

祇園祭に向けて町内一丸

西本町区が30年ぶりに神輿新調

上棟式での新造神輿と
西本町区役員の皆さん



西本町区が神輿を新調し、上棟式が1月27日に行われました。
新しい神輿の型は屋根延べ神社型二重台輪といい、台座の大きさは二尺三寸あります。

同区では従来、町内神輿とリース神輿を使って、八重垣神社祇園祭の渡御を行ってきましたが、今年の年番区であるため、区内20数戸から寄付を募り、このたび30年ぶりの神輿新調となりました。

今後は7月25日の「駒まね」に、お披露目の渡御を予定しています。

■イヌマキ(犬槇)■ 大自然の生命力 巨樹・古木 ③1



白っぽい褐色の縦じま模様の太い幹と濃い緑の葉が今なお輝きを放っています。

- ・幹周り 2.6m
- ・樹高 約13m
- ・葉張り 9m
- ・推定樹齢 480年
- ・所在地 平和地区東谷安養寺境内
問産業振興課商工労政室 ☎73-0089



ふれあいパーク情報

体験メニュー参加者募集！

◆原木椎茸植菌・収穫体験
期日：3月7日(土) 植菌体験：11時～12時 収穫体験：13時～15時 参加費：ホダ木1本とお土産付きで千円

の香を除き、全商品2割引
セール
◎3月15日(日)は、つきたてお餅の無料配布を行います。
また、当日レジ通過の方先着千名様に楽しみプレゼント。

準備するもの：軍手 申し込み：3月5日(木)までにふれあいパーク八日市場へ

◆会員(農産物生産者)募集
市内在住で自生産者に限る。若者大歓迎。ご応募お待ちしています。

◆7周年記念感謝大イベント
◎3月9日(月)～15日(日)まで、一部商品とレストラン里

◆パート募集(詳細は面談)

健康生活
ヘルシーメニューを紹介

5081 問ふれあいパーク八日市場 ☎70・5080、FAX70・5081

豚肉と野菜の 簡単中華蒸し



たっぷりの温野菜でビタミンを。 野田地区保健推進員

◆材料(4人分)

豚ロース薄切り…4枚 ブロッコリー…1/3房 ニンジン…1/2本 レンコン…80g エリンギ…120g 長ネギ…1/2本 ニンニク…1かけ ショウガ…小さじ1 タカノツメ…1本 ゴマ油…大さじ1

【A】塩…小さじ1/2 砂糖…小さじ1 コショウ…少々 酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ1 オイスターソース…大さじ2 かたくり粉…大さじ2

◆作り方

①【A】の調味料を合わせて、半分に切った豚ロース肉をもみこむ。②ブロッコリーは食べやすくほぐし、茎は皮を厚くむきうすい拍子切りにする。③ニンジン・エリンギも5cm程のうすい拍子切りにする。④レンコンは5mm程の厚さの半月切りにする。⑤長ネギ・ニンニク・ショウガはみじん切り、タカノツメは種を取り、輪切りにする。⑥ボウルに①～⑤とゴマ油を混ぜあわせる。⑦陶器の入れ物に⑥の野菜を並べ、さらに豚肉を上を広げる。⑧蒸気の上たった蒸し器に入れ約10分蒸す(レンジなら約5分)。

◆1人分栄養価

エネルギー227kcal タンパク質15.3g カルシウム32mg 塩分1.5g



昨年の椎茸植菌体験

国民健康保険加入者の皆さんへ

保険証、高齢受給者証を更新します

◆保険証の更新

国民健康保険の被保険者証が3月31日（火）で期限切れとなりますので更新します。新しい保険証は、今月中に世帯ごとに郵送します。

◆高齢受給者証の更新（70歳から74歳の人）

「高齢受給者証」が3月31日（火）で期限切れとなりますので更新します。新しい受給者証は、今月中に受給者ごとに郵送します。

今回は、国の負担割合の凍結措置の影響で期限が7月末までの暫定発行となります。7月に再度1年分をお届けいたします。

※年度の途中で75歳になる人の有効期限は、誕生日の前日となります。以降は、後期高齢者医療制度の被保険者となり、新しい保険証が発行されます。

ます。

※期限切れの保険証などは、市役所市民課または野栄総合支所市民室まで返却してください。

問市民課国保年金班 ☎73・0086、市民室 ☎67・3111

食事から健康を考える

いきいきシニア講座

身近な食材から自分の健康について考えてみませんか？

テーマ：「これは簡単！身近な素材を生かしたヘルシースイーツ」～おいしく食べよう、地産品～

講師：石井芳江先生（おかし教室講師、管理栄養士）

日時：3月7日（土）

14時～15時30分

会場：市民ふれあいセンター2階視聴覚室

内容：調理の様子を映像で見て、楽しい試食会を企画（エプロンは不要）

参加費：無料

定員：50名（定員に成り次第締め切り）

申込締切：3月5日（木）まで

申し込み・問い合わせ：九十九里ホーム在宅介護支援センター ☎73・2115

受診希望者は登録を

乳がん・子宮がん検診

平成21年度の乳がん・子宮がん施設検診が5月から始まります。乳がん検診は匝瑳市民病院、子宮がん検診は市内の婦人科医院で受診となります。新規に登録を希望する人は、3月18日（水）までに健康管理課へ申し込んでください。※すでに登録されている人で過去3年間（平成18・19・20年度）に一度でも受診していれば、通知は送付します。

問健康管理課 ☎73・1200

そうさぬくもりの郷

臨時職員募集

職種：介護職員 受験資格：不問

勤務時間等：原則週40時間、日勤のみ可

申し込み：ぬくもりの郷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歳くらいまで

募集人数：若干名

受付期間：3月1日～31日（土日除く）

試験等：面接あり

※定員になった時点で締め切り

問そうさぬくもりの郷 ☎28912153

匝瑳市中台 ☎79・1766

305番地

305番地

病 気 と 治 療 あ れ こ れ

救急車の適正利用のお願い



匝瑳市民病院
内科医師 鈴木映未由

今回は、最近になってマスコミでも取り上げられるようになった、救急車の適正利用についてのお話をさせていただきます。

皆さんは、救急車を呼んで病院に運んでもらうということについて、どういったイメージをお持ちでしょうか。「すぐ病院へ連れて行ってもらえる」というのは共通した感覚だと思うのですが、私たち医療現場で働く者にとっては少し違います。救急隊が病状経過を聞き、血圧や呼吸状態をみて病院へ連絡し、病院到着までの間も必要であれば酸素吸入を行ったり点滴投与をし

たり、といった機能を備えた存在です。つまり、移動の間にも急変してしまいそうなほど病状不安定な人を運び、何かあったときに対応するための存在なのです。救急隊は、現場到着時から病院までの間、患者さんたちを助けるために日夜努力しトレーニングをされた人々です。「お金を払わずに済んで、病院にすぐ運んでもらえて、待合室での待ち時間もなくてすぐ診てもらえる」という理由だけで救急車を呼ぶのは絶対にやめてください。その間に、もし本当に救急車が必要な人がいたら、もっと遠くの救急隊が現場へ駆けつけることとなり、到着の遅れが患者さんの命を左右することになるのです。

例を挙げてみましょう。①もともと元気な30歳の男性が朝から発熱と下痢があり、心配になったので家族が夜8時に救急車を要請。救急隊が現場に駆け

つけると、40代から60代の男性が家に3名おり、7人乗りの立派な車が1台お家にありました。さて、救急車は必要だったのでしょうか？①のご家族が救急要請した5分後に、②70歳の女性が餅をのどに詰まらせて呼吸が止まってしまったとします。少し遠くの救急隊が呼ばれ、到着までの間の時間がかかってしまったとしたらどうでしょう。①の男性は、家族に車に乗せてもらって病院まで送ってもらえばよかっただけではないでしょうか。

このような話を読んでしまうと救急車を呼びにくくなってしまうと思うので、迷った場合には病院に連絡してください。病院の当直医が判断してくれると思います。息が苦しい、意識がない、血を大量に吐いたなど、明らかに様子がおかしいときには迷わず救急隊を呼んでください。