



佐野市民病院だより



市民病院 ☎(62)5111

〇〇市民講座を開催します〇〇

《知っておきたい～骨粗しょう症のお薬の使い方～》
骨粗しょう症の薬の種類や効能についてお話しします。

- ▶日時 1月25日(水)午後4時～5時
- ▶会場 市民病院A棟5階研修室
- ▶講師 岩本範顕さん(日本骨粗しょう症学会、日本骨代謝学会、当院骨粗しょう症外来担当)
- ▶受講料 無料
- ▶定員 先着40人程度
- 申込 講座開催当日までに、直接または電話で、地域医療連携室☎(62)9024へ

▶前回の「骨粗しょう症の講座」より一部抜粋◀

骨粗しょう症のお薬は、15種類以上もあり、それぞれのお薬の働きも大きく違います。「骨の材料」、「骨をしなやかにする」、「骨を強くする」、「骨粗しょう症の痛みをとる」、「新しい骨をつくる」お薬、それぞれの骨の状態に合わせて、適切なお薬を選ぶ必要があります。

〇〇外来診療案内〇〇

- 診療科目 内科／循環器内科／呼吸器内科／消化器内科／消化器外科／外科／脳神経外科／麻酔科／小児科／婦人科／眼科／皮膚科／泌尿器科／耳鼻咽喉科／リハビリテーション科／整形外科／放射線科
- 休診日 第2・4土曜日／日曜日／祝日(第1・3・5土曜日は午前中のみ診療)
- 診療予定 事前に電話☎(62)5111でお問い合わせください

《インフルエンザの流行りやすい時期になりました》

- 手洗い、うがいをこまめに行い、予防を心がけましょう。
- ～インフルエンザの流行に負けない免疫力を高める食品～
- 紅茶・ココア・赤ワイン…ポリフェノールが白血球の働きを高めたり、助けたりする
 - かぼちゃ・にんじん・ほうれん草…βカロチンは、白血球の成分を増やしたり、リンパ球の機能を高める
 - きのこ類…βグルカンという成分が効果的。鍋料理、肉や魚のたんぱく質と一緒にとると効果大
 - 海藻・オクラ・なめこ…ヌルヌル成分が、腸の中をきれいにし免疫力を高める
 - ヨーグルト・納豆・ぬかづけ…発酵食品は免疫力アップに効果的
 - しょうが・唐辛子…体を温め、疲労回復を早める
 - にんにく・ニラ…体を温め、ウイルスを抑制する効果があるので、免疫力アップにつながる
- ※基本的には、まんべんなくいろいろなものを食べましょう



地域子育て支援センター情報



- 〇〇 ぴよぴよルームくずう(くずう保育園内) ☎(85)3456 伊勢山保育園☎(22)1378
- 〇〇 ぴよぴよルームたぬま(たぬま保育園内) ☎(62)7041 子育て支援まちなカブラザ☎(27)0224

地域子育て支援センターは、地域の子育て家庭の育児を手助けし応援しています。0歳のお子さんから利用できます。予約の必要はありません。お気軽に遊びにきてください。また、子育て相談も随時受け付けています。 ※インフルエンザなどの流行の際は、お休みすることがあります

〇〇ぴよぴよルームくずう・たぬま〇〇

- ▶利用時間 月～金曜日 午前10時～午後4時(お弁当を持ってくと1日遊べます)

	くずう保育園	たぬま保育園	内容
2月	3日(金)	9日(木)	野菜ソムリエによる話
	3日(金)	3日(金)	豆まき
	—	21日(火)	うさちゃんと遊ぼう
	28日(火)	—	ひな祭り・お楽しみ会

〇〇ぴよぴよ出張広場(2月)〇〇

- ▶利用時間 27日(月)午前9時30分～11時30分
- ▶会場 界地区公民館

〇〇すくすく相談〇〇

- ▶利用時間 午前10時30分～11時30分

会場・日程(2月)			
南児童館	6日(月)	西児童館	14日(火)
東児童館	1日(水)	田沼児童館	13日(月)

〇〇子育てなんでも相談〇〇

- ▶相談時間 月～金曜日午前10時～午後4時
子育てなんでも相談は、各保育園で行っています。

〇〇すくすく広場〇〇

保育園のお部屋や庭で遊べます。親子で楽しめる遊びを用意しています。

- ▶利用時間 午前9時30分～11時30分

会場(保育園)	日程(2月)	内容
伊勢山・堀米	7日(火)	ふれあい遊び
ときわ	9日(木)	
石塚・赤見城	14日(火)	
新台	21日(火)	ペープサート
赤坂・大橋	8日(水)	

〇〇お庭で遊ぼう(2月)〇〇

保育園の庭を開放しています。お庭で自由に遊べます。

- ▶利用時間 1日・15日(水)午前9時30分～11時30分
- ▶実施保育園 米山・高萩・若宮・村上・吉水保育園

地域子育て支援センターは、右の民間保育園でも開設しています

風の子保育園	☎(24)2235
大栗保育園	☎(20)5255