの支払中止は6月分以降となります。

これまでは、2年間国民健康保険税の納め忘れがなかった人が口座振替で支払う場合、世帯主または配偶者が、本人（年金収入が180万円未満）に代わって口座振替で支払う場合に限られています。

たが、こうした制限がなくなりました（これまでの納付状況などから、口座振替への変更が認められない場合があります）。

普通徴収の方で第8期の2月分の納付期限は、3月2日（月）です。納期限内の納付をお願いします。

問市民課保険料班 ☎73・0086

### そつさぬくもりの郷

#### 職員採用試験案内

職種：介護福祉士 採用予定人数：2名 受験資格：昭和48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：2月1日～27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10日（火） 試験場所：そつさぬくもりの郷 試験方法：筆記（作文）および面接（口述） 採用日：平成21年4月1日以降

問市民病院事務局（〒289

12144 匝瑳市八日市場  
イ1304番地） ☎72・15  
25 FAX 72・2926

## 各種手当

### 該当する場合は申請を

#### 重度知的障害者福祉手当

在宅の重度知的障害者（療育手帳の程度が㉠の1、㉠の2、㉡の1、㉡の2である人または障害者相談センターで重度と判定された20歳以上の人）またはその人を介護する同居の家族に支給します。

#### ねたきり身体障害者福祉手当

居室において6か月以上寝たきりで、日常生活に介護を要する身体障害者手帳を持つ人（20歳以上65歳未満）またはその人を介護する同居の家族に支給します。

#### 特別障害者手当

精神または身体に著しい重度の障害を有するために、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の在宅障害者に支給します。

#### 障害児福祉手当

精神または身体に重度の障害を有するために、日常生活において常時介護を要する20歳未満の在宅障害児に支給します。それぞれの手当の受給には申請が必要です。また、障害程度の審査、所得制限があります。

問福祉課福祉班 ☎73・0096、保健福祉室 ☎67・3118

## 病 気 と 治 療 あ れ こ れ

### 自分の病名と薬、知っていますか？



匝瑳市民病院  
内科医師 鈴木映未由

はじめまして。昨年10月より市民病院内科にきました鈴木映未由と申します。今回は、病気そのもののお話ではなく、私から皆さんにお話ししたいことについてお話ししたいと思います。

何らかの病気で通院中の人、薬を毎日飲んでいる人へのお願いです。普段通っている病院とは違う病院に受診するとき、初めて診察を受ける医師に「何の病気で」「何の薬をどれだけ飲んでいるか」を教えてください。「な

んだかよくわからないけど、病院にかかっている」名前がわからないけどピンクの血圧の薬を1日1粒飲んでいる」と言う人にしばしばお会いしますが、残念ながら私たちにはそれだけでは全くわからないのです。診察したのが夜中で、かかりつけの病院に電話して聞くことはできないかもしれないし、ピンク色をしている薬は何種類もあります。

なぜももとの病気と薬を知りたいかといいますと、それが診断や治療方針を考えるとときの大きな手助けになるからです。きっと皆さんが想像しているよりもはるかに大事な情報です。例えば、ある薬を飲んでいる人が、食欲がないと言って普段のかかりつけとは

別の病院を受診したとしましょう。診察した医師は食欲低下の原因をあれこれ悩みます。薬の中には量が多いと中毒をおこして体調をくずしてしまうものが時々あるのですが、薬の名前がわかれば、「もしかして中毒かな？」と考えるヒントになります。

つまり、自分の病名と受けている治療・薬を知っておくことが、ご自分の身を守ることにつながるのです。本人にとってそれが困難な場合には、家族が管理してあげてください。薬に関しては、お薬手帳を活用するのがとても効果的です。そして、病名と薬をしっかり把握している人に対して、私たち医療者側も「信頼できそうな人だなあ」という気持ちになるのです。